

bd 太極拳1 立禅

体を正し、呼吸を整え、心の静けさを求めます。落ちつかない時や疲れた時に!

糸で引っぱられているようなイメージ

呼吸は基本的に「腹式呼吸」です。息は吸うのも吐くのも鼻から。深く・長く・ゆっくりと呼吸することを意識してくださいね!

- ①両足を揃えて立ち、全身の力を抜く。ゆっくりと呼吸をしながらひざをゆるめる。
- ②右足に重みを移しながら左足を軽く浮かせて肩幅に開く。背筋はしっかり伸ばして、上半身は水平に左足と共に移動させる。
- ③右のようなポーズになったら3~5分呼吸をする。ひざはゆるめて、目はリラックスできるなら軽く閉じてOK!
- ④気持ちが悪く落ちついたら逆の動きまで①の姿勢に戻る。

おごは軽く引く

手の甲が前にくるように

自然立ちとも言います。これからよく出てくるので覚えておきましょう!

★座りながらでもOK! イスの背にはもたれず、手は太ももの上に。

両足の重みは均等に。

おへそから指3本分下のツボ「丹田(たんでん)」を意識しよう!



brilliant days
AIR-O! PM 8:00-11:00 Mon. to Thu. 08:30-11:00 on AIR
Presenter: Kuniko KITAGAWA

bd Do Dance 太極拳 二〇一五〇九一六



②のポーズ!

腕が先、腰は後からついてくるように回してね

ウエストを意識してしっかり回す

かがしは上げておいて



視線も後ろへ。軽く閉じてもOK!

20~30回交互に回して

ひざは軽く曲げる

軽く背中をたたくように

①自然立ち(立禅)から肩とひざの力を抜き、手も自然に降りし両ひざをゆるめる。

②両腕をゆっくりと開き、上げる。そこから腰を中心に両手を左に回す。

③回したら両手を戻していき、正面へ。右も繰り返しましょう。

④体がほぐれたと感じたら徐々に小さくしていき、自然立ちに戻す。

腰を突き出したり、背中を丸めないように。ひざが左右おねじれないよう注意しよう。

★座りながらもOK! 手を振る動作は小さく軽く後ろを振り返るだけで効果バツグン!



まるで

でんでんたいこ!

bd 太極拳2 鬼手

全身をほぐし、リラックスさせます。肩こり、腰痛にも効果があるので「オフィスワークの方」にオススメ! ひねり効果でウエストもシェイプ!