李 海娟 手づくり気功・太極拳

ジュリの 健康ストレッチ体操

リ ハイジュエン
李 海娟著

COMPUJACK®

意匠登録出願中

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。

ジュリの健康ストレッチ体操

はじめに…… 1

健康ストレッチ体操

1．予備運動（ヨガの動作）…… 2
2．頚椎運動…… 3
3．脊椎運動（中国連功十八法の動作）…… 5
4．下肢運動（智能功の動作）…… 7
5．腰転運動…… 8
6．腰腿側部伸張運動（ヨガの動作）…… 9
7．腰椎側腹伸張運動（ヨガの動作）…… １１
8．手・指・肩の運動（智能功の動作）…… １２
9．甩手運動……１５
10．両足の運動（智能功の動作）……１６
11．重心移動（中国連功十八法の動作）…… １９
12．下肢筋肉の運動（簡化24式太極拳で一番きつい動作）…… ２０
13．全身伸張運動（智能功の動作）…… ２２
14．太腿俊側筋群…… ２４
15．股関節の運動…… ２５
16．臀部筋の運動…… ２６
17．脊柱捻転伸張運動…… ２７
18．腹胸部伸張運動…… ２８
19．腰臀部筋の運動…… ２９
20．上半身全体の伸張運動…… ３０
21．全身放鬆運動（智能功の動作）…… ３２

補遺

1．人体各部名称（前面）…… i
2．人体各部名称（背面）…… ii

はじめに

健康ストレッチ体操のもとの言葉、「ストレッチング」という言葉を広辞苑で調べると「全身の筋肉と関節を伸張する体操。スポーツのトレーニングと準備運動・健康増進のために行う」とあります。実際、私の気功・太極拳クラスでは必ず、はじめの３０分間本書の健康ストレッチ体操を行います。読者はお信じにならないかもしれませんが、私自身も長女を出産後、長い間腰痛に悩まされていました。何とか薬を使わないで自身の自然治癒力で解決できないかと、試行錯誤を繰り返しながら形にまとめたのがこの健康ストレッチ体操です。自分が過去に行ったトレーニングや技術・知識を総動員し、身体全体で元気になれるように組立てました。ヨガ、気功、太極拳の動作を体に無理をかけることなく練習できるように構成してあります。老若男女を問わず、毎日続けることで楽しく体を鍛えることができます。勿論、今では腰痛も完全に消えました。生徒の評価も「頭痛が消え、頭がすっきりします」、「身体が軽くなり気持ちがリラックスします」等、好評です。

この本では健康ストレッチ体操の各動作の説明だけでなく、各体操の効果をよりわかりやすく説明しています。

健康ストレッチ体操を行う時、無理をすることはありません。自分の体力に合わせたレベルで行えばよいのです。続けているうちにきっと柔らかな体と頭になれることを請合います。気功・太極拳とあわせてやりましょう。私自身も、これら両方を続けてきたお陰で20代の頃よりずっと柔らかな体になっています。私の太極拳の先生、馮　如龍氏は今年60才になられます。しかし先生はわたしよりずっと柔軟な体をお持ちです。6才から武術を学ばれたこの先生も、中国文化大革命の影響で暫く武術の練習を離れ工場で働かなければならなかった時期がありました。たった数年のブランクなのに体をもとに戻すのに10年かかったと述懐されています。先生もストレッチ体操と武術を続けておられます。続ける効用とやらない弊害を思い知らされました。さあ一緒に健康ストレッチ体操を始め、もっと若い体になりましょう。

本健康ストレッチ体操を医学的に分析すると三つのパターンに分けられます：

1）　筋肉を弛緩させる柔軟体操のような**リラックス動作**。

2）　関節の可動域を広げ、演技の幅を広げる**強化ストレッチ動作**。
これによりスポーツ時の事故・障害が防げるようになります。

３）体を強くする**養生功動作**。

これらをバランス良く組合せています。さらに気功とヨガの動作も取り入れ単に筋肉系だけでなく、精神面でのバランスも考慮しました。全体でリラックス動作が14個、強化ストレッチ動作が6個、ヨガ動作5個、気功動作が7個あります。それぞれのタイトル動作名称の脇に、パターン、主に使われる筋肉、効果を付けておきました。

2000年2月立春

李　海娟　（リ・ハイジュエン、JulieWoodbridge、ジュリ）

1. 予備運動（ヨガの動作）

両手を胸の前で合わせ、息を吸いながら頭上いっぱいに伸ばします。ここから息を吐きながら掌を上に向けて両手を体の脇に下ろします。脇まできたら掌を内側に向けます。最低でも二回行います。

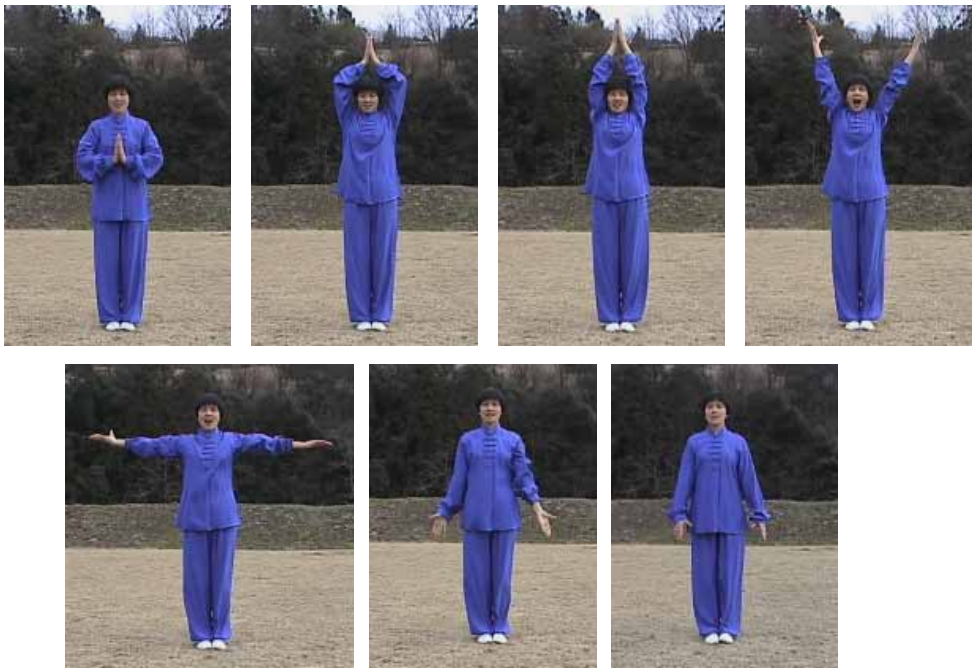


図1

この動作は朝、起きた時に行うと目覚めがすっきりします。特に庭などで新鮮な空気を吸いながら手を伸ばして体外に古い気を出すと頭がすっきりして全身がリラックスします。

2.　頚椎運動

リラックス

胸鎖乳突筋、僧帽筋を中心にリラックスさせます。

首をストレッチします。首回りに問題がある人は毎日２～３回行うと効果が期待できます。
2.3 は中国の中医師、鳴賀　明先生が創案された智能功の動作です。

2.1　両手を腰に置きます。力をかけずにリラックスさせます。最初に首を左右に移動します（首をねじる感じ）。中央に戻って今度は前後（約 45°）に動かします。

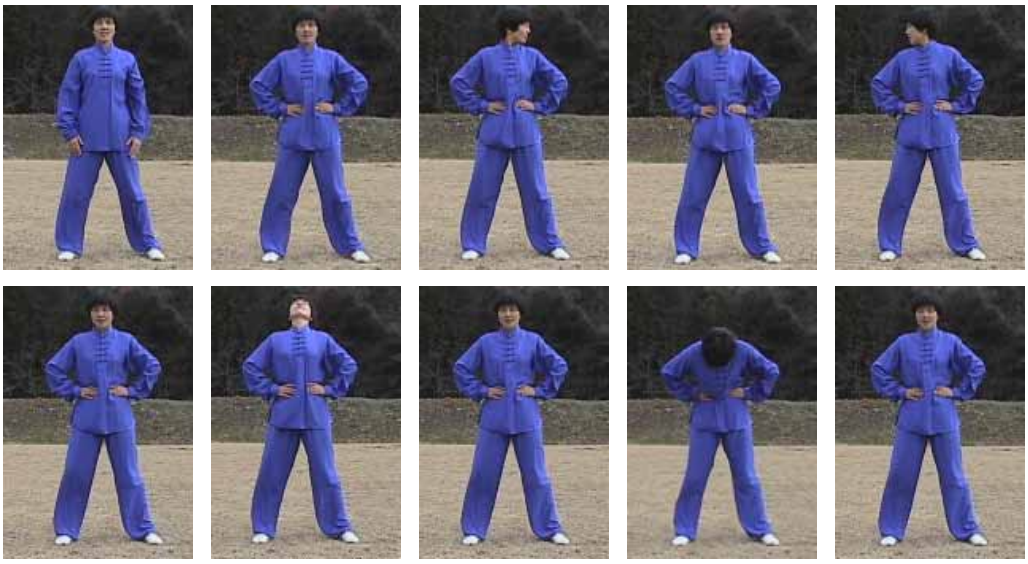


図2-1

2.2　まず頭を前方に曲げます。左から時計方向に３回転します。次に反対方向に３回転します。2.1 と 2.2 の動作で首の筋肉を暖めてから次の 2.3 の首を伸ばす運動をします。

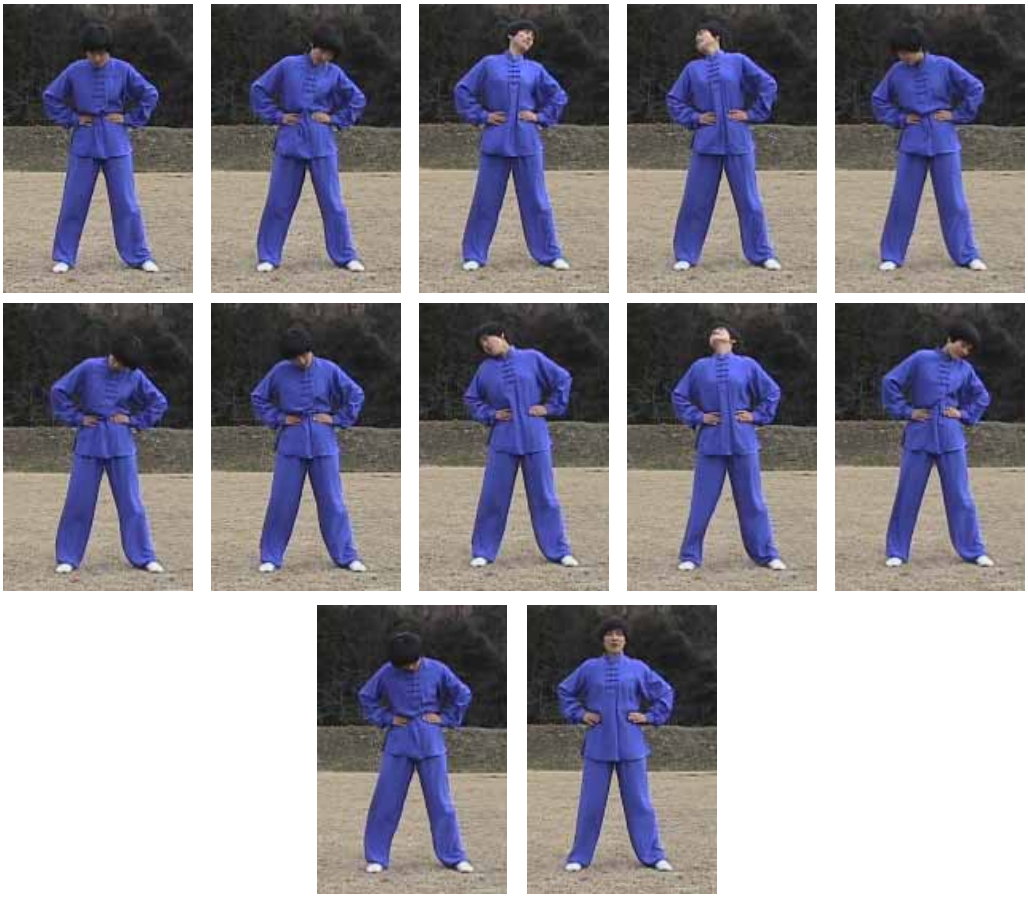


図2-2

2.3　背骨と一緒に垂直方向に丸くします。あごを軸にして回転します。まずあごをできるだけ内側に引き外側に出しながら倒していき、下端で丸く落とし、そのまま前に移動、それから丸く上げていきます。最初の位置に戻り、今度は反対方向に回転していきます。

