

## ■太極拳24式【稽古のポイントと楊名時師家の教え】

式	名称 【ピンイン】	稽古のポイント
準備	十字手 (シーズーショウ) 【shí zì shǒu】	十字手は、立禅、甩手の後、二十四式太極拳に入る前に呼吸を整え、心を落ち着かせるための運動で、欠かすことの出来ない大切な動きです。自然のエネルギーを体の中に取り入れるつもりで、深く長い呼吸をしながらゆったりと動くと、心が広々とおおらかに、そして平らかに静まってきます。自分という存在を包み込む宇宙と一体になるようなイメージで行いましょう。半眼もしくは目を閉じると、より世界に入りやすくなります。
1	起勢 (チーシー) 【qǐ shì】	腰と膝をゆるめて重心は両足の間におきましょう。おしりが出っ張らないように自然な姿勢で。両腕の動きと腰を落とす動作が調和するように心がけましょう。はじめの姿勢なので、精神を集中させて、心を鎮めるように意識します。
2	野馬分鬃 (イエマーフェンゾン) 【yě mǎ fēn zōng】	右手を上、左手を下にポールを抱えた形から左足を踏み出し、左手を前、右手を腰の脇へ。左、右、左と同じ動作を繰り返しながら3歩前進します。上体をまっすぐにし、胸はゆったりさせ、両手は自然に開きます。動作を変化させる時は腰を中心に回転させ、手足のバランスを取ることに気をつけます。
3	白鶴亮翅 (バイホーリヤンチー) 【bái hè liàng chì】	静かに羽を広げようとしている動きをイメージし、手をのびのびと優雅にゆったりと広げていきましょう。背筋をまっすぐに伸ばして、上げた右手に視線を向けます。背筋を伸ばして右足に重心をかけながら、気を右手から右足へと下していく意識を持ちましょう。
4	樓膝拗步 (ロウシーアオブー) 【lóu xī ào bù】	手を後方から前へ押し出す時、体のバランスがくずれないように。腰をゆるめて肩を落とし、自然な姿勢を保って腰と足の動きを連動させるイメージを持ちましょう。2式の「野馬分鬃」と同様に3歩前進しますが、踏み出す足と押し出す手は逆なので、少し腰にひねりが入ります。
5	手揮琵琶 (ショウフィピーパ) 【shǒu huī pí pǎ】	上体を自然にします。左手を上げるときはまっすぐに上げず、ゆったりと円を描くようなイメージであげましょう。このとき、気の流れを意識します。足を引き寄せ→かかとをつける→つま先をつく→かかとをつく、の一連の動きも確実にしていけないに行えるようにしましょう。
6	倒捲肱 (ダオジュエンゴン) 【dǎo juǎn gōng】	伸ばした手の指は自然にゆるめ、動かすときは円形を意識します。後退するときは前膝を軽く曲げてバランスを取り、静かに足どり軽く行います。足をあげる動きの時は、腰を軸に背筋を伸ばしてバランスをとります。目線は手の動きに合わせて右手や左手を見ます。一連の動きは、繰り返し練習することでバランスが取れるようになるでしょう。
7	左攏雀尾 (ズオランチュエウエイ) 【zuǒ lǎn què wēi】	腕を前へ出す時は、必ず肘を軽く曲げておき、息を吐きながらゆっくりと動きます。手を開く、腰をゆるめる、膝を曲げるの3つの動作は、バランスよく行うように注意しましょう。
8	右攏雀尾 (ヨウランチュエウエイ) 【yòu lǎn què wēi】	
9	單鞭 (ダンピエン) 【dān biān】	上体は背筋を伸ばして、左手を差し出しながら腰をゆるめていきますが、腰がグラついて前かがみにならないようにします。鉤手にした右の肩に力が入らないようにし、左手は肘を伸ばしきらずにゆるめておくことが大切です。
10	雲手 (ユンショウ) 【yún shǒu】	体を左右に回転させる時は、腰を軸にして回し、姿勢は一定の高さを保つようにします。下半身は膝をゆるめて体重移動をバランスよく、ゆったりと柔らかく行います。ゆったりとした手足や上半身の動きと呼吸を連動させ、なめらかな動きになるように心がけましょう。視線は手の動きを追っていきます。左右同じ動作の繰り返しですが、上になった手の動きに意識を集中すると気が流れやすくなります。
11	單鞭 (ダンピエン) 【dān biān】	上体は背筋を伸ばして、左手を差し出しながら腰をゆるめていきますが、腰がグラついて前かがみにならないようにします。鉤手にした右の肩に力が入らないようにし、左手は肘を伸ばしきらずにゆるめておくことが大切です。
12	高探馬 (ガオタンマー) 【gāo tàn mǎ】	上体は自然にし、両手を動かすときには、肩の力を抜いて、できるだけ柔らかく動かすようにしましょう。片足立ちになった時は背筋を伸ばし、上体が前に倒れないように。目線は敵の様子を探るように遠くを見る意識で。

