



入門太極拳

前半

— お家でも太極拳 —

1 ユーベイシー 予備式 ◆ 体をリラックスさせ、動作と意識と呼吸を自然に組合わせていきます。④～⑦を2回繰り返します。



2 チーシー 起勢 ◆ はじまりの動作です。ゆっくりと動作と呼吸を合わせます。



3 ショーホイパーパ 手揮琵琶 ◆ 両手ではさんで攻撃するかたちです。琵琶をかかえるようなかたちになります。



4 ダオジェンゴン 倒巻肱 ◆ うしろにさがりながら相手を押し攻めるかたちです。①～⑥を2回繰り返します。



5 イェマーフェンゾン 野馬分鬃 ◆ 分け開いて攻めるかたちです。



6 ジェン 鞭 ◆ 鉤手と払い出す動作の組み合わせです。



7 シーズンショウ 十字手 ◆ 両手をクロスさせ防ぐかたちです。

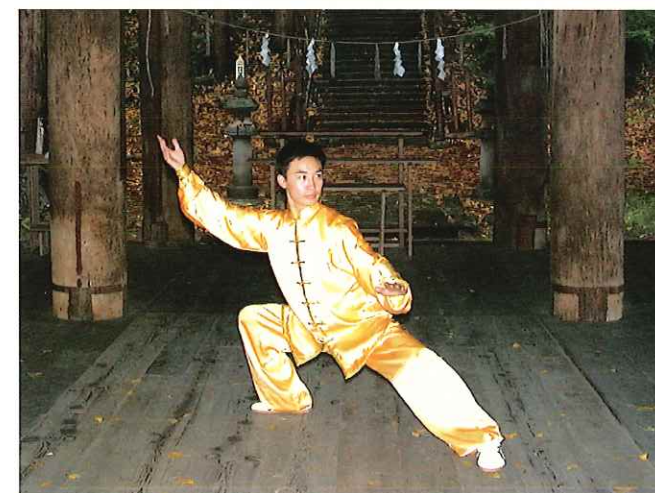


全ての動作は途切れないようにのびのびと……太極拳はゆっくり行いますが、途切れ途切れにならないよう伸びやかにいきましょう。

8 ショウ 勢 ◆ 動作を終え、気を収める動作です。



太極拳で身体も心もリフレッシュ!!



平成15年10月 国重要文化財喜多方市新宮熊野神社長床にて撮影

掌 (ヂャン) 虎口 太極拳を行う場合の掌は、五本の指をわずかにゆるめて曲げ、自然に開きます。手のひらは丸みを持たせ、親指と人差し指の間(虎口)は弧形を保つように開き、五指と手首はこわばらせないようにします。

鉤手 (コウショウ) 五指の指先を自然に伸ばしながらつまむように揃え、肩・ひじをゆるめ、手首を上へ引き上げるように曲げていきます。手首が高い位置にくるようすが、手首や肩をこわばらせないように注意します。

弓歩 (ゴンブー) 足を前後に開いて、弓のような張りを持たせる歩型です。前足は、つま先が進行方向に向って正面に、また後ろの足は、ななめ45度になるように着地します。前足の膝は足先を超えないように曲げ、後ろ足は自然に伸ばします。左右の足の横幅は、引き寄せたときに重ならないよう広めに開き安定させます。前足に寄りかかりすぎず体が傾いたり、後足のかかとを持ち上げたりしないよう、両足でしっかり踏みしめるようにします。

モデル 孔 祥東(コン シヤントン) 老師
(社) 日本武術太極拳連盟特別招請コーチ 元世界チャンピオン

太極拳は、そのゆったりとした優美な動きが特徴ですが、全てが攻めと守りの武術の型からできており、その点で舞踊とは異なります。最近では全身をバランスよく用いることから健康法として注目を集めています。太極拳は正しく行えば安全で健康効果の高いスポーツだと言われていますが、正しくない動作を繰り返したり、必要以上に重心を低くして行ったりすると、膝や腰に負担をかけ痛めてしまう原因になることがあります。

太極拳を練習する時は

- ◇ それぞれの体力にあわせ、自分の身体に聞きながら練習しましょう。無理は禁物です。
- ◇ 力を抜きリラックスして行いましょう。
- ◇ 太極拳で膝を痛める方が増えています。無理に低い動作になったり、無理に体をねじったりしないようにしましょう。膝は必ずつま先の方に向け、曲げすぎないようにしましょう。

太極拳はひとりでもできますが、仲間と一緒に練習するのも楽しいものです。また、けがを防ぎ、より健康効果を高めるためにも、太極拳指導員のもとで学習されることをおすすめします。

太極拳の効用

- ① 全身をバランスよく動かすことができ、特に足腰の筋肉が強化されます。
- ② 血液の流れがよくなり、内臓や大脳を活性化します。
- ③ 脳波にアルファ波が発生し、リラックス効果を得ることが出来ます。
- ④ 自己免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。