

太極五防功は、中国・北京の「馬 長勲老師」がより純粹に養生法を意識して整理・編纂した、簡単で誰でも練習できる養生法（健身、健康法）であると紹介されています。太極五防功には動作は7つありますが、起勢と収勢を除くと5つの基本動作からなっています。下記にその特徴と行い方などの留意点を記載しますが、太極拳では「用意不用力」、「心静体鬆」が要求されます。身体を内外ともに整え、養い、錬成する効果があるということが、太極拳を練習する前の準備練習法として優れていることで行われるようになったと思います。

下記の文献等の中から簡単に要点を挙げてみます。

まずは、その特徴と行い方の留意点ですが、①平易簡便であり、②特別な意識や呼吸法を必要としない、③外見にとらわれず自分の心地よさを大切におこなうこと、④身体を放鬆させ、⑤心を放鬆させ、⑥すべての動作をのびやかに広げて行うことです。

その動作名称と順序および効用は次のように説明されています。

動作の意味や、動作の形を表すものなど、まちまちですが簡単に紹介します。

1. 第1動作：太極起勢（たいきよく ちーしー）

身法要領：全身をゆるめ、雑念をはらう。

効用：心が穏やかになり、気とからだがおさまり軽快になる。

2. 第2動作：大地回春（だいち かいしゅん）

身法要領：意識を下ろし、全身をゆるめる。

効用：気血をおだやかにし、心をおだやかにするのに非常に効果がある。

3. 第3動作：犀牛望月（さいぎゅう ぼうげつ：犀が月を見る）

身法要領：開合虚実を明確に分ける。

効用：胸がひろがり、腰が回り、首の中の通りが良くなる。

4. 第4動作：俯身探海（ふしん たんかい：身を臥し海の底を探る）

身法要領：身をかかめた後に起こし、胸と背中をひろげる。

効用：腰を強化し、腎臓を丈夫に、丹田に効果がある。

5. 第5動作：揉動双膝（じゅうどう そうしつ：膝を回し動かす）

身法要領：身をかかめ、両膝を回す。

効用：経絡が活発に通り、脚や膝が丈夫になる。

6. 第6動作：流星趕月（りゅうせい かんげつ：流れ星が月を追う）

身法要領：胸、腰、背中、首がつながるように回す。

効用：肩、腕、股関節、膝、くるぶしがつながる。

7. 第7動作：太極収勢（たいきよく しょうしー）

身法要領：体を緩め意識を落ち着け、自然な状態を保つ。

効用：性と命の双方を修養し、養生が完全な状態となる。

講習会等で行う際に、ここに記載した内容を思い浮かべながら動作をして頂ければ、一層充実した講習会になっていくものと思います。ともかく心身を放鬆させ、全ての動作を伸びやかに広げて行うことです。



大地回春



犀牛望月

やってみよう! 太極養生五防功

養生功で全身の気血の流れを整えます

● 起勢 チーシー



① 大地回春 ダイチカイシュン(数回)



② 犀牛望月 サイギウボウゲツ(左右数回ずつ)



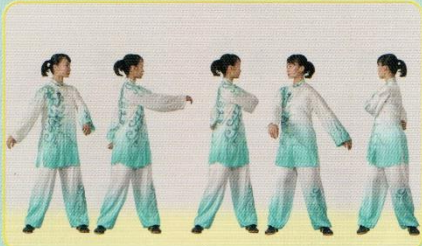
③ 俯身探海 フシタンカイ(数回)



④ 揉動双膝 ジュウドウソウシツ(内回し、外回し、屈伸)



⑤ 流星趕月 リュウセイカンゲツ(数回)



● 收勢 ショウシー

