

かん きょう ぼっぱい 涵胸拔背

涵胸拔背とは氣力を胸に涵（うるお）して背に抜くということで、胸を張らずに背を張ることをいう。ただし極端に胸をへこませて背中を丸くするのは誤り。本来は敵を打つ前の発勁の準備動作であるが、誤解している人が多い。

涵胸拔背

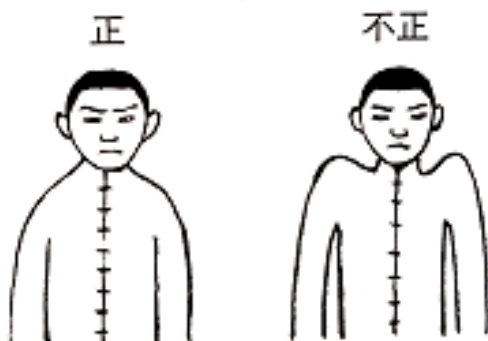


ちんけん 沈肩

沈肩とは肩を沈めること、つまり肩を落とすことである。

運動中に肩があがると氣血の流通が遮断されてしまい、臍下丹田から出る氣のエネルギーが途切れてしまうばかりか、下半身からの力も遮断されてしまう。

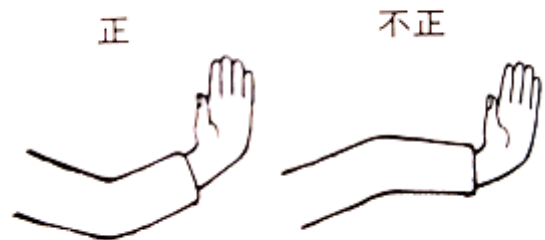
沈肩



ついちゅう 墜肘

墜肘とは肘を落とすこと、つまり肘があがらないことである。肘があがれば、肘で勁が遮断されてしまい、手先にまで力が完全に運ばれていないことになる。また肘があがることは実践においても危険におちいりやすい。

墜肘



にもくへいし 二目平視

二目平視とは両眼が水平線上にあること、つまり顔が左右に傾かないことである。

顔が左右に傾くことは氣血の流通をかたよらせることになり、さらに実践においても危険におちいりやすい。

二目平視

