

■ 八段錦【稽古のポイントと効能】

式	名称 【ピンイン】	稽古のポイント	効能
1	双手托天理三焦 (シュアংশヨウトウオティエンリーサンジャオ) 【Shuāngshǒu tuō tiān lǐ sānjiāo】	第一段錦は、二度手を上げてもとの姿勢に戻るまで、1分くらいかけることが出来れば十分です。手を上げる時に息を吸い、下げる時に吐きますが、はじめは呼吸と動きが合わなくても構いません。出来るだけ長く深い呼吸をしていけば、いずれ呼吸と動きは一致してきます。両手を上に上げる時は、ゆったりとした動きの中で力がみなぎっていくような、頭上から指をほどいて下ろしていく時は、みなぎった力を外へ発散させるようなイメージを持つと氣の流れがよくなります。	深呼吸をしながら両手を頭上まで上げるので、内臓をのびのびとさせ、胃腸の働きをよくしてくれます。組んだ手のひらを天に向けて託し上げることで、腰や肩回りをのびのびと開放し、肩の筋肉をほぐし、肩こりの緩和にも効きます。また、息を吸う時に下腹部を締め、吐く時に張るので下腹のぜい肉を取るのにも効果がある他、ゆったりとした手の動きと呼吸により体中に酸素を運び、疲れを取り、肌をいきいきとさせます。イスに座った状態でも出来るので手軽に行えます。
2	左右開弓似射雕 (ズオヨウカイゴンシーシャディアオ) 【Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo】	はじめのうちは、つい動作が速くなりがちですが、ゆっくりとした動きと長い呼吸を意識して行います。姿勢に気をつけて美しいポーズを心がけましょう。大きな鳥に狙いを定めて射るように弓を左右に開く動きです。弓を引いて戻すまでVサインの間から遠くを見るようにします。丹田からVサインにした指先に氣を流していく意識を持つことも大切なポイントです。「騎馬立ち」は初心者や膝の痛い人は無理をする必要はありません。足元が慣れていくと足腰が鍛えられ、自然に騎馬立ちも苦ではなくなります。足元に自信のない人は、イスにかけて上半身の動きから挑戦してもよいでしょう。	弓を引くような上体の運動は、胸のまわりの筋肉を伸縮させ、肺や心臓の働きを整えます。また、上体の運動による胸の筋肉への刺激はバストアップにもつながり、騎馬立ちによるもの筋肉への刺激は血液循環をよくし、代謝を活発にするので、足の贅肉を落とす効果も期待出来ます。氣を丹田から指先へと流すので、体に氣がみなぎり、精神を安定させます。
3	調理脾胃須单拳 (ティアオリーピーウエイシュダンジュイ) 【Tiáolǐ píwèi xū dān quán】	この第三段錦は前半と後半で左右の手の動きが逆になります。特に呼吸が大切です。細く、長く、深い呼吸を心がけましょう。動きと呼吸の一致を意識しながら、上の手は手のひらで天を押し上げるように、下の手は手のひらで地を押し下げるように、左右、上下のバランスを保つことを意識しながら、ゆっくりと行いましょう。かける時間としては2分くらいが適当です。この手の動きは「龍」をイメージしています。龍の勇壮でしなやかな姿を思い描きながら動いてみましょう。その際、手のひらの向きなどに注意して下さい。また、第三段錦は、中国における重要な思想である「陰陽」を基にした動きでもあります。上に押す手は陽、下に押す手は陰、この陰陽のバランスがとれて宇宙と一体となり、心と体に調和が生まれる。という考えが背景にあります。上下、左右のバランスに気をつけてのびのびと行うと、気持ちのバランスがとれ、動きも心もまるやかになる。というわけです。	第三段錦は、「調理脾胃須单拳」の名の通り、脾臓や胃を丈夫にしてくれます。片手を交互に動かす運動は、脇腹の筋肉を強く刺激し、脾臓や胃にも刺激を与え、鍛えるからです。脾臓はリンパ系の器官で、体内の循環血液量を調整し、人間の体を細菌から守ります。体調不良やストレスの影響が最初に出るのが胃と言われていますが、この第三段錦は、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防にとっても効果があります。精神的なイライラや不安を取り去り、心身のバランスを整えてくれます。
4	五劳七傷往后瞧 (ウーラオチーシャンワンホウチアオ) 【Wū láo qī shāng wǎng hòu qiáo】	八段錦の中でも簡単に静かな動作ですが、ポイントは氣を丹田から足もとへ流すこと、呼吸と動作を一致させることです。手と首の運動も大切です。ひと通り行うのに約2分をかけます。目線を左に向ける時は、右足の足裏に意識を集め、目線を右に向ける時は、左足の足裏に意識を集めます。実際には見えないのですが、「意」を丹田から胃、胸を通し、頭、背中、太ももに通わせ、全身にめぐらせて足裏まで導くことです。目線を左右に回す動きも出来るだけゆっくり行いましょう。	首を左右に回す運動は、自律神経を安定させ、血液の循環をよくする効果があります。「五劳七傷往后瞧」の名の通り、五臓(心臓、肝臓、脾臓、肺、腎臓)を丈夫にし、生殖器や泌尿器の七つの慢性病を予防、治してくれるものです。また、首のこりを解きほぐし、頭を柔軟にして、エネルギーを満たしてくれます。仕事や勉強に集中して疲れた後に行えば、頭もすっきりし、集中力も戻ってくるでしょう。あまりハードな動作でないので、何度か続けて行ってもよいでしょう。

