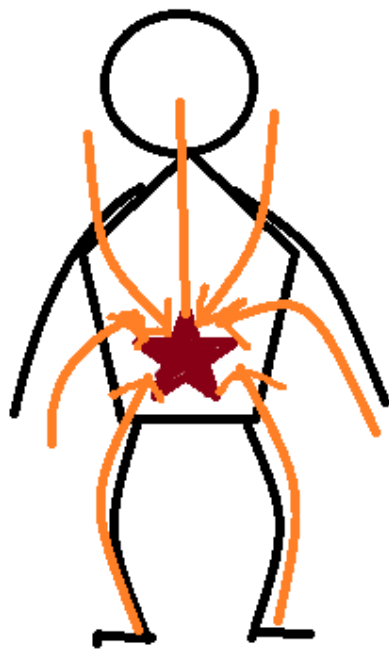




# ① 太極拳での身体の使い方と発声法の共通点

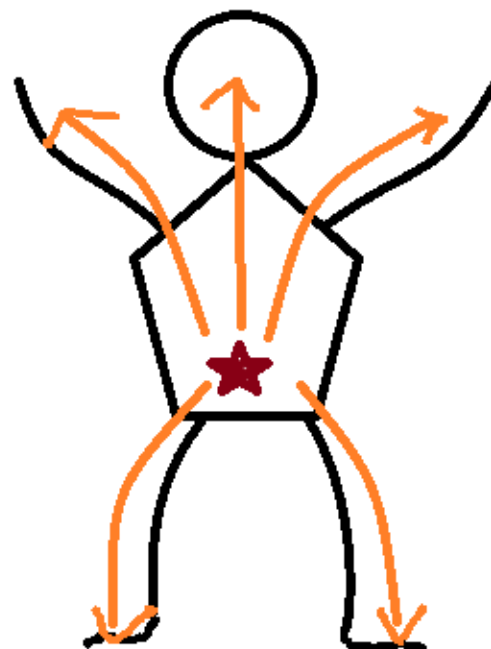
太極拳の根本は、  
如何に溜め、如何に流すか

合



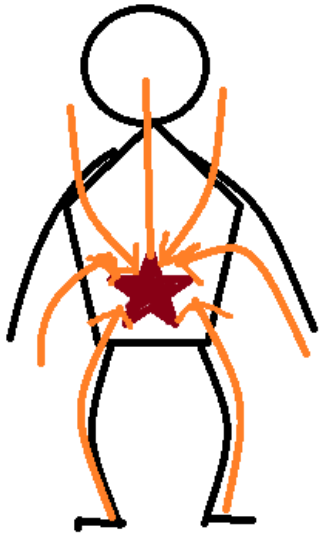
溜める  
<吸う>

開



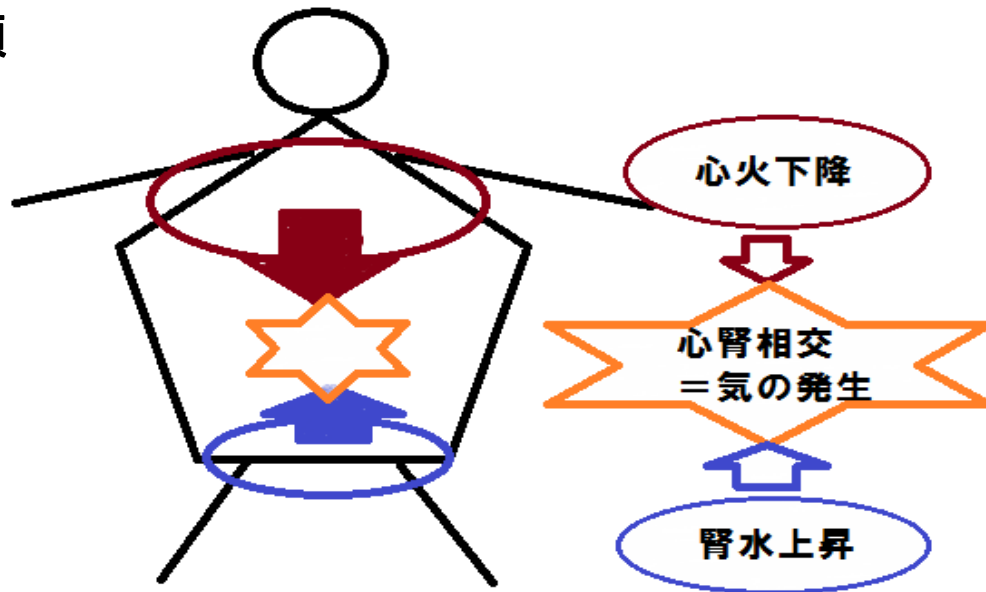
流す  
<吐く>

## ② 如何に溜めるか？

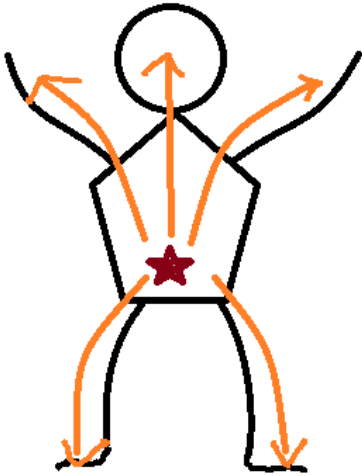


- ① 漏らさない → 穴を閉める ☆胸
- ② 養う → 養生(睡眠、栄養、運動、精神的安定等)
- ③ 集める → 丹田に集める ☆脱力の必要
- ④ 練る → 站椿功、動功

④に関する要領



### ③ 如何に流すか？



10溜めたら10出せるようにする  
途中でもれない、余計なところにあたらない



＜貫通＞ 体の中に通路をつくる

☆体の中の通路をつくるためには、体を『開く』必要あり  
『開く』ためには、『松(ソン)』(余計な力を抜く意味)の必要あり

＜松＞ → ＜開＞ → ‹‹通路››

☆通路＝経絡について

経絡の経は経脈を、絡は絡脈を表す。

経脈は12の正経と8の奇経と呼ばれるものがある。正経は陰陽で分類され、陰は太陰、少陰、厥陰の三陰に、陽は太陽、陽明、少陽の三陽に分けられ、手、足それぞれに三陽三陰の属する経脈が割り振られて計十二脈になる。そして、陰経は臓に属して、陽経は腑に属する。

任脈と督脈は奇経に属する。

# 国家标准经穴部位挂图

