

■稽古要諦

名称 【ピンイン】	説明
気沈丹田 (チチェンダンティエン) 【qì chén dāntián】	気を丹田・おへその下3cmくらいのところに集中させます。気とは、体内を流れる目に見えない生命エネルギーのことです。雑念を払い、体中の力を抜き、静かな深い呼吸で自分の気持ちを下腹部に集中させます。下腹部を充実させると重心が保たれます。
心静用意 (シンジンヨンイ) 【xīnjìng yòngyì】	気が集中してきたら、心を静めて意を用います。意を用いるとは、力で表現するのではなく、意識を伴って表現するという意味です。太極拳は、心、呼吸、動きの三つが揃って初めて効果があります。心を静めて、動作に意識を向けて行いましょう。
沈肩垂肘 (チェンジェンチュイジヨウ) 【chén jiān chuí zhǒu】	肩と肘の力を抜いて下げます。カんで肩に力を入れてしまうと、気血の循環を妨げるので健康上よくありません。自然体で立っている時はもちろん、型を行う時も、肩、肘が上がらないようにしましょう。武道的に見ても手を伸ばした時に肩が自然に下がり、肘に余裕があると相手から攻撃されにくく、技も力強くなります。
身正体鬆 (シェンジェンティソン) 【shēn zhèng tǐ sōng】	「身正」は姿勢をよくすること。「体鬆」は体をふんわりと柔らかくするという意味です。体を意識してゆるやかに柔らかくすれば、心もリラックスします。
内外相合 (ネイワイシアンホ) 【nèiwài xiānghé】	「内」とは精神、「外」とは肉体、動きのことです。太極拳を練習する時には、この心と体の統一を図ることが大切です。太極拳は二十四の型を演じる最初から最後までの一定の時間、動きを絶つ事がない。また、意識の面ではひとつの気貫くことに特徴があります。
由鬆入柔 (ヨウソンルーロウ) 【yóu sōng rù róu】	「由鬆入柔」とは、体をふんわりとリラックスさせれば、そこから柔らかさが生まれてくる。ということです。
上下相隨 (シアンシアシアンソイ) 【shàngxià xiāng suí】	「上」とは上半身、「下」とは下半身のこと。「相隨」とは、お互いに関連し合うことです。一部分、一箇所の動きが悪かったり滞ると、全体の乱れにつながります。特に手足がバラバラにならないよう、手足と上下のバランスを取るようしましょう。
弧形螺旋 (フーシンルオシュエン) 【hú xíng luóxuán】	「弧形螺旋」は螺旋状に回転するという意味です。動く時は弧を描くように、螺旋状に切れ目なく、綿々と続けるということです。太極拳の円運動は、人間の楕円のような形の体に最もふさわしい運動と言えます。極を作らず体をまろやかに動かします。