5	搖頭擺尾去心火 (ヤオトウバイウエイチュシンフォ) 【Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ】	<p>第五段錦のポイントは、意識を両足の足裏のツボ(湧泉穴)に集めることです。尾骶骨を軸に頭と上半身を円を描くようにゆっくりと回しているうちに、精神が集中し気を感じられるので、その気を丹田に集め、頭を通して背中を通し、足裏まで導くようにして全身にめぐらせましょう。左右でひと通り、約2分間かけるのが目安です。呼吸と動きのバランスや一体感に気をつけましょう。騎馬立ちの姿勢は自然に慣れていきます。はじめは無理をして深く腰を落とす必要はありませんが、背筋をまっすぐに伸ばし、腰がひけないように注意しましょう。</p>	<p>騎馬立ちで頭を揺り動かすことで、収縮した血管に刺激を与え、自律神経の中の副交感神経の働きを活発にします。それによって疲労感やイライラ、ストレスを解消し、精神を安定させてくれます。また、騎馬立ちで腰を落とした上体を保つ事で、足の筋肉を強く興奮させ、脳に刺激を伝えることになり、脳の老化を防ぎ若返りに効果があります。腰を軸に上半身を回す動きは腰を柔軟にし、日常でもスムーズな動きが出来るようになります。</p>
6	両手攀足固腎腰 (リアンショウパンズーゲーシェンヤオ) 【Liǎngshǒu pān zú gù shèn yāo】	<p>上半身を回す部分、右から左、左から右へと、回す回数に決まりはありませんが、左右は同じ回数を回しましょう。上半身を回す時、後方回転で息を吸い、前方回転で息を吐くことに注意をします。動きに呼吸が合わせられるようになると、効果がより高まります。目線は、両手の動きを追い、頭も一緒に回すように心がけましょう。特に回転、上下動と動きが大きいので、きちんと自分の体調を考えて行いましょう。</p>	<p>第六段錦は、「固腎腰」の名の通り、腰や腎臓を丈夫にする動きです。大きく体を動かすことで手足が温まるので、冷え性にも効果的です。</p>
7	攢拳怒目増気力 (ザンチュエンヌームーゼンチーリー) 【Zǎn quán nù mù zēng qì lì】	<p>第七段錦のポイントは、目を見開いて力強く拳を握り、下腹部にグッと力を入れて動くことです。「上虚下実」といって、下半身を充実、安定させることが大切です。そして、動作と呼吸を出来るだけゆっくり行い、充実感を感じながら約2分間くらいをかけて行います。騎馬立ちは、慣れていけば腰を落とせるようになりますので、はじめは無理なく出来る範囲でも大丈夫です。</p>	<p>「拳を握って目を怒らせて気力を増す」の通り、体の内側から力強さがにじみ出てきます。第七段錦は、武術の名残があり、ボディビルの要素が強い運動で、筋肉を引き締め、たくましい骨格を作り、気力を増進させます。腹筋や大臀筋などの大きな筋肉を動かし、血流を増進し、しなやかな血管をつくることから、血圧を整える効果を期待出来ます。</p>
8	背七顛百病消 (ベイホウチーディエンバイビンシャオ) 【Bèihòu qī diān bǎi bìng xiāo】	<p>大切なポイントは、つま先立ちになった時に、必ず下腹と肛門を締めるようにすることです。また、つま先立ちの時に体がふらつかないよう、両手でバランスを取って姿勢をキープします。かかとを下ろす時は、強く落とすすぎないように注意して下ろします。膝や腰の調子の悪い人は、立ったままの姿勢で終わらしましょう。その他、膝を抱えたり、膝を曲げて終わる方法もあります。</p>	<p>呼吸に合わせてながらつま先で立ち、ストンとかかとを落とすだけでなく、息を吸いながら肛門の括約筋を締める深い呼吸をするので、肛門の毛細血管の働きが活発になり、便秘と痔を予防します。普段、凝り固まっている背骨や全身の関節、筋肉、内臓に刺激を与え、血のめぐりをよくします。つま先で立つことは大脳を刺激し、情緒を安定させる働きもあります。</p>