

# 太極拳の技 連載10

太極拳の入り口は、簡化太極拳 24 式。これは、1950年代中国政府が太極拳の套路を保健体育として入門型を制定したことに始まる（太極拳とは・連載4、「美心会だより第65号」）。

この簡化太極拳24式をもう一度復習してみよう。

## 起勢(01式)

太極拳は起勢から始まる。起勢は始まりの型(姿勢)の意味だ。エネルギーは足裏より体の背面をのぼり、肩、腕を通り下を向いた手の平から地球の中心に還っていく。両手が下りるときは膝を少し曲げ、体の重さ



①手の平を上に向け体の前で肩の高さ迄上げていく  
を感じながら体も沈む。この体の沈み込む高さが全体の太極拳を演じるその人の高さ(位置)であり、その後、頭の高さが上下しすぎるのは好ましくない。



②手の平を下に向け腰と膝をゆるめながら体を沈め、両手を体側から肩の高さ迄上げながら左足を肩幅まで開く(両足は平行に、逆八の字にならない)

腰と膝をゆるめて重心は両足の中心におく。おしりが出っ張らないように自然な姿勢で、両腕の動きと腰を落とす動作が調和するよう心がける。

始めの姿勢なので、精神を集中させて、心を鎮めるよう意識する。



③両手を腰の高さから体の前で、肩の高さに上げ、胸の方へ引き寄せる。手の平を前に両手を前方に押し出す。(肘は伸ばしきらない)

# 成増サークル フェスティバル参加

成増サークルフェスティバル2016が、6月12日(日)に東京都板橋区成増社会教育会館で開催された。これは、成増社会教育会館を使用し活動している団体が、年に1回自分たちの活動内容を発表する舞台。

当日はバンド演奏、吟舞、フォークダンス、ヒップホップダンス、フラダンス、コーラスなど21団体が日頃の成果を披露。

このフェスティバルに成増太極拳クラブが参加し、勝浦清心会から山名さんご夫妻、山田さん、本会から門屋さんが特別参加した。

発表時間は15分間。今回は、張三豊原式太極拳、簡化太極拳24式、陳式太極拳老架式を表演した。



参加者全員で記念撮影

フェスティバル終了後は、魅惑がたっぷりの池袋で交歓会を開催。表演の疲れも忘れて大いに盛り上がった。特別参加希望者は、山岸先生に相談を。