<p>主宰於腰 (ジュウザイユイヤオ) 【zhǔ zǎi yú yāo】</p>	<p>「主宰於腰」は、腰が体の要となり、動きの原点となる重要なもの。腰(ウエスト)は力を抜いて、ゆったりとした状態で、腰を中心にして上半身や足を動かすように。ということを表しています。</p>
<p>中正円転 (ジョンジェンユエンジュアン) 【zhōngzhèng yuán zhuǎn】</p>	<p>「中正円転」は、上虚下実にして、股関節を柔らかくゆったりとさせること。腰を体の中央に正しく据えて、円のようにまろやかに動くように。ということです。</p>
<p>尾閭中正 (ウェイリュジョンジェン) 【wěi lǘ zhōngzhèng】</p>	<p>「尾閭」とは、尾骶骨のこと。尾骶骨の位置を正しくすることです。尾骶骨を正すと背骨もまっすぐになります。脊椎から尾骶骨に至る線を正しておけば左右のバランスも取れ自然な形となります。</p>
<p>源動腰脊 (ユエンドンヤオジー) 【Yuán dòng yāo jí】</p>	<p>「源動腰脊」は、動きの根源が腰と背骨にあるという意味です。背骨は神経が流れ、脳から全身に中枢神経を通わせており、腰は手足を連結する要です。両方ともに心を配りましょう。</p>
<p>含胸拔背 (ハンションバベイ) 【hánxiōng báibèi】</p>	<p>胸にゆとりを持たせ、伸びもでき、縮まることも出来るような状態にしておくこと。「拔背」は背中をのびのびとさせた状態です。「含胸」の状態を保つには、背骨をのびのびとさせることが必要であり、拔背とは表裏一体になります。</p>
<p>脊貫四梢 (ジグァンスシャオ) 【jí guàn sì shāo】</p>	<p>「脊貫四梢」の「脊貫」は、両手先、両足先のことです。脊髄は両手足の末梢神経までつながり、両手先、足先を動かします。よって、脊髄の神経を手足の先まで通わせることが大切。という意味になります。</p>
<p>虚領頂勁 (シュリンディンジン) 【xū lǐ ng dǐ ng jìn】</p>	<p>「頂」は頭のいただき。意識すると、頭を冷静にすること、無念無想のこと。雑念を払って精神を集中させます。</p>
<p>三尖六合 (サンジェンリウホ) 【sān jiān liùhé】</p>	<p>「三尖六合」の「三尖」とは、手の先、足の先、鼻の先のこと。これらの方向を揃えて型の統合をはかることを「三尖相照」といいます。「六合」とは内面の三合と外面の三合。内面の三合は、精・気・神。気功法の言葉です。外面の三合は、手と足、肘と膝、太ももと上腕。これらのバランスを腰を中心にして整えます。三尖六合に注意を払うのは、見た目を美しいものにするだけでなく、武術的に相手にスキを与えないためでもあります。</p>
<p>呼吸自然 (フーシーズーラン) 【hūxī zìrán】</p>	<p>呼吸は無理をせず、いちばん楽な状態で。鼻で吸い、鼻から吐き、細く、柔らかく、深く、長く。という原則を踏まえ、意識的に腹式呼吸で行い、稽古を積んで精神統一出来るようになると、無意識のうちにも呼吸が楽にでき、外面の動きと一致してきます。</p>

<p>速度均匀 (スウドウジェンユン) 【sùdù jūnyún】</p>	<p>「速度均匀」は、動きの速度が平均していて、急に早くなったり遅くなったりしないように。ということです。深く長い呼吸をしながら、切れ目なく同じ速さで動きます。こうすることにより、全ての細胞を平均的に活動させ、内臓を整えるのです。</p>
<p>分清虚実 (フェンチンシュシ) 【fēnqīng xūshí】</p>	<p>太極拳の妙は虚実にあります。重心のかかっている実の足、そうでない虚の足をはっきりさせることで、無駄な力を省き、転身、移動をスムーズにします。虚実は固定したものではなく、常に自由に変化します。</p>
<p>胯与膝平 (クワユイシーピン) 【kuà yǔ xī píng】</p>	<p>「胯与膝平」とは、後ろ足の太ももと前足の膝の高さを同じくらいにするという意味。つまり、腰を十分に落とすという実践上の注意ですが、両股関節を結んだ線と、両膝を結んだ線が平行になるよう、体が傾かないように注意する。ということでもあります。</p>
<p>動中求静 (ドンジョンチュウジン) 【dòng zhōng qiú jìng】</p>	<p>太極拳は動きの中に精を求めることから「動く禅」といわれます。無我の境地で雑念を払い、動くのにいちばん楽な状態を禅で作ってから始めます。動の中に静が、静の中には動が含まれています。よって、動く時には静かな気持ちを持ち、静止の時には、すでに動く兆しを持つ。ということで、静と動は表裏一体となります。</p>
<p>眼随手転 (イエンソイショウジュアン) 【yǎn suí shǒu zhuǎn】</p>	<p>「眼随手転」は、目は手の動きに従うという意味ですが、実際ではやや目が早く動き、目の動く方向に体、手を運びます。眼法は、太極拳に欠かせないものです。手も繊細な動きが要求されます。目は手の動きを生かし、手は目を生かす。というように、お互いに調和させます。</p>
<p>剛柔相济 (ガンロウシァンジ) 【gāng róu xiāng jì】</p>	<p>「剛柔相济」とは、剛柔あい助ける。という意味です。技のうえで剛柔を使い分けることが必要だという教えです。太極拳は外柔内剛ともいえます。外から見ると太極拳の動きは柔軟ですが、練り上げていくことにより真の強さが生まれます。</p>
<p>手与肩平 (ショウユイジェンピン) 【Shǒu yǔ jiān píng】</p>	<p>「手与肩平」は、前方に押し出す手首の高さは、肩の高さと同じくらいにするということです。手と肩のバランスが取れたところが安定します。</p>