李 海娟 手づくり気功・太極拳

ジュリの
八段錦

リ ハイジュエン
李 海娟著

COMPUJACK®

意匠登録出願準備中

中国では古来、森羅万象に対して陰陽、三才（天地人）、五行（火、木、土、金、水）を基に考える習慣があります。

三才がバランスを保ち、五色で代表される五行に流れる気をイメージ化してみました。

天は緑と黄でできています。地は黒と白です。人は真中の赤と青で構成されています。天地人はバランスがとれないと問題が出てきます。
人間は自分の陰陽バランスに加えて、天と地を合わせなければならないのです。天にも陰陽があり、地も同様です。

太極拳を練習するのに一番大事なことは陰陽をつけて行うことです。

*CompuJack*では、より多くの皆様に気功・太極拳を通じた健康体力つくりを支援するため「李 海娟手づくり気功・太極拳」を出版しております。中国伝統の技術を日本人の思考・体力に合わせた形でやさしく学べるように李先生が著述・構成しております。

本書についてのご意見・ご感想などをお寄せ頂ければ幸いです。

警告

この本に記載した技術、考え方、提案等は正規の医学治療法に代わることを意図するものではありません。

この本に記載した技術、考え方、提案等の実施は、読者自身の慎重な判断により十分な準備体操を行ってから実施してください。実施に伴うすべてのリスクは読者自身が負わなければなりません。

ジュリの八段錦

はじめに…… 1

第一段錦双手托天理三焦（スウァン シュー ツォ ティエン リ サンジョー）……2

第二段錦左右開弓似射雕（ズォ ヨュ カイ ゴン ス スェ デォ）…… 3

第三段錦調理脾胃須単挙（ティオ リ ピ ウェ シィ デァン ジィ）…… 4

第四段錦五労七傷往后瞧（ウ ロォ チィ スァン ウァン ホォ チョウ）…… 5

第五段錦摇頭擺尾去心火（イォ テォ ベェイ ウェ チィー シィンフォ）……6

第六段錦両手攀足固腎腰（リャン シュー パン ズゥ グゥ スェン ォ）……7

第七段錦攅拳怒目増気力（ズァン チゥエン ヌ ム ズェン チィリ）…… 8

第八段錦背后七顛百病消（ベェ ホォ チィ デェン ベェイ ビィン ショウ）…… 9

整理体操……１０

はじめに

八段錦（はちだんきん）には「八つの部分で構成される非常に優れたもの（錦）」という意味があります。その発祥は宋の時代に遡ると言われますから、相当の歴史がある古代健康気功法と言えます。中国では「八」は大切な数字とされています。八段錦は、動作そのものは非常に単純ですが、逆にこれらの動作の中に体を健康に保つ動きが完成度の高い形で組み込まれています。所要時間として10分もかかりません。たとえば毎日三回もやれば体の血流・循環がすぐ良くなります。忙しい毎日の生活の中に積極的に取り入れ、健康管理にお役立て下さい。