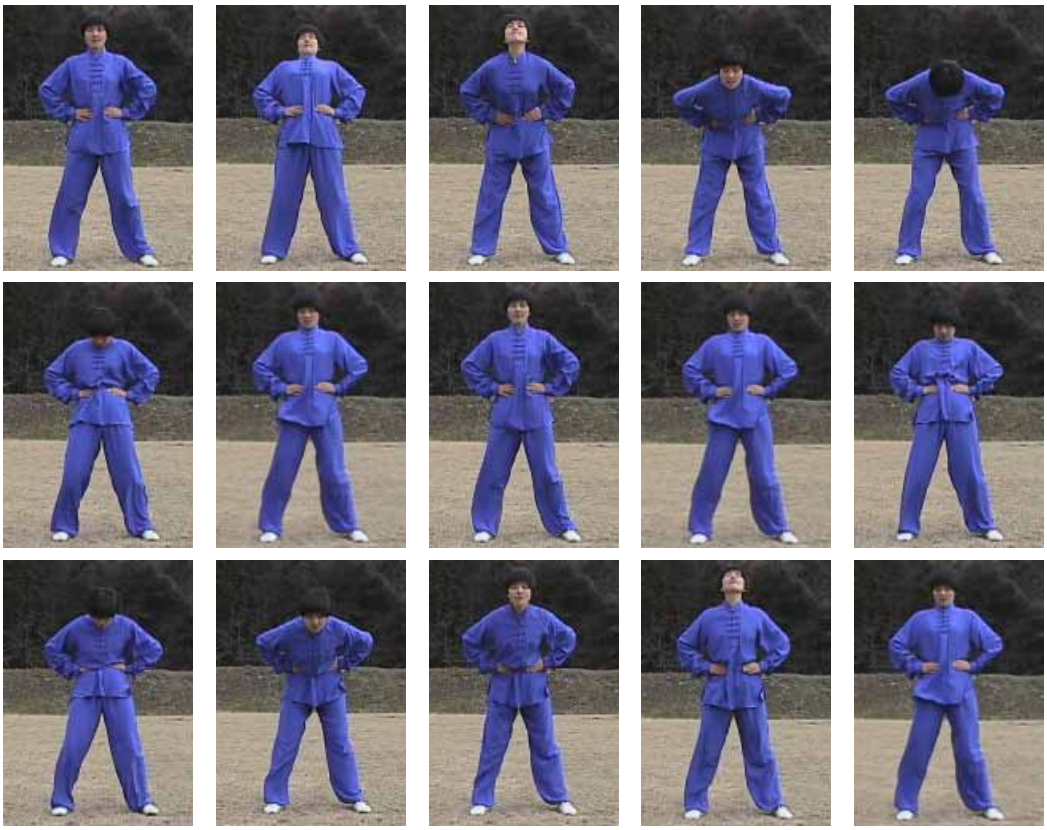


図2-3

2.4　頭を左右に横転します。肩こりは時として首からきます。たとえば頚椎間の距離が短くなると肩につながる両側の神経に痛みが出ます。そんな時にこの動作は効果があります。

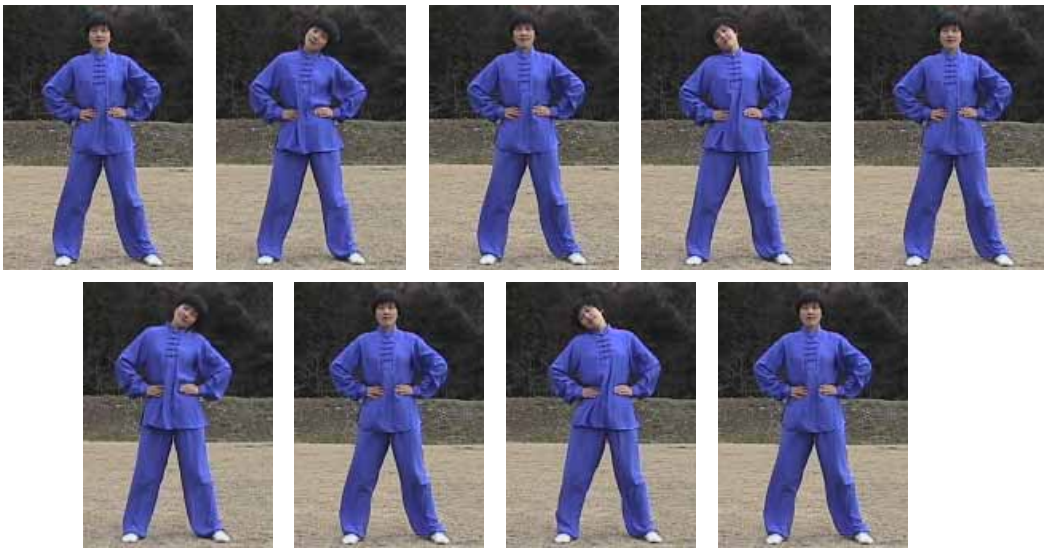


図2-4

メモ

この動作は背骨と首を一緒に伸ばしますので背骨に障害がある人には特に効き目があります。例えば脊椎骨間の距離が短い人はこの動作を続けると痛みが軽くなってくる筈です。

3.　脊椎運動
（中国練功十八法の動作）

脊柱起立筋、大胸筋、大腿後側筋群。三焦（上中下焦）の気の流れを良くします。

手を広げながら腰を曲げて背骨を伸ばします。

3.1　両足を肩幅の二倍位に開き、つま先を少し斜めにします。両手を体の前で交差しながら頭上に伸ばします。頭上で両掌を上に向け、徐々に肩と同じ高さまで横に下ろしてきます。

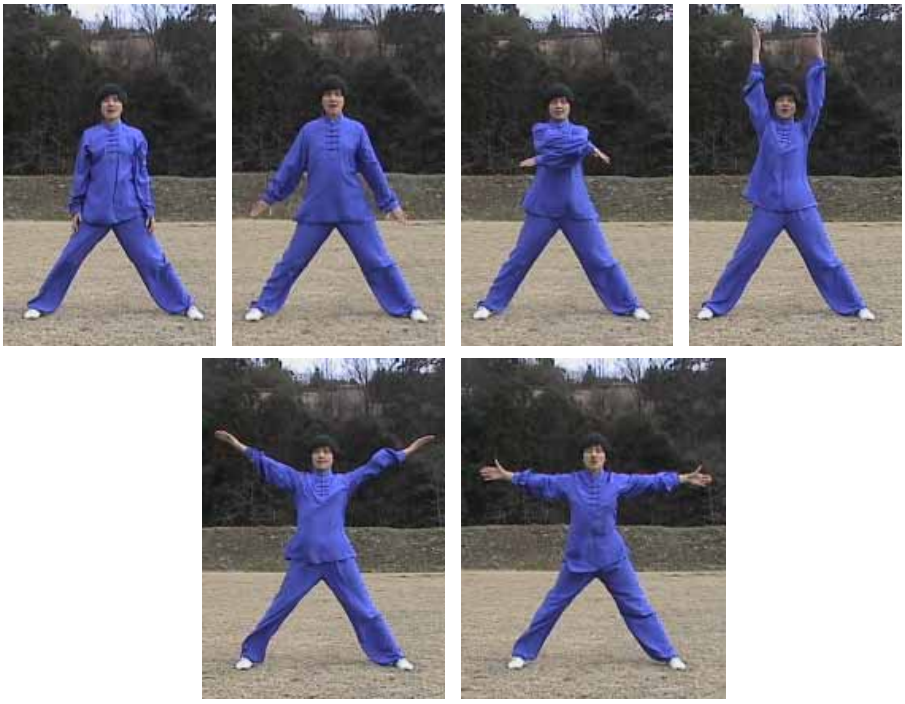


図3-1

3.2　そのまま両掌を下に向けて体を前方 90°まで曲げます。その時、頭をできるだけ上に向けます。続いて頭、体を下方に曲げていきます。両手を自然に交差して体の前に下ろします。

