



第12回 太極拳の基本－実践③

太極拳の動作は蓄・発の繰り返し

ただゆっくり動くだけではなく、ゆったりとした中に自然とリズムがあるような、活き活きとした躍动感がある動作になるように動く。

開合手

両手を並行に合わせる時には、すぐにそのまま合わせるのではなく、少し上に上がり、下に（胸前に）下ろすつもりで。開くときは手だけではなく胸も開合。開く時に胸を張るのでは無く、反対に胸を含ませるようにする。

太極拳に関する語彙

— カイ ホー ショウ
开 合 手 開合手

— シン クー ラ
xin ku le
辛 苦 了。

お疲れさまでした。