2000年1月

李 海娟（リ・ハイジュエン、Julie Woodbridge、ジュリ）

第一段錦　双手托天理三焦　（スウァン シューツォティエンリサンジョー Shuang Shou tuo tian li san jiao）

全身を働かせ胃腸を整え内蔵全体のバランスをとります。

両手で天を支える動作です。大地を踏まえて天を支える、という気功の中に多く見られる典型的な動作です。両手で天を押し上げるというのは伸びをすることです。

・両足を肩幅で平行に開きます。　・掌を見ながら手を持上げます。　・胸まで来たら掌を外側に向けて息を吸いながらさらに持ち上げます。

・体と手をいっぱいに伸ばします。　・息を吐きながら手を下げていきます。

・胸まできたら掌を内側に向けてさらに下げます。

これを３回行います。

頭と気持ちをリラックスし、集中して行います。
手の動きを目で追うことで、知らず知らずのうちに頚椎の部分をマッサージしています。

第二段錦　左右開弓似射雕　（ズォ ヨュ カイ ゴン ス スェ デォ
Zuo you kai gong si she diao）

肺の働きを盛んにし新陳代謝を促進します。

弓を大きく射るようにし、胸を開くことで肺経を刺激します。

・足を肩幅の1.5倍位に広げます。　・それぞれの足に50%、50%の割合で力をかけます。　・両手を体の前で交差します。

・息を吸いながら左手を左側に、右手の親指と人指指を左に向けます。　・右腕の脇を締めながら両手と体を安定させます。

・息を吐きながら両手、両足を戻し手を体の前で交差します。

・同様に右向きに行います。

３回行います。

メモ

1. 親指と人差しで「八」の字をつくります。
2. 体を下ろす時、尻を外側に出さないで少し内側に引き上げ、尻を締めます。
3. 風邪を引きそうな時はこの動作を多めに行うと効き目があります。

第三段錦　調理脾胃須単拳　（ティオ リ ピ ウェ シィ デァン ジィ Tiao li pi wei xu dan ju）

両腕を上下に広げ、胃腸の働きを盛んにし、消化吸収を促進します。

片手を順番に上げ、上を突き上げるようにして、脾と胃を調整します。

・足を肩と同じ幅で開きます。　・両手を胸まで持ってきて、右手を上げ、左手を下げながら

息を吸っていっぱいまで伸ばします。　・息を吐きながら右手を下げ、左手を上げてもとの位置に戻します。

・同様に左手を上に、右手を下げていきます。

３回行います。

第四段錦　五労七傷往后瞧（ウ ロォ チィ スァン ウァン ホォ チョウ
Wu lao qi shang wan hou qiao）

あらゆる精神・肉体の疲労やストレスを和らげます。

首を通るたくさんの経絡を雑巾を絞るようにしてねじることで気を通していきます。

・足を動かさないで行います。

・そのまま左後方に体をひねります。息を吸って、また吐きます。

・同様に右後方に体をひねります。息を吸って、吐きます。

３回行います。

メモ

両手を体の両側に自然に垂らします。頭をできるだけ後方に向けます。

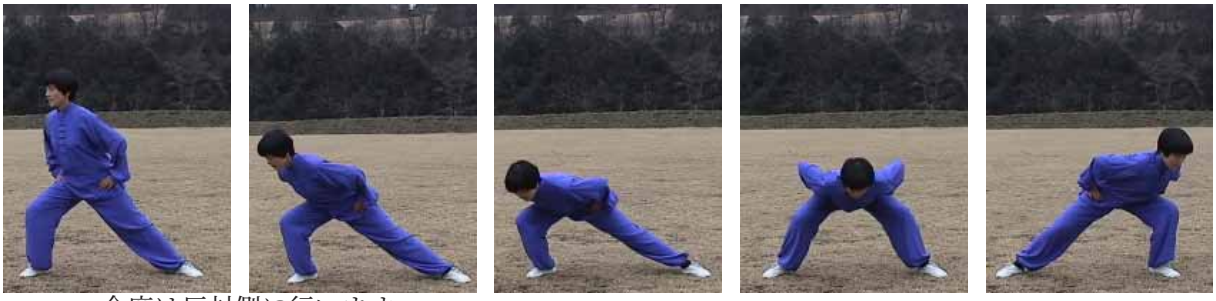
第五段錦　揺頭擺尾去心火（イォ テォ ベェイ ウェ チィー シィン フォ Yao tou bai wei qu xin huo）

