



第 11 回 太極拳の基本—実践②

予備勢

太極拳の始めで、一番重要なもの

自然に立ち・両脚・両腕を揃えて立ち

体は自然に、両腕を前に向け揃え、力を抜き自然に垂らして手は足の付け根の前に

頭をまっすぐに顎を引いて口を軽く閉じて舌は自然に上顎につける

気を落ち着かせてリラックスした状態、精神的には集中している

太極拳に関する語彙

ユー ベイ シー
yu bei shi
預 備 式

予備勢

ティ チー
ti qi
提 气(気)

提氣息を吸いながら、両手を肩の位置ほどに持ち上げ

チェン チー
chen qi
沉 气(気)

息を吐きながら、両手を臍のやや下の位置まで降ろす

シン クー ラ
xin ku le
辛 苦 了。

お疲れさまでした。