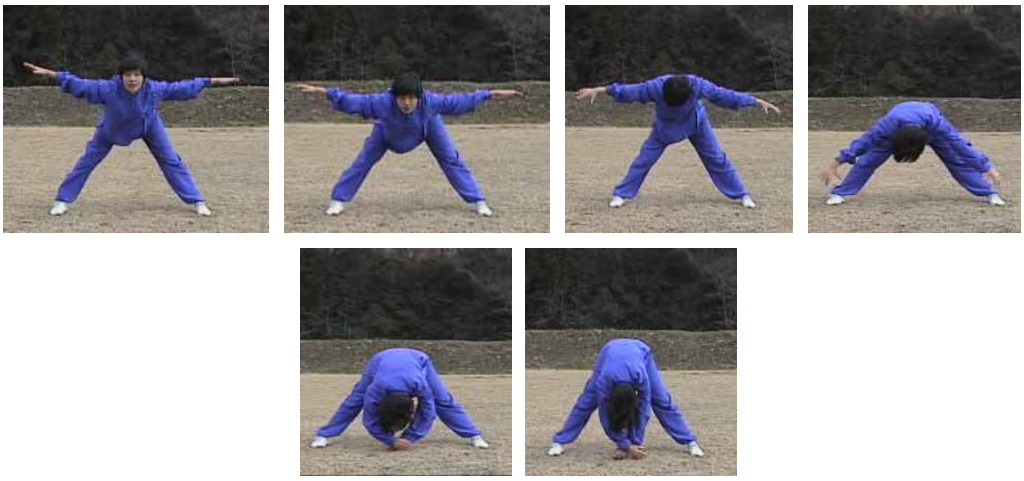


図3-2

3.3　両手を交差したまま頭上に、背骨を一節ずつ曲げるつもりで上昇させていきます。
脊椎に問題を抱える人はこの動作を何回も練習することをお勧めします。

図3-3

3.4　二回目の動作です。

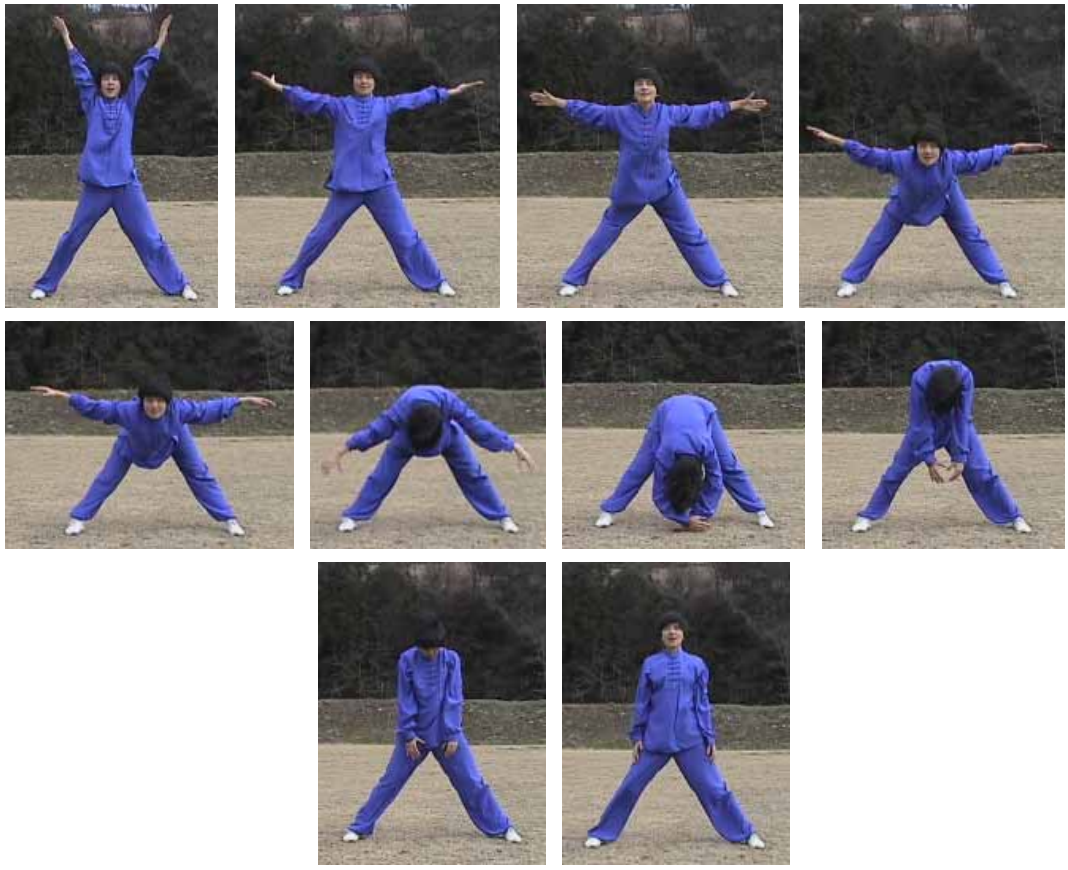


図3-4

通常この動作を最低でも三回行います。

4．　下肢運動
（智能功の動作）

強化ス　気功

大腿四頭筋、前　骨筋。
丹田の新しい気を強化します。

両足を揃えてつま先を真っ直ぐにします。腹部を内側に締めて尻最下部を少し締め上げます。両手で腰をつかみます。体は膝から頭までななめ一直線になるように下ろします。無理をしないでできるところまで下ろします。この状態で 1 から 120 まで数をかぞえます。膝がすこしづつ暖かくなってきます。120 までかぞえ終わったら体を徐々にもとに戻します。時にはつま先に暖かい「気」を感じるようになります。全身も非常に暖かくなります。

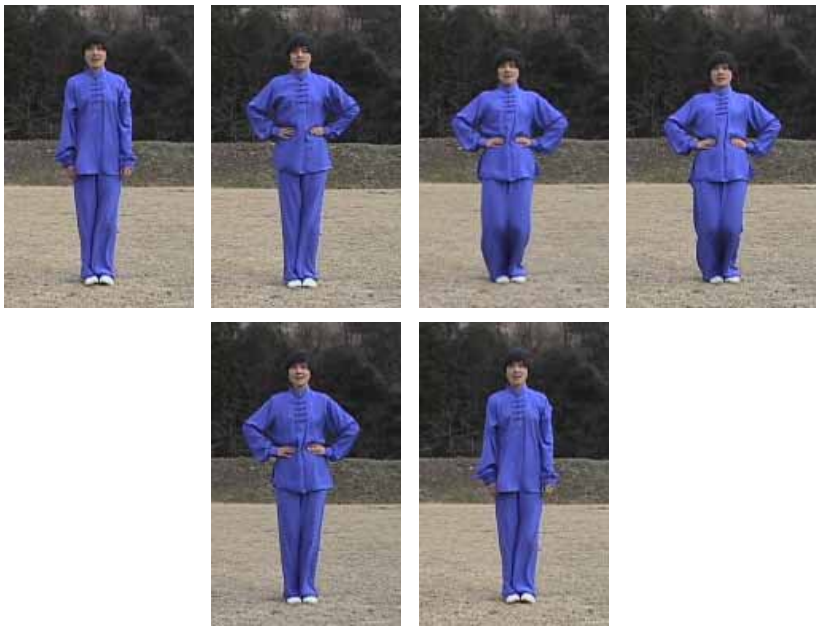


図4

メモ

肩に力をかけないようにします。膝が弱い人はこの動作を多く練習して下さい。
血流循環が良くなります。

5．腰転運動　リラックス　*腰周囲の筋肉をリラックスさせます。*

前述の 4. 膝運動は腰に負担をかけますので必ずこの腰転運動を対にして一緒に練習します。

両足を肩幅の 1.5 倍位に開きます。両手を腰両脇に置いて支持します（この時、親指を前向きにします)。両手で支えながら腰を東南西北の方向へ回わします。左側に回す時は右手で支えて、より左側に寄せます。同様に右側は左手で右側に寄せます。前方へは 45 ° で止めます。これ以上前に出すと足を伸ばすことになってしまいます。左側から始めて合計三回、次に右側に合計三回行います。

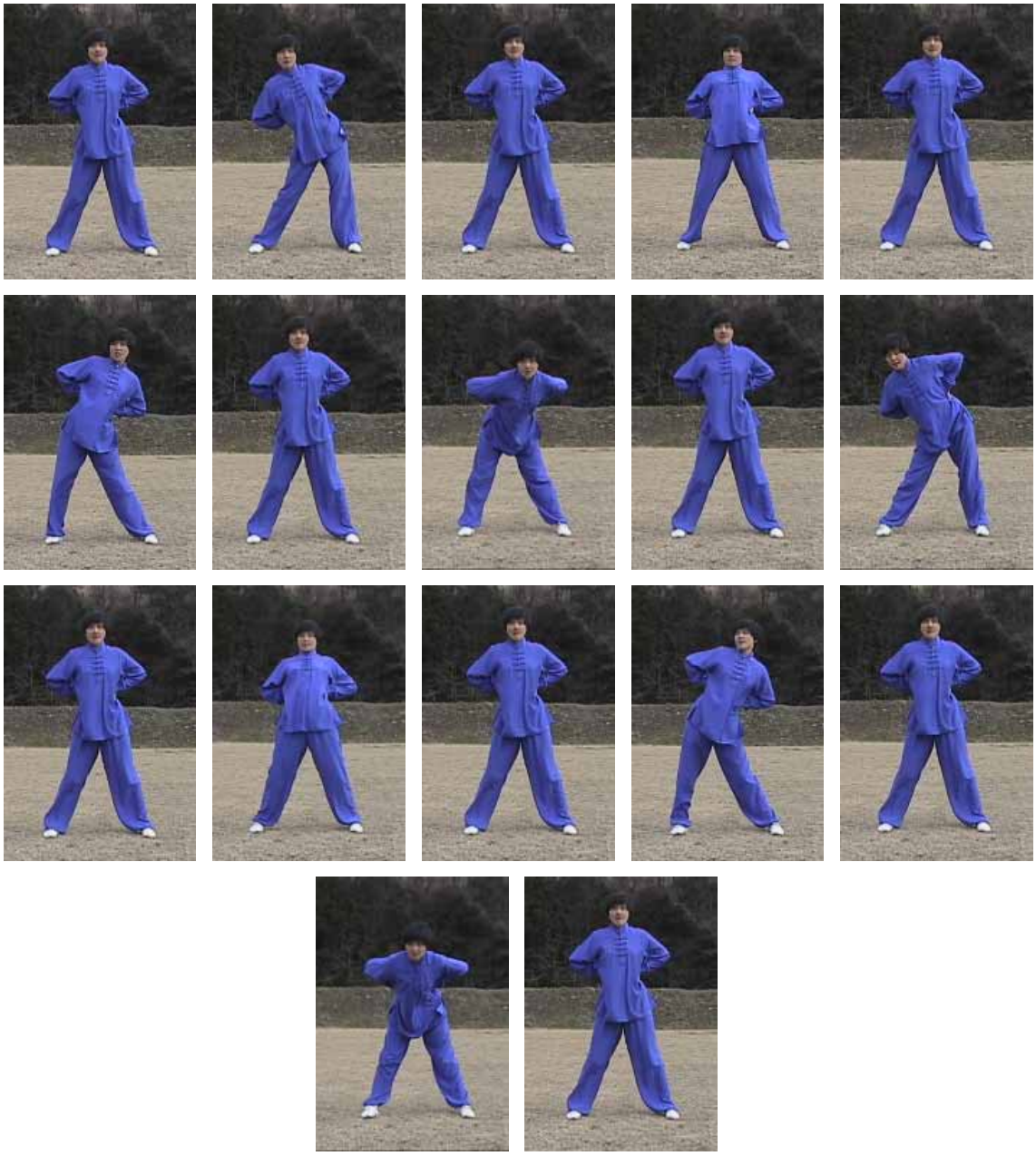


図5

メモ

腰痛気味の人は毎日二～三回練習して下さい。

6．　腰腿側部伸張運動（ヨガの動作）

強化ス

筋の側腹、ハムストリンクス（太腿後側筋群）。

最初は写真のようにこのまま練習します。2ヶ月位経過後は体を壁に密着し、さらに強めて練習します。両足を肩幅の2倍位に開き、左足つま先を真横に向け右足は直角にします。掌を下に向け、両手を肩の高さに上げます。両手を伸ばしながら、まず左側に寄せてから左側に倒していきます。体が前後に偏らないように注意します。上の掌は後方に向けます。無理をしないでできる範囲で行います。体をもとに戻しこの動作を右側でも行います。

