



第 15 回 太極拳の基本—実践⑥

太極拳 「気感」

太極拳を演じるには雑念を去り、心（意識）を統一して動作に集中し、太極拳一念、つまり無念無想の状態にならねばなりません。その結果、自律神経は調和して正常に働きます。そこで、内臓や諸器官は本来の調子を回復し、「気」は流通して下がります。気が下がれば、頭脳はスッキリし、心も安らかとなり、気分も爽やかになるというものです。

太極拳に関する語彙

フュン ゴン シー
juan hong shi
卷 肱 式

卷 肱 式

気感を養成する基本功

- ・ 掌で気感を味わう
- ・ 気の球体を押し出す感覚で
- ・ 両手を開いていく
- ・ 掌を上に向けて気感の重みを感じる
- ・ 胴体を収縮させていく意識に合わせて、気感を味わいながら掌をよせていく

シン クー ラ
xin ku le
辛 苦 了。

お疲れさまでした。