



勝浦市太極拳サークル

# 美心会だより

## 早春の風のなかで

2015年初の野外練習が、春まだ浅い3月14日ミレーニアでおこなわれた。

雨や強風が多いのが春先の天候の特徴、当日の天候が心配されたが、風も穏やかで薄曇りと恵まれた。



### 足元を気にしながら八段錦

いつもと勝手が異なる芝生の上、足元の不安定さを気にしながら八段錦をスタート。練習時、当たり前前に流れている音楽もなく、動作を一つひとつ再確認しながら練習を進めた。



### 練習を終わって「ハイ、チーズ！」

運歩がスムーズに滑らず、弓歩も苦戦をしたが、そこは、日頃から十分に練習を積み重ねた成果を発揮、早春の柔らかな風の中、のびのびと体を動かし練習に励んだ。

## 太極拳の技連載1

### 甩手(スワイショウ)

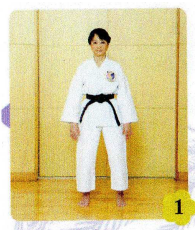
太極拳の始めと終わりに行う甩手だが漠然と行うのではなく次のことに注意しよう。

①甩手は『ポイと捨てる』という意味がある。『嫌な事』『忘れてしまいたい事』などを、甩手をしながらポイと捨てて身体と同じく心も軽くなっていくことを実感できる事。

②回転する時、背骨が回り、続いて腕が引っ張られ、最後に指先がその後を追うように感じられる事。

③甩手と同じ動きが太極拳に反映されている事。

初心に戻って、自分の姿を鏡で確認するのも一つの方法だ。



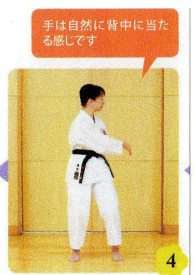
1 自然立ちをする  
左足を肩幅に開き、両ひざをゆるめ、自然立ちします。肩とひじの力を抜き、両手は自然にたります。



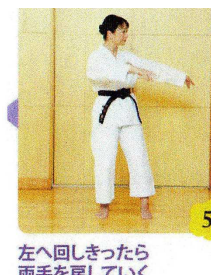
2 腕を左右に開く  
両腕をゆっくりと左右に開き、上げます。両ひざをゆるめます。



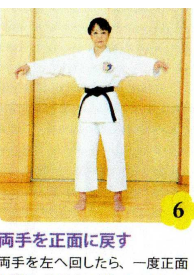
3 両手を左へ回す  
腰を中心に、左に両手を回します。両手をポイと投げる意識で回します。  
かかとが上がりやすいように



4 腰を左へ回す  
軸を意識して上体を左へ回します。



5 左へ回しきったら両手を戻していく  
左へ両手を回しきったら、両手を戻していきます。



6 両手を正面に戻す  
両手を左へ回したら、一度正面に戻り、次は右へ回していきます。



7 両手を右へ回していく  
同じ要領で次は両手を右へ回していきます。



8 腰を右へ回す  
軸を意識して上体を右へ回します。



9 右へ回しきったら両手を戻していく  
右へ両手を回しきったら、両手を戻していきます。