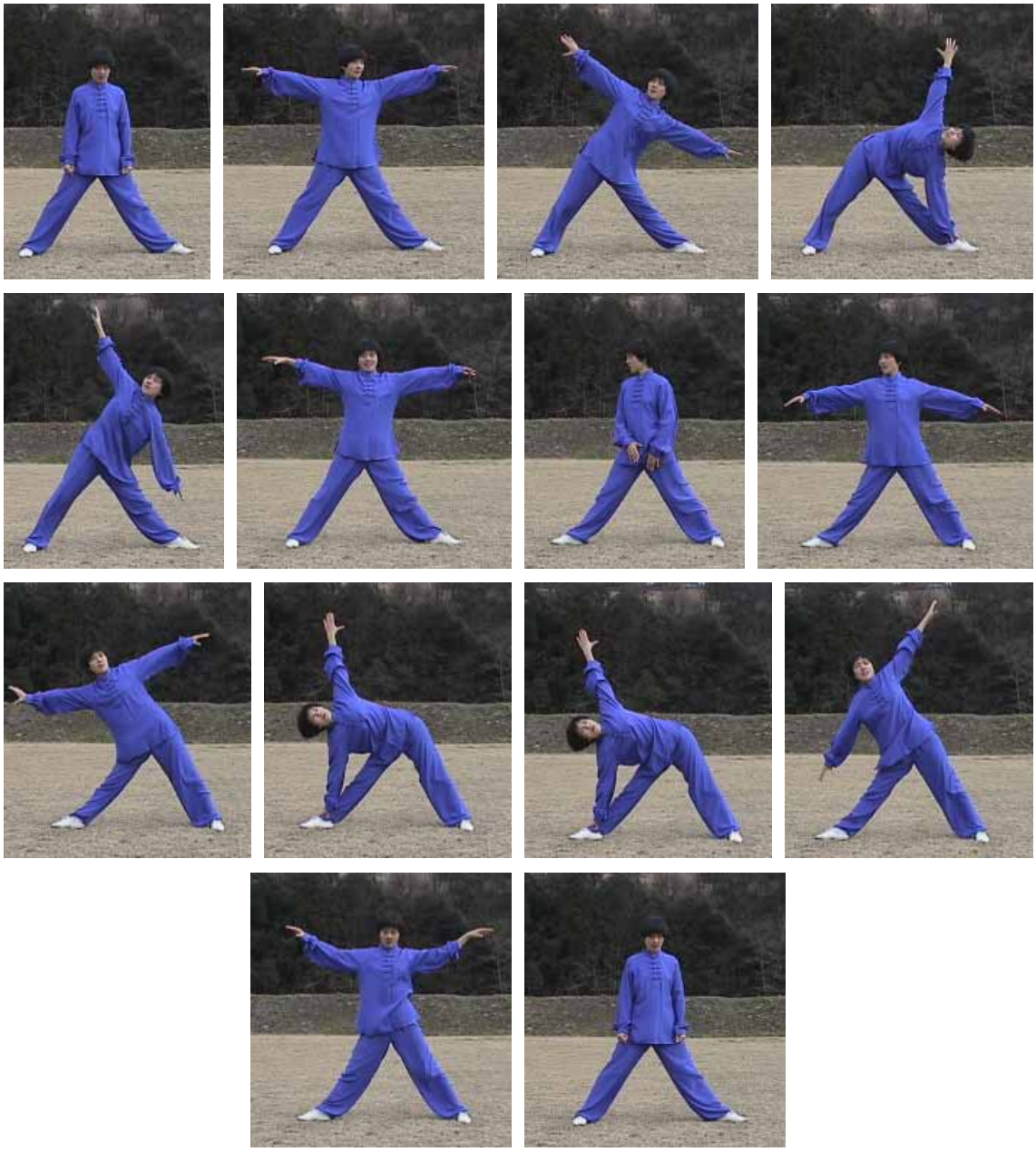


図6-1

腰椎運動を終わった時には必ず腰と股関節をやさしく左右にねじります。腰部が楽になり、筋肉痛も防げます。

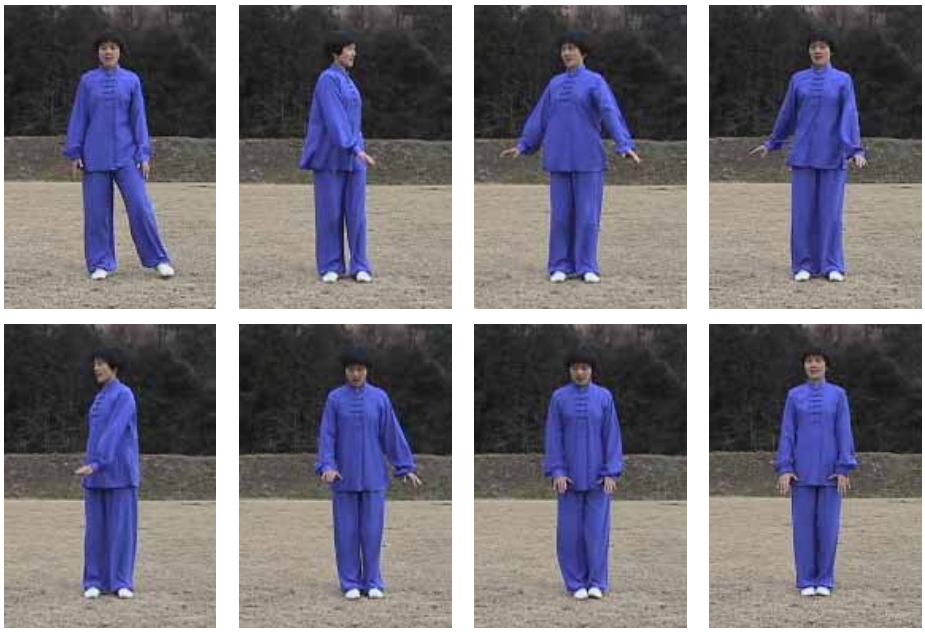


図6-2

この動作は腰椎間隔が縮んだり、腰を不用意に捻ってしまった時などに有効です。

7．　腰椎側腹伸張運動
（ヨガの動作）

リラックス　***脊柱起立筋、広背外側部、外腹斜筋。***

両足を揃え、掌を上に向け両手を体の脇から徐々に上げていきます。頭上で両掌を合わせます。そのまま手を伸ばして左側に倒していきます。無理をしないでできる範囲で行います。真中に戻ったら反対の右側に倒します。最低でも左右三回づつ行います。終わって手が真中に戻った時、両掌を上に向けながら開き体の両脇に戻します。

終了したら必ず必ず腰と股関節をやさしく左右にねじります。腰が楽になり、痛みを持ち越さないようにします。

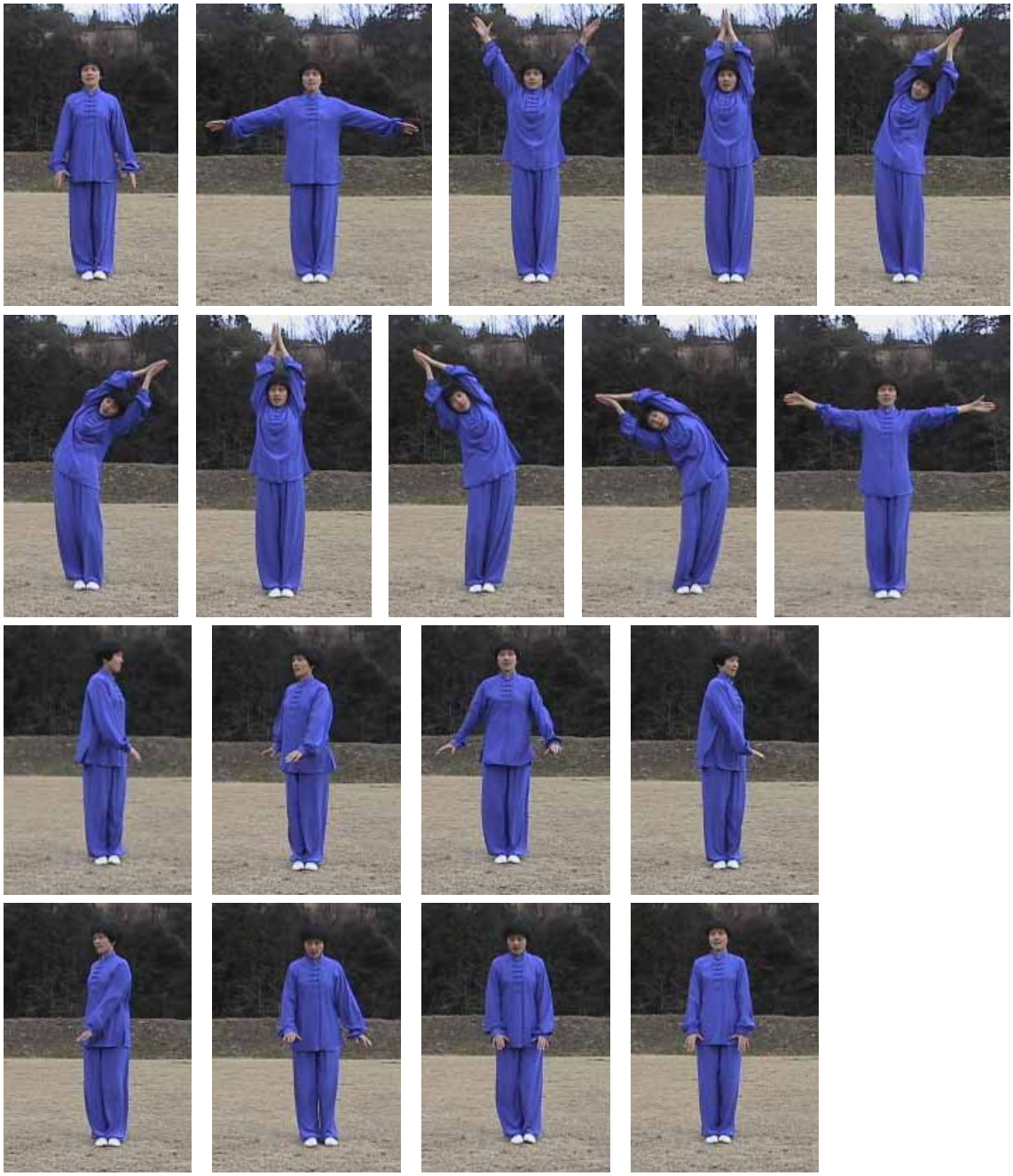


図7

メモ

この動作の効果は前項6と同じです。前項よりもっと手を深く伸ばします。

8. 手・指・肩の運動（智能功の動作）

強化ス　気功

筋僧帽筋、上腕筋群、闊背筋、指筋群。
心肺の気の循環を良くします。

8.1 両足を揃え両手を腰に持ってき、そのまま顔の前に持ち上げます。さらに掌を外側に向けて肩と同じ高さまで下ろしてきます。ひじを90°に曲げて掌を上げます。三回上昇・下降を繰り返します。

