



第14回 太極拳の基本－実践⑤

太極拳の基本功(コウ)

虚 歩 (シュイ ブー)

- ・足の虚実です。重心の無い足が虚の軽い状態です。
- ・重心を右に置く時、左足のつま先が前に着きます。
- ・重心を左に置く時、右足のつま先が前に着きます。
- ・膝は少し外側に開きます。膝に負担のない安定した形を保ちます。つま先(踵)を軽く地面に着けます足の虚実で、つま先が着く型と踵が着く型の二つがあります。重心はどちらも後ろの足に置きます。

太極拳に関する語彙

— シュイ
x_u 虚 歩 b_u

虚 步

— ジー ベン ゴン
j_i b_en gong
基 本 功

基 本 功

— シン クー ラ
xin ku le
辛 苦 了。

お疲れさまでした。