

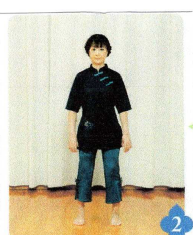
太極拳の技 連載9

八段錦 (背後七顛百病消)

《医療効果》足の指先のツボを刺激して内臓機能を高める。疲労を回復し、便通をよくする。



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調え、「自然立ち」をします。



3 左足を寄せる
拳ひとつからひとつ半ほどのところに左足を寄せます。



4 両手を上げる
手の甲を上にして両手を肩の高さまで上げていきます。



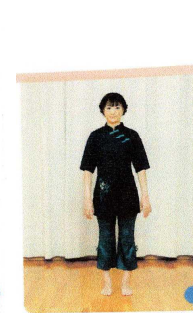
5 両手を下ろす
両手をゆっくり体の脇に下ろします。



6 かかとを上げる
かかとを上げ、下腹と肛門を締めめます。



7 かかとを落とす
体の力を抜いて、かかとをストンと落とします。ひざは軽く曲げておきます。口から息を吐きます。



8 自然立ちの姿勢へ
自然立ちに戻ります。



9 もとの姿勢に戻る
左足を寄せて最初の姿勢に戻ります。

基本の手形

こうしゅ 鉤手



手首を曲げ、指先で何かをつまみ上げるように指を集めます。

けん 拳



こぶしを握った形。力を入れすぎず、軽く握ります。

しょう 掌



自然にふんわりと開いた手の形。もつとも多く使われます。

基本の足形 5



1 仆歩 (ほくほ)

片方の足を斜め前に出し、ひざを軽く曲げて重心をかけ、もう一方の足は斜め後ろに出して、腰を落とし姿勢を低くした形。

+ PLUS

背筋はまっすぐ、上半がねじれないように、両足を直線で結んだときに、後ろに伸ばした足のほうが前に出した足より後方にずれているように注意します。



2 騎馬立ち

馬にまたがった形。両足を肩幅の倍くらいに大きく開き、ひざを曲げて腰を落とし重心は中央に置きます。

+ PLUS

慣れるまではキツイ姿勢なので、無理をせずできる範囲でOK。腰の上に上半がまっすぐ乗っているイメージです。



3 独立歩

片方のひざを曲げて上げ、もう一方のひざを軽く曲げて重心をかけた、片足立ちの形。

+ PLUS

上半が前や後ろにくらつかないように、片足にしっかり体重を乗せて。視線は正面に置きバランスをとります。上げた足のつま先は下向きにします。

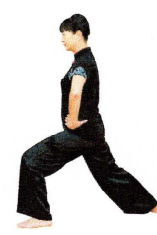


4 虚歩

後ろ足に重心をかけ、前に出した足のつま先、またはかかとを軽く床につけた形。

+ PLUS

ひざを軽くゆるめて、つま先やかかととは柔らかく床にタッチ。お尻が突き出ないように、腰を軸に背筋を伸ばします。



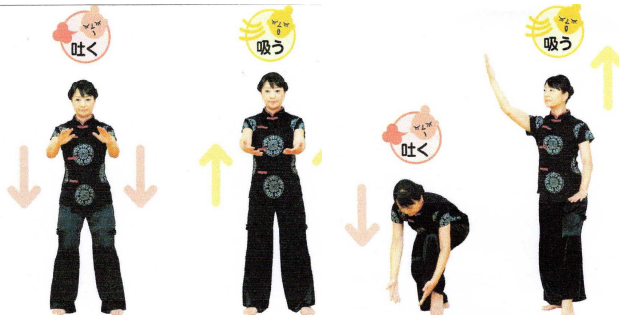
5 弓歩

前に踏み出した足のひざを軽く曲げて重心をかけ、後ろ足を伸ばして両足の裏を床につけた形。

+ PLUS

前足のひざはつま先より前に出ないように。上半が前のめりにならないように、背筋は伸ばします。

太極拳の基本呼吸



体の屈伸に合わせて

体を伸ばすときは吸い、縮めるときは吐きます。

手の上下に合わせて

手を上げるときに吸い、下げるときに吐きます。



手や足の押し引きに合わせて

手を体に引き寄せるときは吸い、手を体から離して押し出すときは吐きます。

ゆったりとした動きと「深く長い呼吸」が太極拳の特徴。呼吸は人間の生命維持に必要なとても大切なもの。

「太極拳は呼吸法だ」といわ

しめるほど、太極拳と呼吸は密接につながっている。

基本的には、上図のように呼吸する。