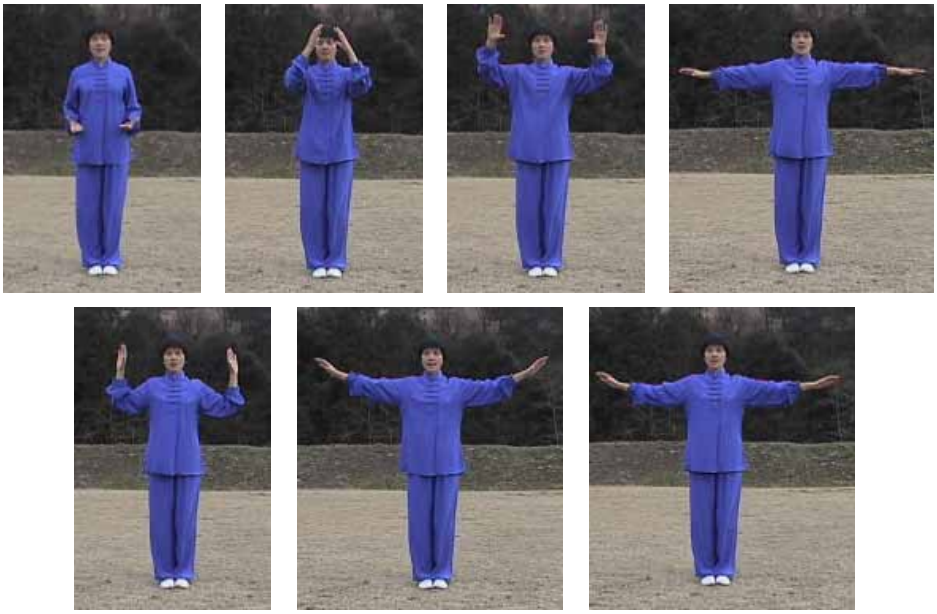


図8-1

8.2 両手首を後方から前方に三回転します。次に前方から後方に三回転します。

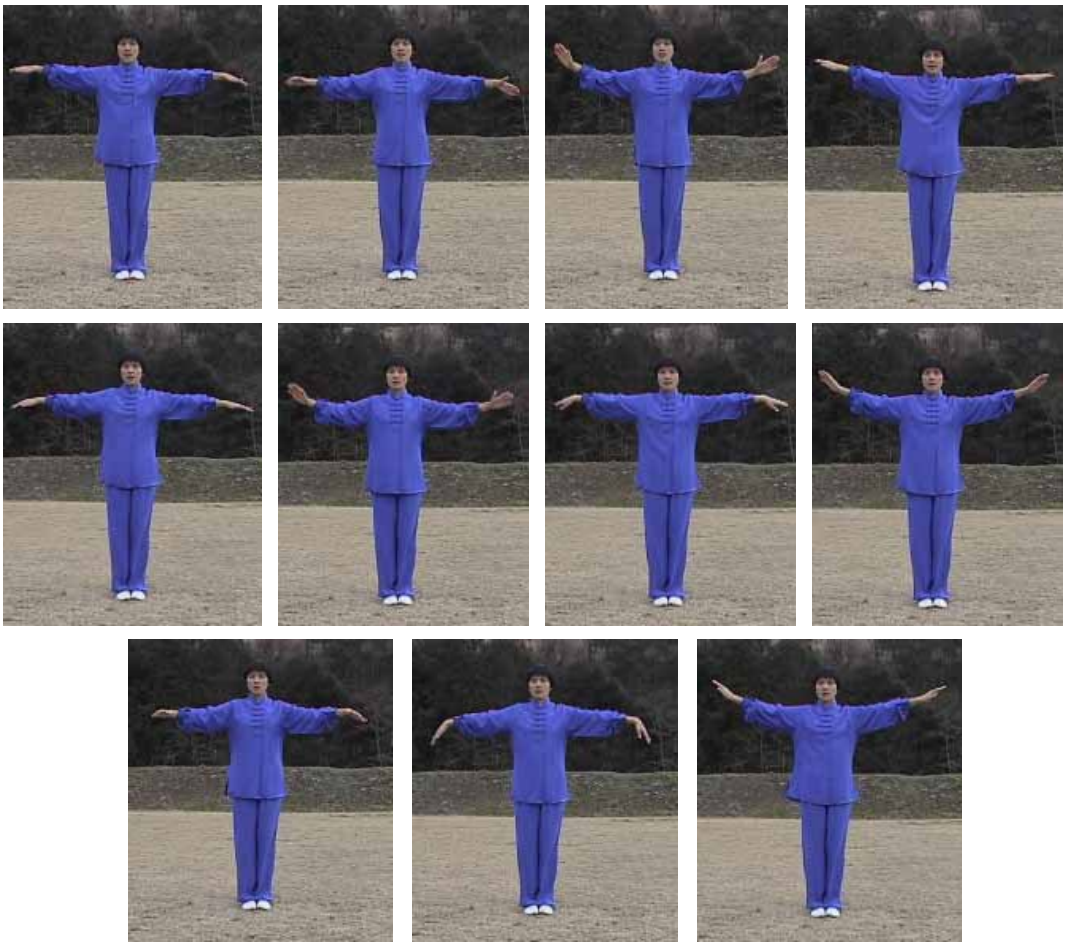


図8-2

8.3　両手を自転車の車輪の感じで三回転します。

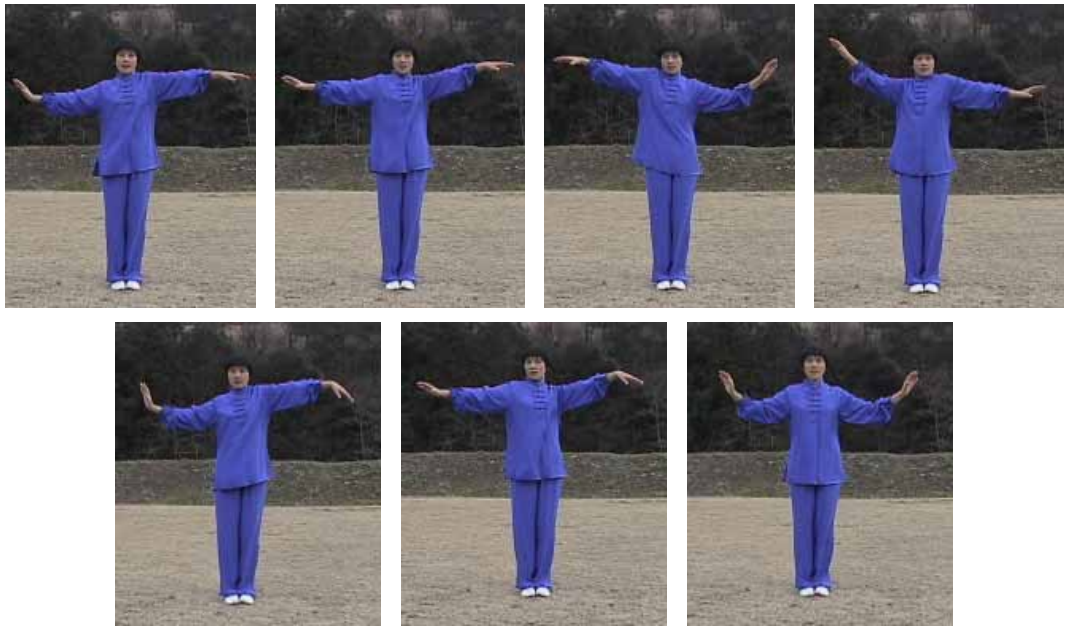


図8-3

8.4　両手を伸ばしたまま、肩の闊背筋を三回閉じ開きします。

図8-4

8.5　両手を伸ばし掌を起こし、まず親指と小指を伸ばして開きます。次に人差指、中指、薬指の三本の指を開きます。さらにこれら三本の指を閉じ、親指と小指を閉じます。

図8-5

8.6　8.5と同じように二〜三回ゆっくり繰り返します。徐々に速度を上げて行い、五〜六回繰り返します。

図8-6

8.7　両手を体の脇に戻します。

図8-7

メモ

この運動はパソコンを良く使う人、座ったままで仕事をする（例えば事務作業）人に効果的です。終了後は必ず次の9.　手運動を行って下さい。手と肩の疲れを癒してくれます。

9．甩手運動（shuǎi）

リラックス　気功

絡脈の気の流れを良くします。

手を振り回す、いつでもできる運動です。疲れた時、寝る前、食後にやればやるほど体の調子が良くなります。特に高齢者にとって毎日30分以上この動作を続けるだけで相当の全身運動になり、汗をかきます。

両足を肩幅の2倍位に開き、①まず重心を右足に移動して左手を肩と同じ高さまで持ち上げ右手で腰後部を叩きます。次に重心を左足に移動して右手を肩と同じ高さまで持ち上げ、今度は左手で腰後部を叩きます。これを三回行います。②終わったら同じことを今度は上になる手で肩の後部も叩くようにします。三回行います。③今度は速度を遅くして初回①と同じ動作をします。

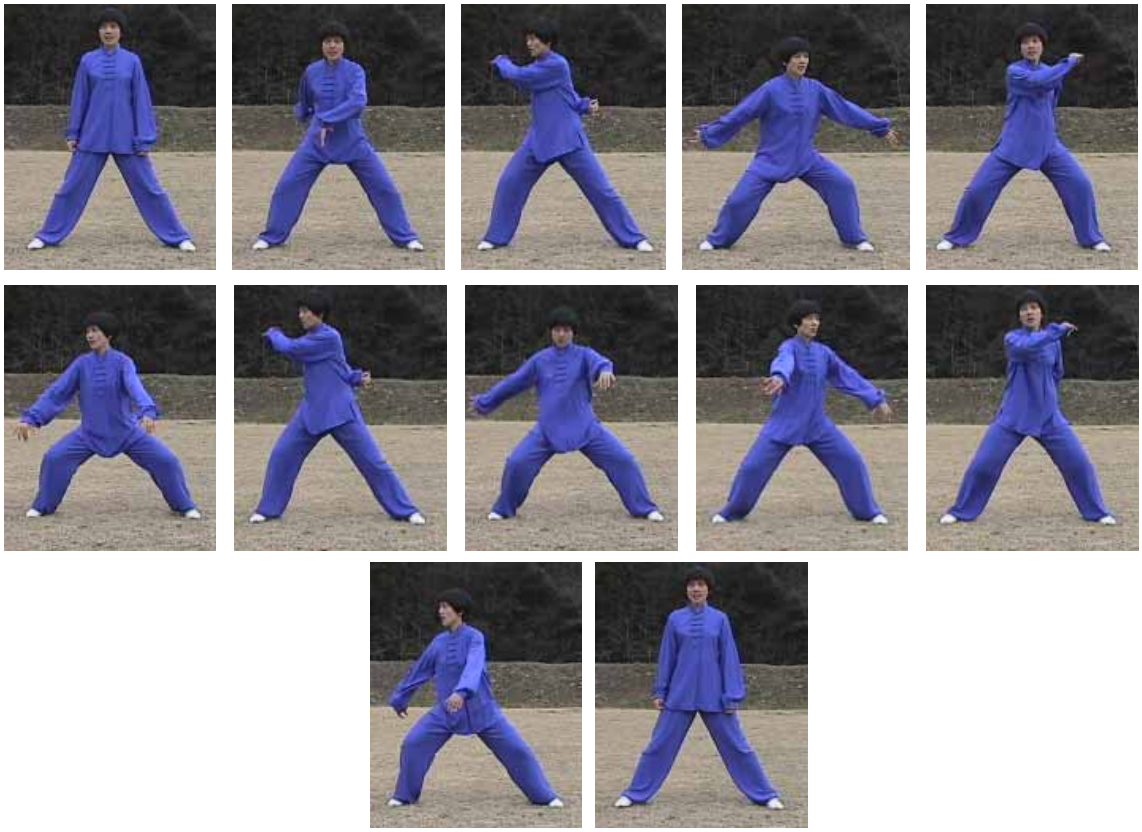


図9

メモ

甩手をする時、かがんでやると下肢力が強化されます。

10.　両足の運動
（智能功の動作）

強化ス

太腿四頭筋、ハムストリンクス（大腿後側筋群）、腹直筋。

10.1 両足を揃え両手を腰に置きます。最初に左足をできるだけ上に持ち上げます。つま先を上下に移動します。次に足首を伸ばします。そしてつま先を外側から内側に向かって三回転し、さらに内側から外側に同じく三回転します。