13	右蹬脚 (ヨウドンジャオ) 【yòu dēng jī ǎo】	左膝は、ゆるめたまま片足立ちとなり、両手でバランスを取りながら、右足を水平に蹴り出します。片足立ちする時は前かがみになったり、反り身にならないように。手を開く動作と足を蹴り出す動作を一致させましょう。
14	双峰贯耳 (シュアンフオングアンアル) 【shuāng fēng guàn ěr】	頭、首を伸ばし、猫背にならないようにします。両拳は軽く握り、肩を落として両腕は少し曲げて円形にします。片足立ちから両手を下ろしながら踏み出し、両拳で相手の耳を挟むイメージです。ゆったりとした動きの中にも力強さ、充実感を意識しましょう。
15	轉身左蹬脚 (ジュアンシェンズオドンジャオ) 【zhuǎn shēn zuǒ dēng jī ǎo】	この動作は肩や腰に力が入りがちで、ゆっくり行くとバランスを取るのが難しいものです。力を抜いて体をふんわりとさせ、背筋を伸ばして腰や足がグラつかないようにバランスをキープすることを心がけましょう。
16	左下勢独立 (ズオシャアシードウリー) 【zuǒ xià shì dú lì】	腰を落とす動きでは、ここまで落とさないといけない。ということはありません。無理なく体の柔らかさや体調に合わせてみましょう。片足立ちの足は少し曲げ、上体は背筋を伸ばして手と足のバランスを意識しましょう。
17	右下勢独立 (ヨウシャアシードウリー) 【yòu xià shì dú lì】	
18	左右穿梭 (ズオヨウチュアンスオ) 【zuǒ yòu chuān suǒ】	ボールを抱えた形から片足を踏み出し、踏み出した側の手ですくい上げるような動作を左右を一回づつ行います。体を前かがみにしないよう注意しましょう。手を上げる時は、肘を張りすぎないようにします。手を前方に押し出す時は、腰と足の動きに合わせて肘をゆるめます。
19	海底針 (ハイディジェン) 【hǎi de zhēn】	海底の針を拾う動きをする時には、かがみすぎないこと。上体がまるくなったり、頭が下がってしまったり、お尻が突き出てしまわないように注意しましょう。それには深く曲げた右足だけでなく、左足の膝もゆるめるのがコツです。
20	閃通臂 (シヤントンベイ) 【shǎn tōng bei】	上体は自然にし、腰、ももをゆるめます。右手を上げた時、両肩が一直線になるように。左手の高さは鼻と同じくらいにして、肘はゆるめて軽く曲げた状態にします。
21	轉身搬攔捶 (ジュアンシェンバンランチュイ) 【zhuǎn shēn bān lán chuí】	肩は力を抜いて自然に落とし、右拳は気の流れがよくなるように軽くにぎりましょう。拳や腕に力が入り過ぎると呼吸がつかまってしまう。拳を突き出す時は、重心をしっかり前足にかけ、グラグラしたり、拳や腕に力が入り過ぎたり、手と上体の動きがバラバラにならないように気をつけましょう。
22	如封似閉 (ルーフォンシービー) 【rú fēng sì bì】	上半身を後方に引く時は、あまり反り過ぎたり、前かがみになったり、腰が引けてしまったり、お尻が突き出たりしないよう気をつけましょう。手を前に出す時は、息を吐き、上半身を引く時は吸い、両手を押し出す時は吐く、というように手の動きと呼吸を合わせながらゆっくりと動きましょう。
23	十字手 (シーズーショウ) 【shí zì shǒu】	体は自然にし、下あごをやや引くとよいでしょう。両腕は肩を落としてのびのびと交差させます。
24	收勢 (ショウシー) 【shōu shì】	これで二十四式が完了です。最後は1式「起勢」の時と同じように自然立ちし、全身をゆるやかにします。呼吸を整え、心を落ち着かせましょう。