ジュリの八段錦（はちだんきん）　＝「八つの部分で構成される非常に優れたもの（錦）」の意。

2009/9

© 李 海娟

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**をとる。*

両足を肩幅平行。　掌を見ながら手を持ち上げ、　胸まで来たら掌を外側に向け、息を吸いながらさらに持ち上げる。　体と手をいっぱいに伸ばす。　息を吐きながら手を下げていく。　胸まできたら掌を内側に向け、さらに下げる。

＜これを３回＞

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**を促進する。*

足を肩幅の1.5倍位。　それぞれの足に50%、50%の割合で力を。　両手を体の前で交差。　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る。　右腕の脇を締めながら両手と体を安定させる。　息を吐きながら両手、両足を戻し手を体の前で交差。　同様に右向きに行う。

＜これを３回＞

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
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**を促進する。*

足を肩と同じ幅で開く。　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す。　同様に左手を上に、右手を下げていく。

＜これを３回＞

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**を和らげる。*

足を動かさないで行う。　そのまま左後方に体をひねる。息を吸って、また吐く。　同様に右後方に体をひねる。息を吸って、吐く。

＜これを３回＞

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**を整える。*

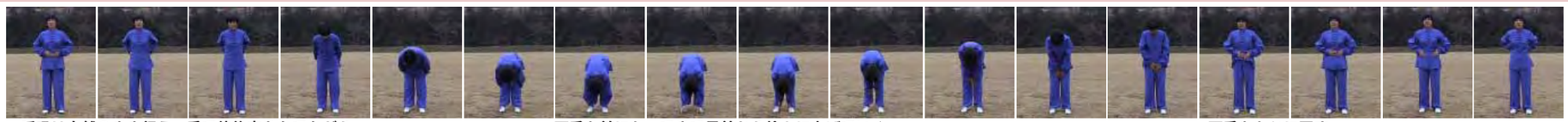
両足を広げ、両手を股関節に置く。　息を吸いながら体を左側に90°まで下げていく。　そのまま重心を右の足に移動、息を吐きながら体を起こしていく。　今度は反対側に行う。

＜これを３回＞

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**を高める。*



呼吸は自然のまま行う。手で体後方をなでながら徐々に下していく。　両手を前にもってきて足首から徐々に上げていく。　両手をもとに戻す。

＜これを３回＞

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**に活力を与える。*

両足を適当に広げる。両手を拳にして腰に置く。　まず左手を出す。　涙が出るくらいに大きく目を見開く。　息を吸う。息を吐きながら「シー（Xi）」の音を出す。　同様に右手で行う。

＜これを３回＞

第八段錦　背后七顆百病消

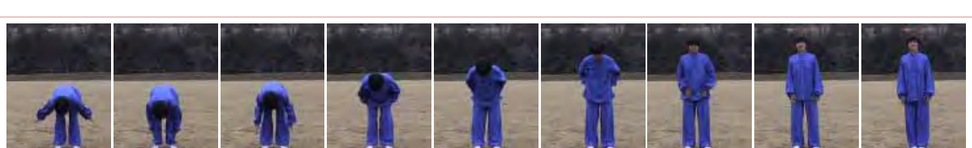
ベェ ホォ チィ デェン ベェイ ビィン ショウ
Bei hou qi dian bai bing xiao

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る。

両足を肩幅に広げる。　両手を横に徐々に上げていく。　頭の上、天門に気を入れる。そのまま両手を体の前に下し、横に置く。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く。　息を吸ってから、「フッ」と息を吐きながら全身の力を抜く。

＜これを３回＞

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す.