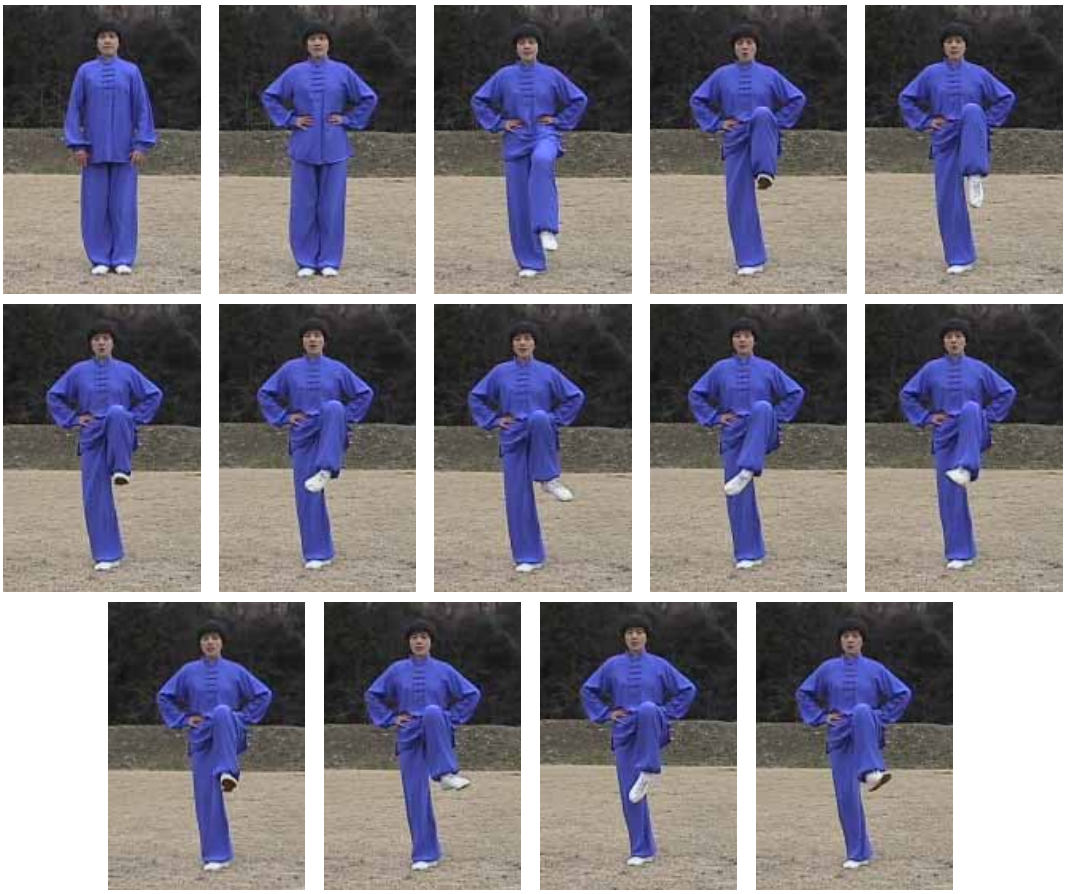


図10-1

10.2 左足を体の前に斜めに出して伸ばし、10.1と同じようにつま先を三回上下に伸ばします。次に三回内側から外側に回転し、さらに三回外側から内側に回転します。終わった時点で左足を下ろさないで、そのまま体の前に移動して地面に下ろします。右足を寄せて揃えます。

