6. 倒捲肱（ダォジュアンゴン＝腕を巻ながら後退する）

dào juǎn hóng

a. そのまま右掌を腹部の前を通り、後方１５０°に円弧を描くようにして上げます。左掌を上向きにします。両手は円形になります。同時に前足を後足に寄せて**丁字歩**になります。

図2-6-1

体を右側斜めに向けます。目は体と一緒に動かし、まず右側を見て、そして左手を見ます。

b. 左足を後方に一歩下げます、その時つま先を先に下ろして、重心を移動しながら踵を下ろします。同時に前足もまず踵を上げて、つま先を軸にして足が９時の方向になるように戻します。右手を耳脇から前に出し、掌を前方に９時の方向に向けます。左手を左股関節のところに来るようにして掌を上向きにします。

製品版は白黒印刷です

図2-6-2

両手を移動する時、直線にならないで円弧を描くように動かします。特に腰と股関節は必ず左右に動かします。目も左右に移動します。

四回行います。左→右→左→右。

太極拳と血圧

私の太極拳のクラスに普段、血圧が高いと指摘されていた生徒がいました。クラスが終わって、この生徒が近くの大学病院に診察に行きました。先生から血圧が下がっているので、これからも太極拳を毎日続けるように励まされたそうです。心をリラックスさせて鍛錬した成果でしょう。特にこの「倒捲肱」は後ろにさがる技で、後方に意識を集中させます。人体の後方に流れる経絡は膀胱経で、腎・膀胱の気の流れがスムースになります。ですから特に腎性高血圧症の人には良い効果があります。