

やってみよう! 入門太極拳

初心者の方のための太極拳です

① 予備式 ユーベイシー(2回)



② 起勢 チーシー(2回)



③ 手揮琵琶 ショウホイピーパ(右左)



④ 倒巻肱 ダオジェンゴン(左右×2)



⑤ 野馬分鬚 イエマーフェンゾン(左右)



⑥ 単鞭 ダンビェン(左右)



⑦ 十字手 シーズーショウ



⑧ 収勢 ショウシー



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 フシンタンカイ(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)



● 収勢 ショウシー