心の働きを盛んにし血液循環を整えます。

足を広げ、這いつくばるようにして、首を回すことで心経を通していきます。

・両足を広げ、両手を股関節に置きます。　息を吸いながら体を左側に90°まで下げていきます。

・そのまま重心を右の足に移動、息を吐きながら体を起こしていきます。



・今度は反対側に行います。

３回行います。

メモ

腰の力を使わずに、股関節に置いた両手で支えながら楽に腰の上げ下げをします。

第六段錦　両手攀足固腎腰 （リャン シュー パン ズゥ グゥ スェン イォ Liang shou pan zu gu shen yao）

腎臓の働きを盛んにし生命の基本的エネルギーを高めます。

足をさすることで、膀胱経と腎経を順にさすり、上体を前後に曲げて腰をほぐして腎臓を強化します。

・呼吸は自然のまま行います。手で体後方をなでながら徐々に下していきます。

・両手を前にもってきて足首から徐々に上げていきます。

・両手をもとに戻します。

３回行います。

メモ

動物に比べて人間は両足で立ちますから腎臓・腰に負担をかけてしまいます。もろくなりやすい個所なのです。健康体に保つには腎臓・腰を強化することが大切です。

第七段錦　攢拳怒目増気力 （ズァン チゥエン ヌ ム ズェン チィ リ Cuan quan nu mu zeng qi li）

全身の筋肉を使い、目を見開き肝臓の働きを盛んにし、組織・細胞に活力を与えます。

かっと目を開き、拳を前に突き出すようにすることで気力を充実させ、肝臓の気を動かします。

・両足を適当に広げます。両手を拳にして腰に置きます。　・まず左手を出します。

・涙が出るくらいに大きく目を見開きます。・息を吸います。息を吐きながら「シー（Xi）」の音を出します。

・同様に右手で行います。

３回行います。

メモ

手を前方に出す時は、肝火を出す感じをイメージします。

第八段錦　背后七顛百病消　（ベェ ホォ チィ デェン ベェイ ビィン ショウ Bei hou qi dian bai bing xiao）

百病を癒すといわれ、あらゆる病気を回復に向かわせ、病気にかからない健康な身体をつくります。

かかとを上げたり下ろしたりすることで、全身の気を下に落としていきます。

・両足を肩幅に広げます。　・両手を横に徐々に上げていきます。

・頭の上、天門に気を入れます。そのまま両手を体の前に下していき、

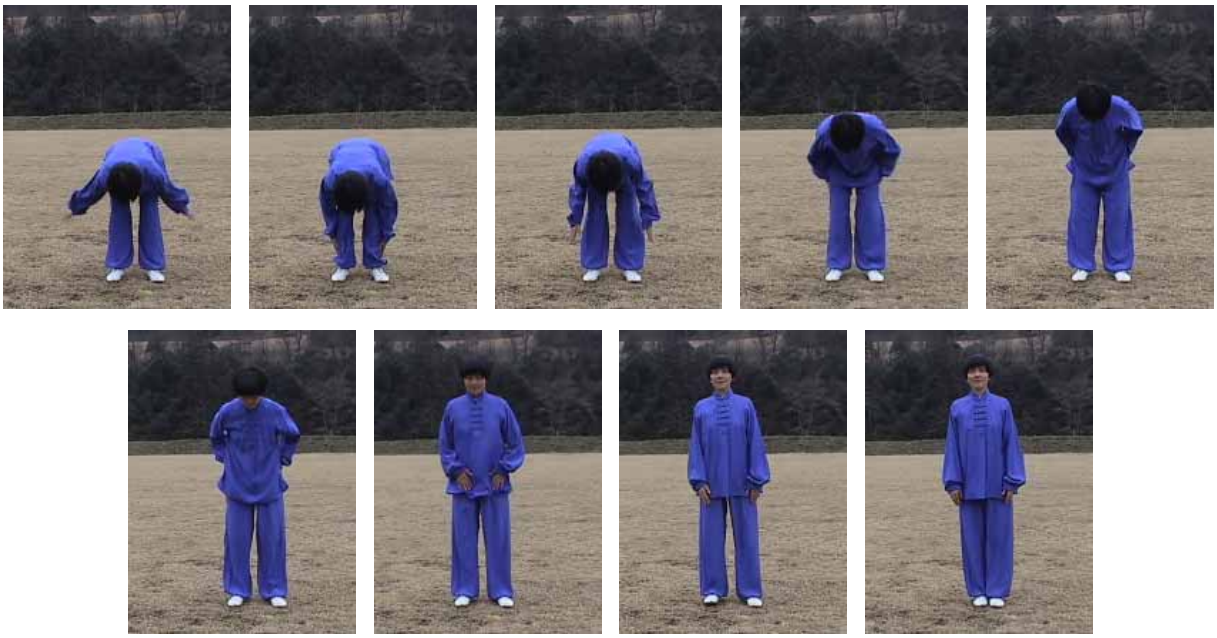
横に置きます。体の力を抜き、尻をぎゅっと締めてからかかとを上げ、足首をどんどん上げていきます。

