



勝浦市太極拳サークル

美心会だより

生活不活発病 予防の原動力

来週の会場は「キュステ」です。良く耳にする会長のことば。毎回の練習会場を確保するのは大変だ。会員も徐々に増え、今迄お世話になった「興武館」も手狭となった。そんな中、「キュステ」が完成し、去年の12月27日以降「キュステのホール」がメインの練習会場となった。だが、市の行事があれば、別の会場を確保しなければならない。別の会場確保は、事前に依頼文書を送し、更に電話でお願いするという手順で進められる。これに加え、山岸先生との連絡、練習の指導や会の運営と会長職は多忙だ。にもかかわらず、



毎回出欠をチェックする会長の姿がある。これは、欠席が重なった会員に電話やメールで連絡し励ますためだ。この陰からのメンタルケアに励まされた会員も多い。毎回、会員が健康で元気に参加できるのもこの表裏一体の尽力があればこそ。野口会長の尽力に感謝!!

生活不活発病: 特定の器官を長時間動かさないことによって生じる障害。筋萎縮、筋力低下などの運動機能障害、臓器障害をいう。

太極拳の技 連載4

三段錦 (調理脾胃須単拳)

<医療効果> 脾臓と胃を鍛え、消化機能を良くする。体の陰陽が調和され、精神が安定する。

1 足を閉じて立つ
両足をそろえて立ちます。

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 両手を上げていく
息を吸いながら、手のひらを上にゆっくり上げていきます。

4 両手を肩の高さまで上げる
息を吸い続け、肩の高さまで上げていきます。

5 両手のひらを返し、下ろす
ゆっくりと顔の前で両手のひらを返し、みずおちあたりまで下ろします。

6 左手を上げ、右手を下げる
息を吸いながら左手を上、右手を下に下ろしていきます。

7 左手を上げる
左手を頭上まで押し上げていきます。右手は腰横の方に下ろします。

8 左手を頭上まで上げる
左手で天を、右手は地面を押さえるように天地左右のバランスを感じます。

9 上げきった左手を下ろしていく
ゆっくり息を吐きながら下ろしていきます。

10 左手を下ろし自然立ち
左手を下ろしたら両手を腰の脇に戻し、自然立ちに戻ります。

3から10迄の動作を右手で弧を描くように繰り返す。手を上げる時は、息を吸い、手を下げるときは、息を吐きながらおこない基本立ちに戻る。

師範のところがけ

頭上に上げた手は、弧を描くように下ろす

⑧で左手を、⑩で右手を頭上まで上げきり、下げていくときは、ゆったりと弧を描くような意識で下ろすとよいでしょう。