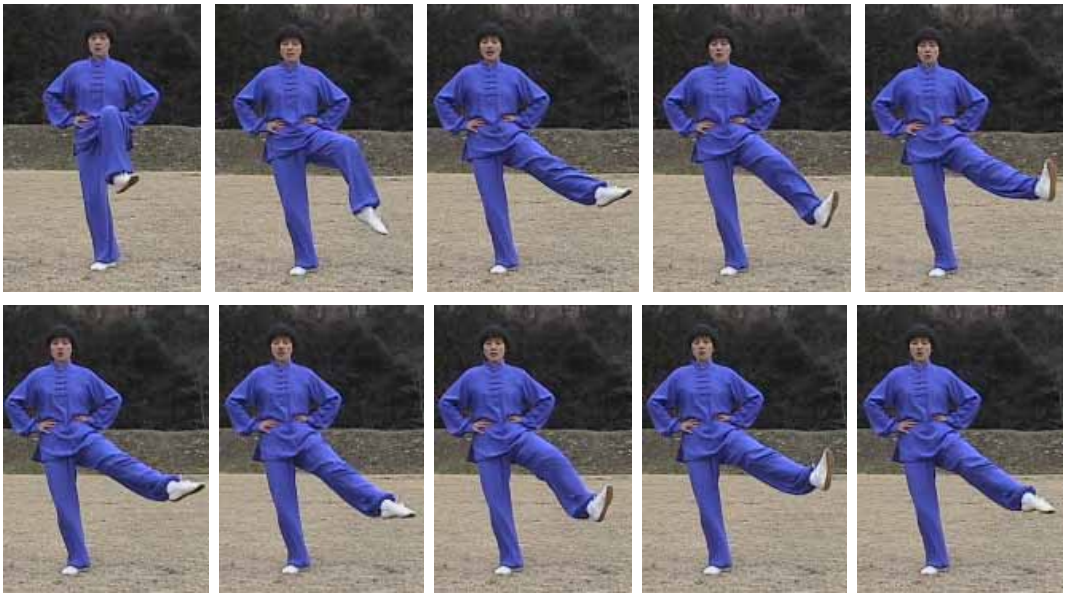


図10-2-1

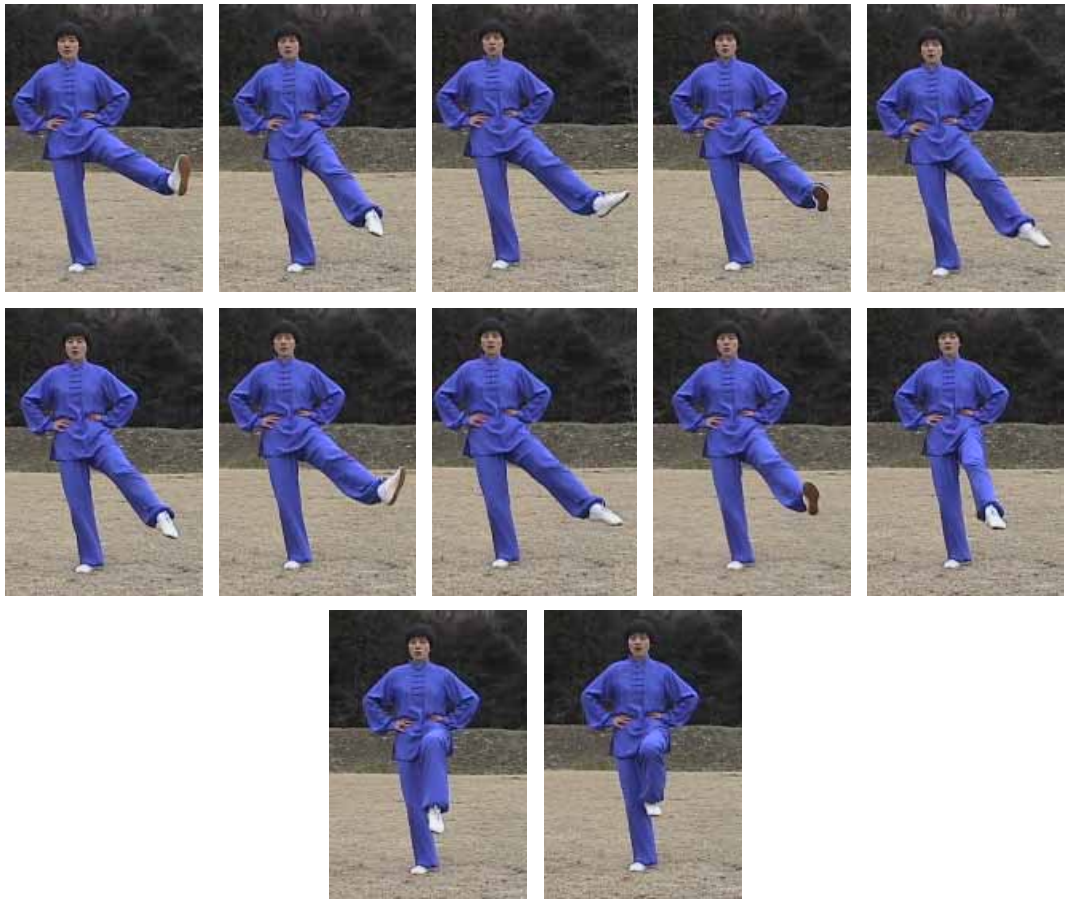


図10-2-2

10.3 10.1と同じように右足で行います。

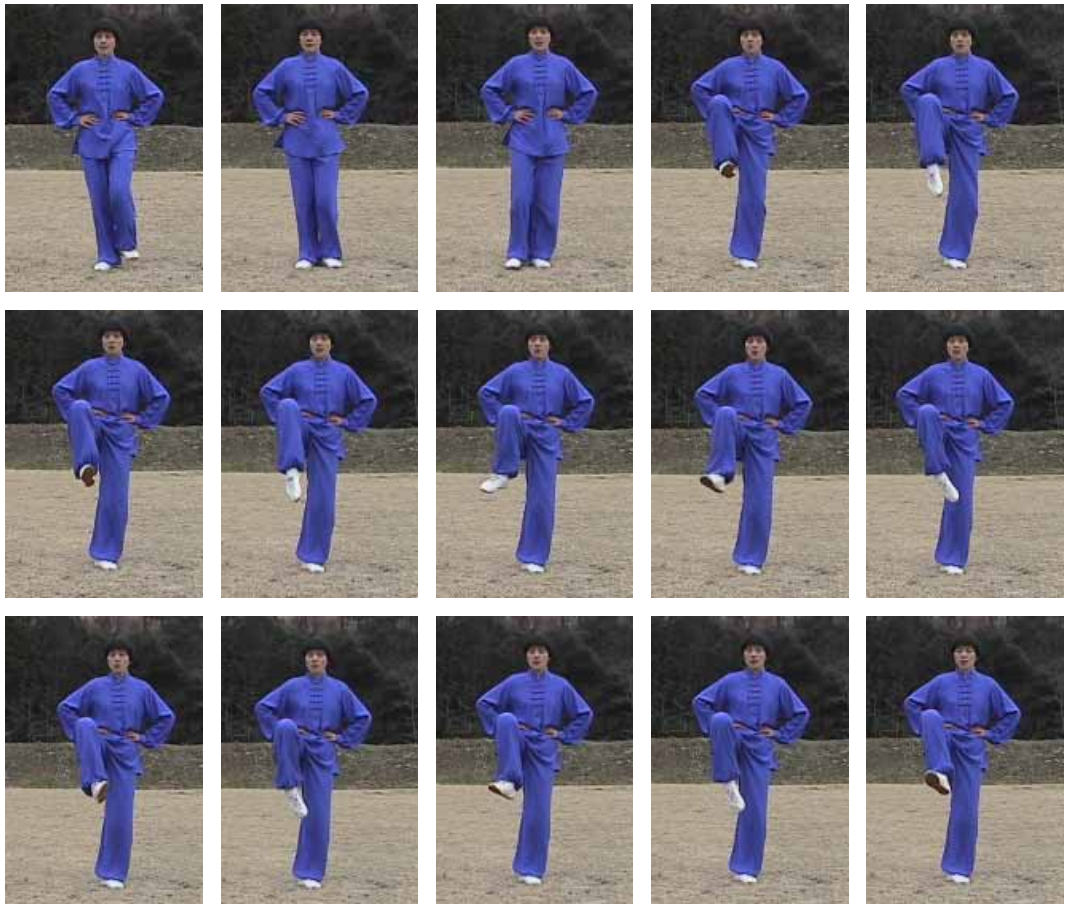


図10-3

10.4 10.2と同じように右足で行います。

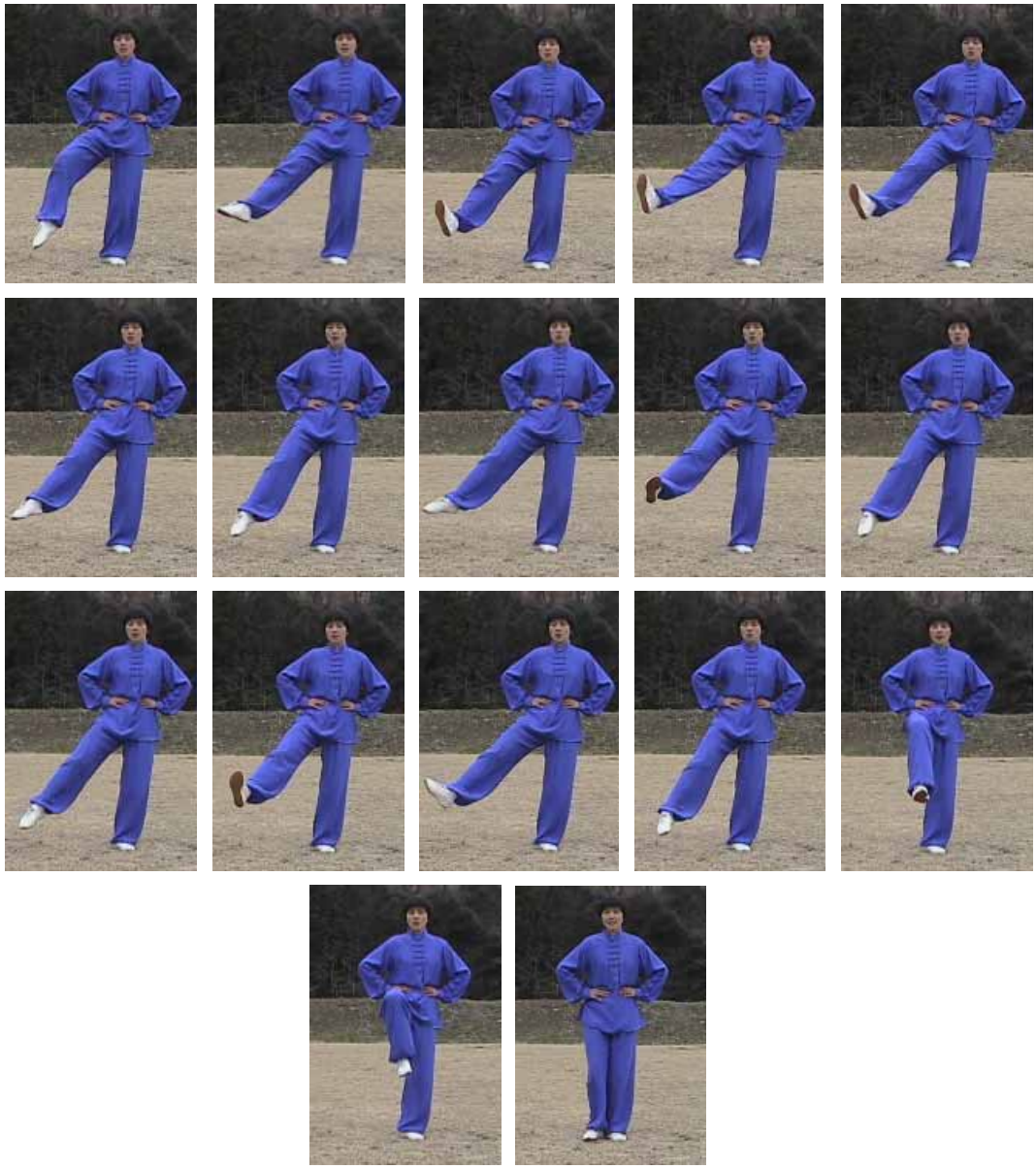


図10-4

これらの動作は両足の運動用ですが、体のバランスをとるのに非常に効果的なトレーニングです。両足のつま先まで動かしますので経絡を刺激し、全身を動かしたと同じような効き目があります。

11.　重心移動
（中国練功十八法の動作）

下肢全体をリラックスさせます。

両足を肩幅の1.5倍位に開き、両手を股関節に置きます。体は太極拳と同じように真っ直ぐにします。上体を真っ直ぐにしたまま体重を左足に移動、左膝外側を伸ばす感じで行います。真中に戻ったら右足で同じように行います。左右とも三回ずつ行います。

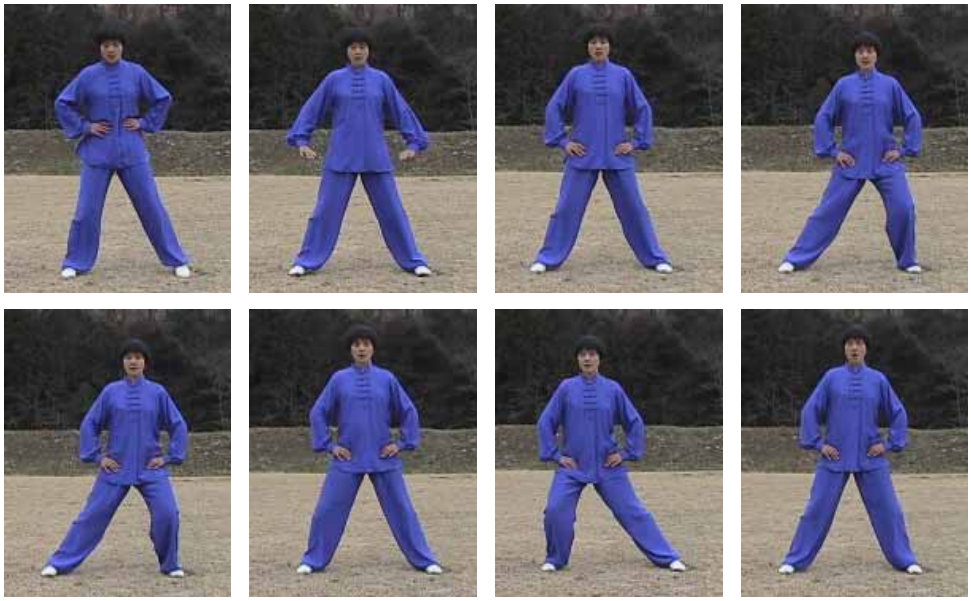


図11

膝に問題を抱えていたり、膝を強化したい時に訓練すると効果があります。

12.　下肢筋肉の運動
（簡化24式太極拳で一番きつい動作）

強化ス

太腿四頭筋、腸　靭帯、縫工筋、ハムストリンクス（太腿後側筋群）、アキレス腱、ヒラメ筋。

12.1 両足を肩幅の2倍以上に開き、まず体重をできるだけ左足に移動して体を下ろします。右足を全て伸ばします。つま先と踵を地面にぴったりつけます。それからつま先を横に向けます。続けて体を真っ直ぐにしてから体重を右足に移動します。両足は弓歩（体の重心を前足に70%、後足に30%かけます）になります。右手は目線の位置に置きます。左手は鉤手にして後方に上げます。

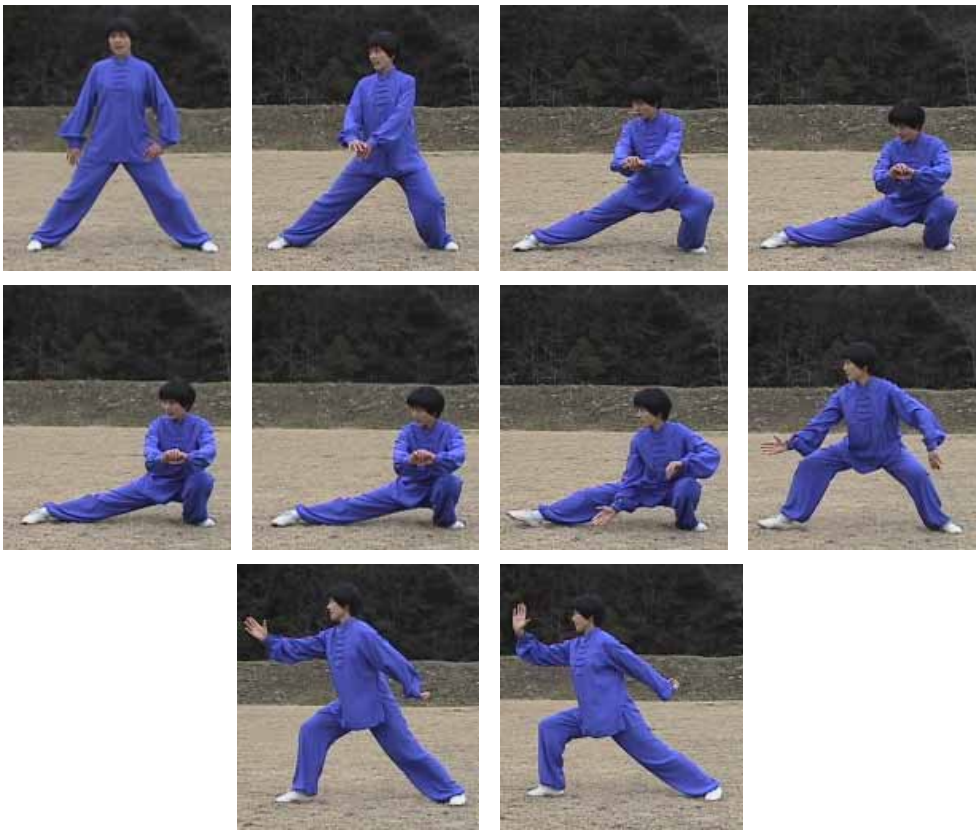


図12-1

12.2 反対方向で12.1と同じように行います。

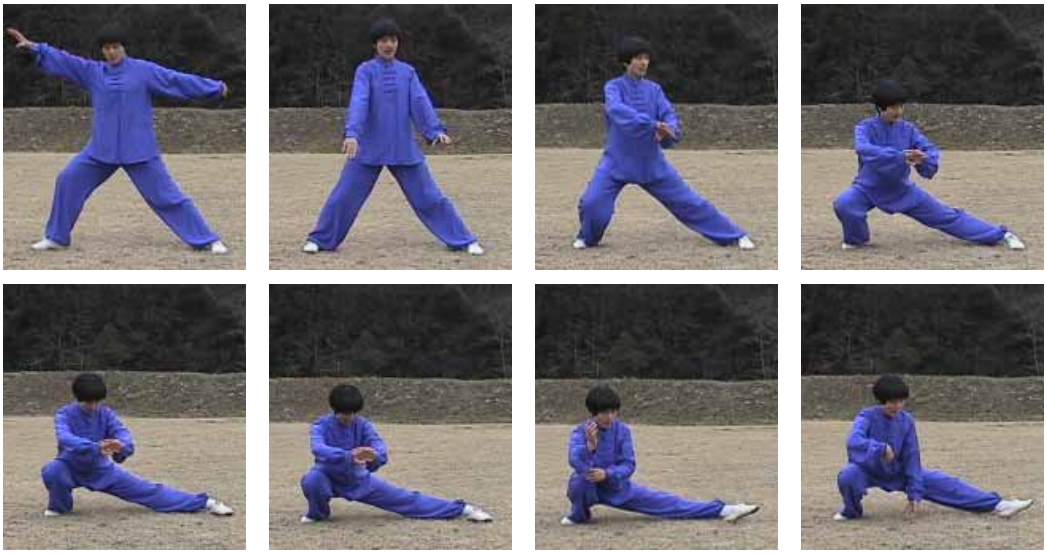


図12-2-1

図12-2-2

メモ

この運動は簡化2４式太極拳の中で、一番きついと感じる動作だと思います。練習時は絶対に無理をせずに、徐々に体を下ろしていきます。体を上に戻す時は真っ直ぐのままで行います。

