



随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

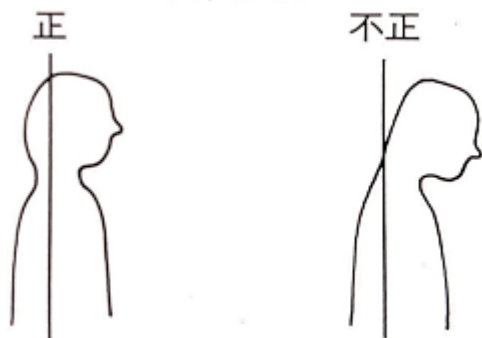
太極拳における 注意と要領

姿勢の注意と要領は、太極拳を練習する人において守らなければならない重要なものである。根本となるのは“自然順応”であり、正しい姿勢で太極拳を行なって自然に合致してこそ、体内の気血は全身をうるおすことができ、強大な威力を発揮でき、また、健康が得られるのである。

虚領頂勁

領は首筋のことをいい、頂は頭のとっぺんのことをいう。つまり首筋の力を抜いて頭頂部を上に押し上げるようにして、首をまっすぐに立てること。こうすればアゴは自然に引かれる。

虚領頂勁



尾閭中正

尾閭とは尾骶骨の先にある経穴（ツボ）のことをいい、肛門を引き上げるようにして、尻を前に出し、尾閭が頭頂部の垂直下にくるようにする。このことを“提肛”ともいう。つまりへっぴり腰の反対の姿勢であり、この時、臍（へそ

）が上向きになる。

尾閭中正



立身中正

虚領頂勁と尾閭中正によって頭頂部と尾閭を垂直線に相對させ、身体を直立させる。いわゆる背骨を真っ直ぐにさせるのであり、これによって運動の軸とする。また虚領頂勁によって、頸椎・脊椎・腰椎の関節間に余裕ができ、気血の流通がなめらかとなる。

立身中正



これらの注意点と要領を頭に入れながら太極拳を行うと、上達につながる。

次回に続く。