

太極拳における 注意と要領

～上達への道～

ぜんしんしょうかい 全身鬆開

全身鬆開とは全身から力みをなくしてユツタリとさせることであるが、これによって全身に気血がなめらかに流通し、必要に応じていたる所へ気血を集中させることができ、強大な力を発揮できる。

もしも身体のどこかに力みがあると、その部分に気血が渋滞して、気血の流通を妨げて気力は完全に発揮できず、またこの状態が長くつづく健康上に障害がおきる。

ただ全身から力を抜くといっても、けっしてダラダラするのではない。あくまでも姿勢の注意事項を守り、精神は一定の緊張を保つこと。

しょうよう 鬆腰

鬆腰とは腰を柔らかくすることである。

「腰は人体の主人」とか「運動の主軸」といわれるように、運動の中心となるべく所である。

もしも腰に動作を行う前から力が入っていると、柔軟性がなくなって、スムーズな回転ができないため、動作が不完全となるばかりか、気血の運行もさまたげられてしまい、強大な力を発揮することができない。

勝浦探訪 瀧口神社

部原にある瀧口神社は、松林に囲まれ、景色が素晴らしい心安らぐ神社です。

『夷隅風土記』によると、かつてヤマトタケルノミコトがここに来られた時に、悪い大蛇で困っているのを聞いて、戦い、退治したという伝説があるそうです。それでこの地域が「蛇原」と呼ばれるようになり、後に「部原」となったそうです。

2月22日(土)～3月3日(火)の勝浦ビックひな祭り期間中は、お雛様やつるし雛で装飾されとても華やかになります。

一度訪れてみてはいかがでしょうか。



か
わ
い
い
バ
ス
停

