

明あすなろ太極拳クラブ

楊名時太極拳は、中国古来の武術を源とする、

「調身（姿勢を整える）」

「調息（呼吸を整える）」

「調心（心を整える）」を意識した気功健康法です。

空手や合気道などの日本武道の技と精神や、禅の影響、要素が取り入れられています。

楊名時太極拳は、太極拳二十四式を中心に、立禅（リツゼン）・甩手（スウアイショウ）・八段錦を組み合わせてひとつの「太極拳健康体操」として組み立てられています。ちなみに、甩手は「背骨回しダイエット」として雑誌などにも取り上げられています。

「健康」に主眼がおかれているので、難しい動きや激しい動作はありません。一部、深く腰を落としたり、片足立ちのポーズなどがありますが、無理をせず、自分のできる範囲内で行いましょう。

身体の状態に合わせてゆっくり動くので、身体の弱い方、ご不自由な方、ご年配の方、リハビリ中の方、運動は苦手という方でも無理なく、老若男女問わずどなたでも稽古することができます。

様々な効果が期待できる八段錦・太極拳ですが、今日始めて明日には効果が現れるような特効薬ではありません。繰り返し繰り返し続けていくことから、健康が生まれます。焦らず、無理のない運動を、気長に毎日積み重ねて稽古することが大切です。

【八段錦の名称と期待できる効果】

第一段錦	双手托天理三焦	……
第二段錦	左右開弓似射雕	……
第三段錦	調理脾胃須單拳	……
第四段錦	五勞七傷往後瞧	……
第五段錦	搖頭擺尾去心火	……
第六段錦	兩手攀足固腎腰	……
第七段錦	攢拳怒目增氣力	……
第八段錦	背後七顛百秒消	……

八段錦は、自分で自分の気を養う内気功であり、太極拳と並んで、中国の民間に古来より伝わる医療技術です。

8つの健康体操には、型によって様々な効果があり、生活習慣病の予防や神経系などの疾病の改善にも役立ちます。

一段から八段まで、一つずつ独立していますから、覚えやすいという特徴があります。体力に自信のない人でも、自分の体力に合わせて組み合わせ、稽古することができます。

八段錦には七文字の名前がついており、上四文字が運動方法を説明し、下三文字が効果を表しています。

胃腸を丈夫にし、腹部のぜい肉をとる

心配機能を強める

胃や脾臓を丈夫にする

内臓を強くし、慢性病を治療

ストレスを解消し、疲労を取る

腎臓、腰を強くし、便秘を防ぐ

気力を増進させ、血圧を下げる

疲労を回復し、便秘、痔の予防に良い

【Q & A】

Q：動作と呼吸が合いません。

A：呼吸を気にし過ぎると、動きがぎこちなくなり、途中で息が止まってしまったりして、かえって身体に良くありません。

慣れるまでは自然呼吸で十分です。稽古を重ねるうちに、徐々に、動きに合った呼吸が身についてきます。

Q：手と足がうまく連動しません。別々に覚えてもいいのでしょうか？

A：手足の動きを同時に覚えるのは難しく感じられますが、かといって、別々に覚えたのでは、いざ一緒に動かそうと思ってもなかなか連動しないものです。一度に全部の動きを覚える必要はありません。焦らず、ゆっくり、少しずつで良いので、手と足の動きを同時にマスターしていきましょう。