



第 17 回 太極拳の基本－実践⑧

収 勢 (ショウ シー)

太極拳最後の動作で、心身共に終わりの姿勢を作る。

太極拳に関する語彙

ショウ シー
shou shi
収 勢

収 勢 終わりの姿勢

動作の説明

眼は正面を向き、両足を肩幅ほどに開きながら両手を外側から円を描きながら肩の位置ほどに持ち上げ、息を吐きながら、両手を臍のやや下の位置まで降ろす（提気按掌）左足を右へ揃える。

シン クー ラ
xin ku le
辛 苦 了。

お疲れさまでした。