

準備 シーズーチョウ 十字手

二十四式太極拳に入る前に呼吸を整え、"じ"を落ちつかせ無になれる準備の重き。頭上で両手を十字に組み、大宇宙にご挨拶するイメージ



足を前えて立つ。手は体の横に自然におろし、手のひらは後ろ向きに。

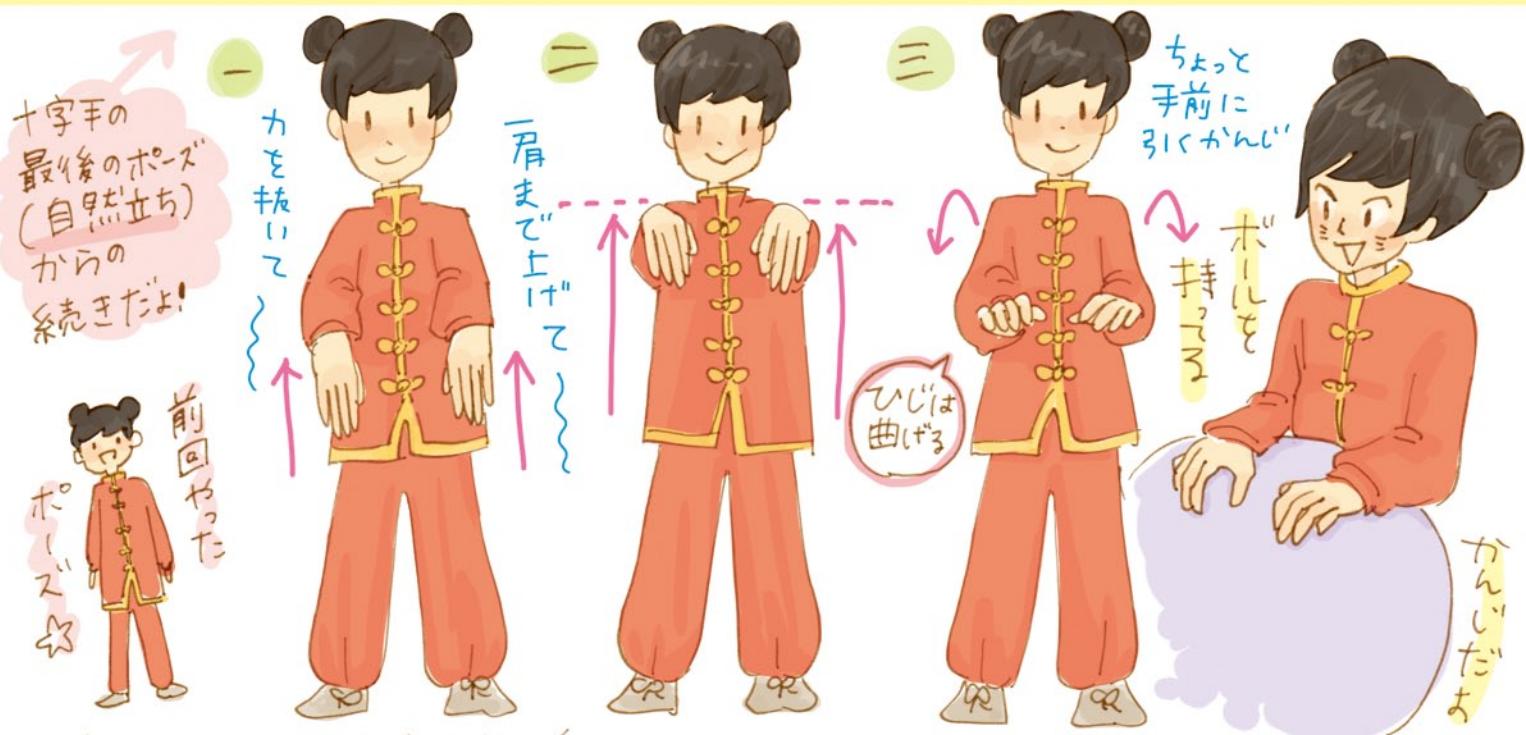
足を肩幅まで開き、息を吸いながら頭まで上げていく。右手が外側になるように手首を重ね両手を頭上で交差させます。

息を吐きながらゆっくり胸までおろし、そこから開いて1本の横に手をおろす。

brilliant days
AIR-G FM 90.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on AIR
Presenter: Kuniko KITAGAWA

bd Do 太極拳

二〇一五〇二一
いよいよ二十四式太極拳の動きが始まります!(前回のは準備)



全身の力を抜いてゆけさせ、息を吸いながら手のひらを下向きに、両手を肩の高さまで上げます。

腰をゆるめ、落しながら両手を胸の前におろします。

一式 起勢

これからはじめます、という意味です。両腕の動きと腰を落とす動作が調和するようにゆっくりとした呼吸で心を静めるように意識しましょう。