

## 鞭杆講習会

# 『鞭杆五行拳』

形意拳を基本とする鞭杆拳にも『五行拳(ごぎょうけん)』と呼ばれる5つの基本技があります。

それら5つの技には、それぞれ中国古代哲学である『五行』が対応しています。  
『陰陽五行説』とは、この世の事象は5つの要素(木・火・土・金・水)で構成されているという思想で、中医学とも関わりのある理論です。

鞭杆拳においては全て防御から攻撃と連係し、その一つ一つの技を単点子と言います。  
基本の技である単点子の組み合わせによってできたものを現在では套路や形と言います。

### 『劈拳』ピー Pī

斧を振るうように上から下へ切り下す動作。

- \* 鞭杆拳においては上段攻撃を削るように弾き避けた後、上から縦前方に切り下ろす動き。  
五行の『金』。五臓の『肺』。

### 『崩拳』ブン Bēng

矢が飛ぶように直線的に打ち出される中段突き。

- \* 鞭杆拳においては上から接触した後、体ごと槍を突き刺すように前へ進む動き。  
五行の『木』。五臓の『肝』。

### 『鑽拳』ズワン Zuān

鉄砲水が吹き上がるように下から上へ直線的に突き出される動作。

- \* 鞭杆拳においては前方の障害を押し下げた後、シャベルで突き上げるよう弧を描いて突き上げる動き。  
五行の『水』。五臓の『腎』。

### 『炮拳』パオ Pào

全身を小さくまとめた姿勢より、足を斜め前方へ大きく踏み出し、同時に片腕は上段さばき、片腕は正面への突きと爆発するが如く全身を展開させる動作。

- \* 鞭杆拳においては上段をさばいた後、手は胸元から前に出すが棒自体は突く動作ではなく、横から撃つ動き。  
五行の『火』。五臓の『心』。

### 『横拳』フン Héng

手の甲を上にした拳を、翻しながら手の甲を下にして打ち出す動作。

この際、水平方向内側に弧状を描いて射出される。

- \* 鞭杆拳においては前方をさばき自分の正中を崩さず突き進み相手を横に弾く動作。  
ラッセル車のように前進しながら横へとかき分ける動き。  
五行の『土』。五臓の『脾』。

これら『五行拳』を練る事により、形意拳の武術的技法を身に付けるだけでなく、五臓を活性化して内蔵から健康にする効能も発揮します。