

太極拳の技 連載8

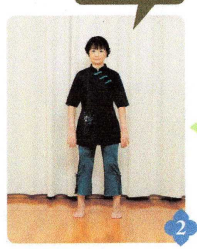
七段錦 (攢拳怒目増気力)

《医療効果》気力を全身にめぐらす。下半身も鍛える。
胸が豊かになり、下肢のぜい肉がとれる。

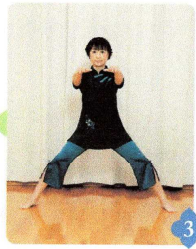
背筋はのびのび
していますか？



1 足を閉じて立つ
両足をそろえて立ちます。

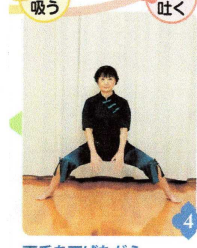


2 左足を肩幅に開く
左足を肩幅に開きます。気を丹田に沈めて呼吸を整え、「自然立ち」します。



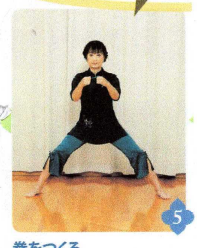
3 左足を大きく開く
左足をさらに広く開きます。両手は甲を上向きにして肩の高さまで上げます。

吸う 吐く




4 両手を下げながら腰を落とす
息を吐きながら両手を前に下ろし、腰を落としていき、「騎馬立ち」になります。

視線は拳を見ます



5 拳をつくる
両手で拳をつくり、胸の前まで上げます。

拳をにらみつけるように視線に力を込めて



6 左拳を突き出す
息を吐きながら左拳を左斜め前方に突き出し、右の拳は胸前に寄せます。

吸う 吐く 吸う



7 両拳を戻す
腰を軽く上げながら、両手を拳のまま胸の前に戻します。



8 腰を落とす
ゆっくり息を吐きながら、腰を落とします。



9 両拳を上げていく
ゆっくり息を吸いながら両拳を上げていきます。

吐く



10 両拳を頭上まで上げる
両拳をゆっくりと頭上まで上げます。




11 拳をほどいて、両手を下げていく
拳をほどいて、弧を描くように下げていきます。



12 両手を下ろし続ける
両拳をゆっくりと吐きながら両手を下ろしていきます。


吸う 吐く



13 両手をここまで下ろす
ゆっくり息を吐ききって、両手が下ります。ここから左右逆の動きになります。



14 拳をつくる
両手で拳をつくり、胸の前まで上げます。



15 右拳を突き出す
息を吐きながら右拳を右斜め前方に突き出し、左の拳は胸前に寄せます。

吸う 吐く 吸う



16 両拳を戻す
両手を拳のまま胸の前に戻します。



17 腰を落とす
ゆっくり息を吐きながら、腰を落とします。

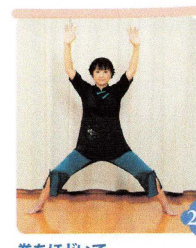


18 両拳を上げていく
ゆっくり息を吸いながら、両拳を上げていきます。


吐く



19 両拳を頭上まで上げる
両拳を頭上まで上げます。




20 拳をほどいて、両手を下げていく
拳をほどいて、弧を描くように下げていきます。




21 両手を下ろし続ける
ゆっくり息を吐きながら、両手を下ろしていきます。


吸う 吐く 吸う



22 両手をここまで下ろす
ゆっくり息を吐ききって、両手が下ります。



23 自然立ちの姿勢へ
左足を肩幅に寄せ、自然立ちに戻ります。




24 もとの姿勢に戻る
左足を寄せて最初の姿勢に戻ります。

師範のところがけ

視線は拳を
しっかり見る

⑥、⑩の拳を突き出すとき、視線は拳の動きを追って拳をしっかりと見ましょう。



ポイントは、
下腹部にグッと
力を入れること。
「上虚下実」
と言って、下半
身を充実、安定
させることが大
切。