



第13回 太極拳の基本—実践④

太極拳に関する語彙

—	—	✓	、
ジン	ジー	ドウ	リー
jin	ji	du	li
金	鶏	独	立

金鶏独立 (きんけいどくりつ)

片側の手足を同時にゆっくり持ち上げ、手首を返したあと、ゆっくり降ろします。

5本の指を立て、上を突き上げます。

じゃんけんのパーのように、平べったくならないよう、親指で立体感をもたせます。

反対側の手は、地面を押さえるように、上下のバランスを取ります。

動きの流れが途切れないように、左右の重心移動もゆっくりと行います。

- ポイント1 片足で支えているほうの足は少しひざを緩める程度で曲げすぎないようにしましょう。
- ポイント2 上下を分けるだけでなく、前後、左右も守っている感覚を保ちましょう。
- ポイント3 ややアゴを引き、百会のツボを天に向かって突き上げ、胸を張り出さず、リラックスした状態で行いましょう。

—	✓	
シン	クー	ラ
xin	ku	le
辛	苦	了。

お疲れさまでした。