

太極拳の技 連載7

六段錦(両手攀足固腎腰)

《医療効果》 腰を柔軟にし、腰痛の予防になる。
腎臓を鍛える。冷え性にも効果的。

1 背骨はのびのびしていますか?

2 左足を肩幅に開く
左足を肩幅に開きます。気を丹田に沈めて呼吸を整え、「自然立ち」します。

3 両手を上げる
ゆっくり息を吸いながら、両手の甲を上にして肩の高さまで上げていきます。

4 両手を下ろしていく
両手が肩の高さまで上がったから、ゆっくり息を吐きながら、下ろしていきます。

5 両手を腰の脇まで下ろす
両手は腰の脇まで下ろします。手のひらは後ろに向けた状態です。

6 両手を押し上げていく
ゆっくり息を吸いながら、両手を上げていきます。

7 両手を伸ばす
両手を頭上まで上げます。

8 左手を頭上に伸ばす
左手から上げ、両手を交互に伸ばしていきます。

9 両手を交互に伸ばす
左手、右手と交互に上げる動きを5~6回繰り返します。

10 両手を伸ばす
息を吸いながら、両手を頭上で伸ばします。

11 上体を回していく
ここから腰を軸にして円を描くように、上体を右から左へと回していきます。

12 上体を右へ回す
両手を伸ばし、腰を回旋の中心に意識して、上体をゆっくり右へ回します。

13 上体を左へ回す
ゆっくりと円を描くように左へ回していきます。

14 左へ回している状態
体を上に戻すときは、ゆっくり息を吸いながら

15 上体を3回くらい回す
①へ③の上体を右から左へ回旋させる動きを3回くらい行います。

16 右から左への上体回旋を続ける
体を下に戻すときは、ゆっくり息を吐きながら。

17 上体を逆に回していく
今度は逆に、左から右へ上体を回します。

18 右へ回している状態
体を上に戻すときは、ゆっくり息を吸いながら。

19 上体の回旋を3回くらい回す
上体を左から右へと回旋させる動きを3回くらい行います。

20 両手をのびのびと回す
両手ののびのびと回します。視線は手の動きを追っていきます。

21 左へ回している状態
体を下に戻すときは、ゆっくり息を吐きながら。

22 回旋を正面で止める
左から右への上体回旋を3回ほど終えたら、正面で回旋を止めます。

23 両手を再びへ上へ伸ばしていく
ゆっくりと両手を上げていきます。

24 両手を伸ばす
両手を頭上まで上げます。

25 左手を上へ伸ばす
左手から上げ、両手を交互に伸ばしていきます。

26 両手を伸ばす
息を吸いながら、両手を頭上で伸ばします。

27 交互に伸ばす
左手、右手と交互に上げる動きを5~6回繰り返します。

28 上体を前へ倒す
ゆっくり息を吐きながら、両手が床につくように、上体を前へ倒します。

29 足首をつかみ上体を起こす
足首をつかみ、上体を引き寄せます。息を吸いながら上体をゆっくりと起こします。

師範のこころがけ

足首は外側からつかむ
②で足首をつかみますが、外側からつかむようにします。このとき、体が硬くて足首に手が届かなくても大丈夫です。起き上がる時、視線は最後に正面に戻します。急に頭を上げないように注意しましょう。



脇腹を意識して手を交互に伸ばす
手を上に交互に伸ばす動きでは、天井を押し上げるようにのびのびと体側を開くと、より大きく伸ばすことができます。