・息を吸ってから、「フッ」と息を吐きながら全身の力を抜きます。

３回行います。

整理体操

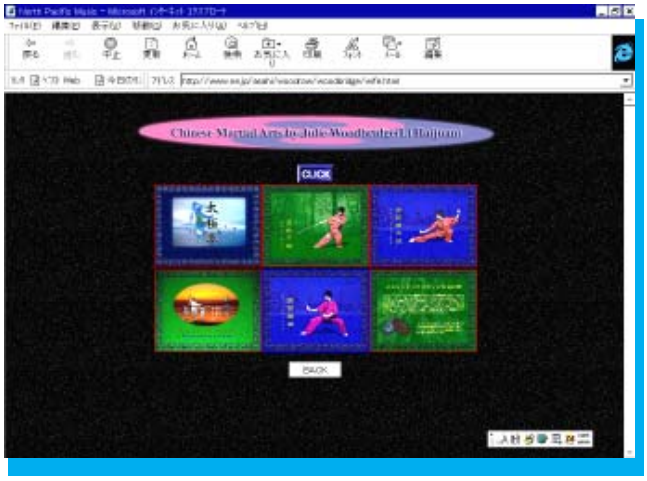
伸ばした筋肉をリラックスさせるため、軽く各部を叩いて筋肉をほぐします.



■ 著者紹介

李 海娟（リ・ハイジュエン、英語名 Julie Woodbridge）

1959 年 10 月 27 日、上海に生まれる。
上海化工研究院大学工学部化学工程科卒業。1988 年に中国の気功研究では最も権威があるとされている上海智能功研究会入会、さらに気功研究に磨きをかける。その後、同会の指導員として気功術の普及にあたる。太極拳は上海武術院武術室主任、上海市武術協会副秘書長、中国国家級武術裁判（審判）を兼務される馮　如龍氏の指導を受ける。1995 年、上海で開催された太極拳世界大会に出場、24 式太極拳は銀牌を、陳式太極拳で銅牌を受賞。
2000 年春に米国移住。



ジュリの八段錦

2000 年 3 月 20 日 第 1 版
2006 年 11 月 7 日 第 2 版
2015 年 2 月 15 日 第 3 版

著作　李 海娟（Li Haijuan、Julie Woodbridge）

製作協力　Woody Woodbridge

デザイン　李　海娟

印刷・製本　有限会社 *CompuJack*

CompuJack® Corporation

本書の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複写、複製、転載、テープ化、ファイル化することを禁じます。

李 海娟手づくり気功・太極拳

ジュリの八段錦

リ　ハイジュエン
李 海娟著

中国では「八」は大切な数字とされています。八段錦は、動作そのものは非常に単純ですが、逆にこれらの動作の中に体を健康に保つ動きが完成度の高い形で組み込まれています。

本場中国の太極拳が日本人の体質・特徴に合わせて練習できるように構成されています。
ビデオテープ、CD-ROMの併用をご推奨いたします。

企画・出版元 COMPUJACK®