13.　全身伸張運動（智能功の動作）

リラックス　気功

脊柱起立筋、太腿後側筋群、広背筋。督腺任腺の気を通じさせ、流れを良くして脳の活性化を図ります。

13.1　両足を揃え、両手を両脇から掌を上にして頭上に上げていきます。肩幅と同じ位になったら、そのまま両手を体と一緒に正面に下ろしていきます。大切なことは背骨・頚骨を一節づつ曲げるつもりで下ろしていくことです。下端にきたら、さらに三回下に伸ばします。次に足を固定したまま体と手を左側にひねり同じように三回下に伸ばします。右側にも三回伸ばします。正面に戻ったら両手で踵の少し上に触れながら体を伸ばして胸部を両足に密着させます。三回行いますが、無理をしないでできる範囲で行います。最後に両手を真中に戻して体と一緒にそのまま上に上げていきます。ここでも大切なことは背骨・頚骨を一節づつ曲げるつもりで上げていくことです。上端にきたら両手を前後に揺らせてから二回目の動作に入ります。合計三回行います。

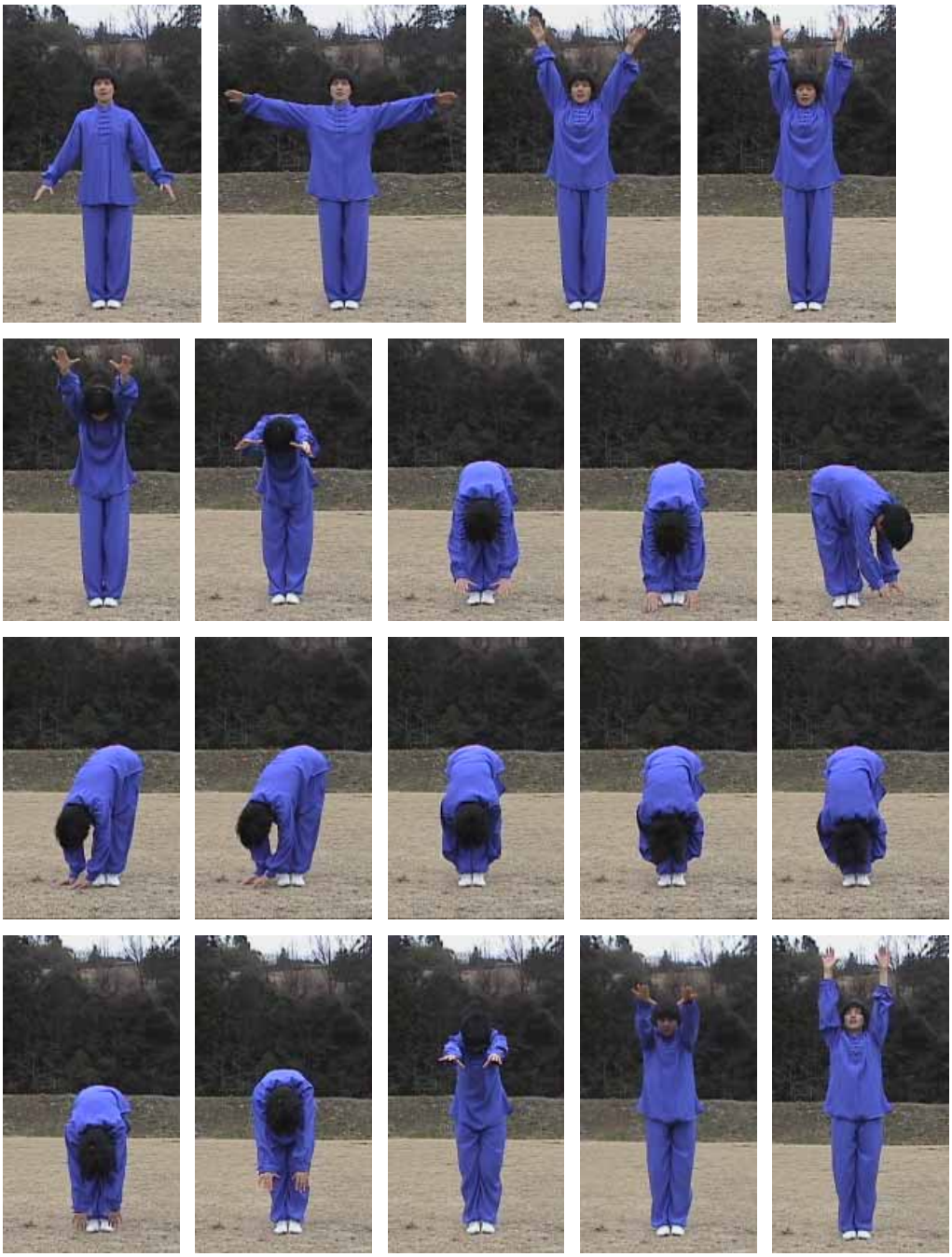


図13-1

13.2 三回目が終了後、掌を上に向けながら両手を横に下ろしていき、肩と同じ高さにきたら掌を下に向けて体の脇に下ろします。

図13-2

高血圧や低血圧の人は必ず最初は無理をしないでできる範囲で行います。やさしく前屈します。徐々に強化していきましょう。

体を左右に三回ずつ前屈する動作では体側の筋肉を伸ばします。毎日二〜三回続けることで体がのびのびしてきます。

ストレスが溜まりがちと感じる人はこの動作を毎日行うと体が非常に軽くなり、頭もすっきりします。

14.　大腿後側筋群の運動

強化ス

ハムストリンクス（太腿後側筋群）。
股関節の可動域範囲を拡大します。

14.1 両足を横に開きできるだけ伸ばします。踵を起こします。体を真っ直ぐにしてから前屈していきます。無理をしないようにします。この動作は他に比べて特にきつく感じます。恥骨筋肉は通常の生活ではあまり動かさない場所です。太極拳ではこの筋肉をよく使います。三回前屈を繰り返します。

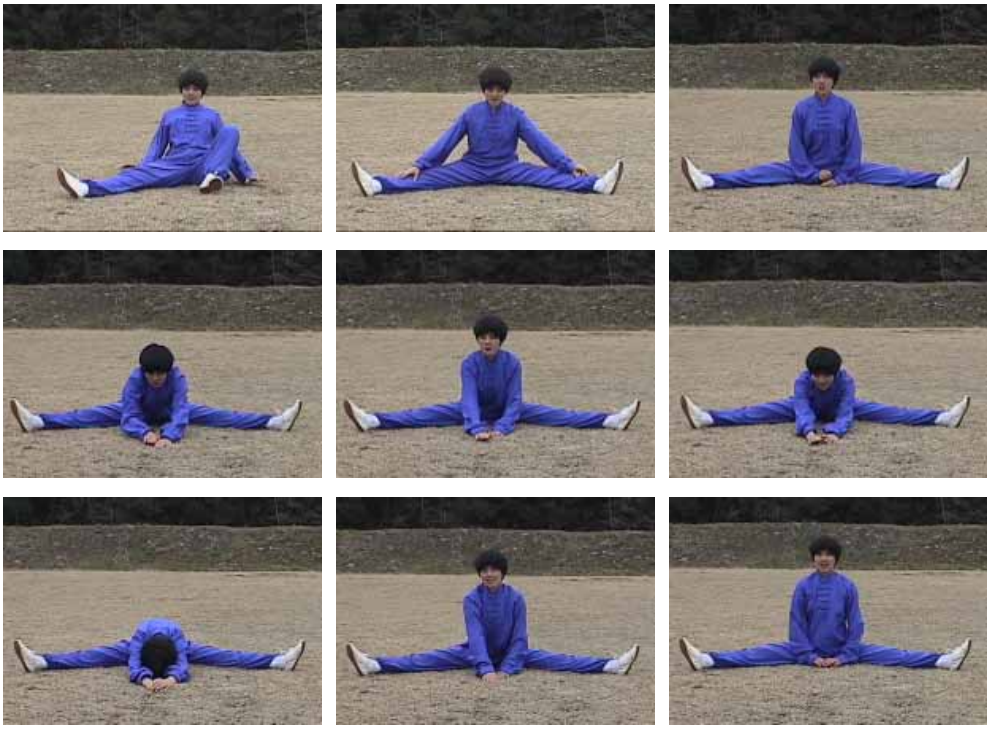


図14-1

14.2 三回目を終わったら手で伸ばした個所を軽く叩いて筋肉をリラックスさせます。筋肉痛を防ぎます。

図14-2

15．　股関節の運動　　リラックス　　*縫工筋、股関節周囲筋。*

15.1　右足を内側、左足を外側に組み、体を右側斜めの方向できるだけ倒していきます。真中に戻ったら足組を反対（左足を内側、右足を外側）にし、体を反対の左側にできるだけ傾斜していきます。

図15-1

15.2　15.1と同じようにもう一度行います。今度は左手を伸ばして耳の脇に置いて体と一緒に傾斜させていきます。同様に右手を耳の脇に置いて反対側に体とともに傾斜させていきます。

図15-2

メモ

この運動は坐骨神経症を起こしやすい人にお勧めします。毎日続けましょう。

16.　臀部筋の運動

リラックス

大臀筋、中臀筋、梨状筋、小梨状筋（坐骨神経が関係しています）。

16.1 右足を伸ばし、左足を交差して右手で左膝を引き寄せて固定します。ここから伸ばした右足を後方に曲げていきます。足を曲げられない人は伸ばしたまま、左手で左膝外側を固定します。約 8 秒間保持します。

ê}16–1

16.2 左足首を横に向けながら体を前傾させます。8 秒間固定後に体をもとに戻します。

ê}16–2

16.3 16.1 と同じように反対方向にもう一度行います。

ê}16–3

16.4 16.2 と同じように反対方向にもう一度行います。

ê}16–4

メモ

坐骨神経症を起こしやすい人はこの運動の回数を多めにします。

17.　脊柱捻転伸張運動（ヨガの動き）

リラックス

脊柱起立筋、腹斜筋、腸　靭帯。脊柱を捻転させることで、脊柱から出てい神経を活性化します。

17.1 右足を伸ばし、左足を右足の外側に軽く置きます。左手を斜め後方に置き、右手を左足の膝外側に固定、できるだけ右膝を内側に押しながら体を左後方にねじります。

図17-1

17.2 17.1と同じように反対方向で行います。

図17-2

この運動のねらいは腰部をスリムにすることにあります。

18．　腹胸部伸張運動

リラックス

胸部と腹部全体の筋群。
腰椎に特に負担がかかります。練習する時には十分注意しましょう。

18.1 体をうつ伏せにし両足を開きます。両手を自然に体の横に置き、上半身だけを徐々にやさしく起こしていきます。肩と首に力をかけないようにします。8 秒間停止したままでいます。

図18-1

18.2 体を徐々に下降させます。18.1 の動作に戻ります。

ê}18–2

18.3 二回目です。今度は両手を少し後ろに下げてもう少しきつくして8.1と8.2を行います。

通常この動作を三回行います。

メモ

腰に痛みがある時は自分のペースに合わせて行いましょう。無理をすると逆に痛みが増してしまいます。

この動作だけを練習する時は必ず 20．上半身全体の伸張運動の動作と対にして行います。

19．　腰臀部筋の運動

強化ス

大臀筋、中臀筋、脊柱起立筋。
バランスをとろうとすることで三半器官のトレーニングにもなります。

19.1 体をうつ伏せにし両足を開きます。両手・両足を硬直させないで、腰臀部筋を中心にして体を前後に引っ張る感じで伸ばします。伸ばす時は両手・両足を少し上に上げて行います。三回行います。

図19-1

19.2 今度は両足を曲げずに右手で地面を押さえながら体を起こし、両膝と両手で体を支えます。ここから右手を前方、左足を後方に伸ばします。腰臀部筋を交差して引っ張る感じで行います。同じように反対の左手と右足を引っ張ります。
三回行います。

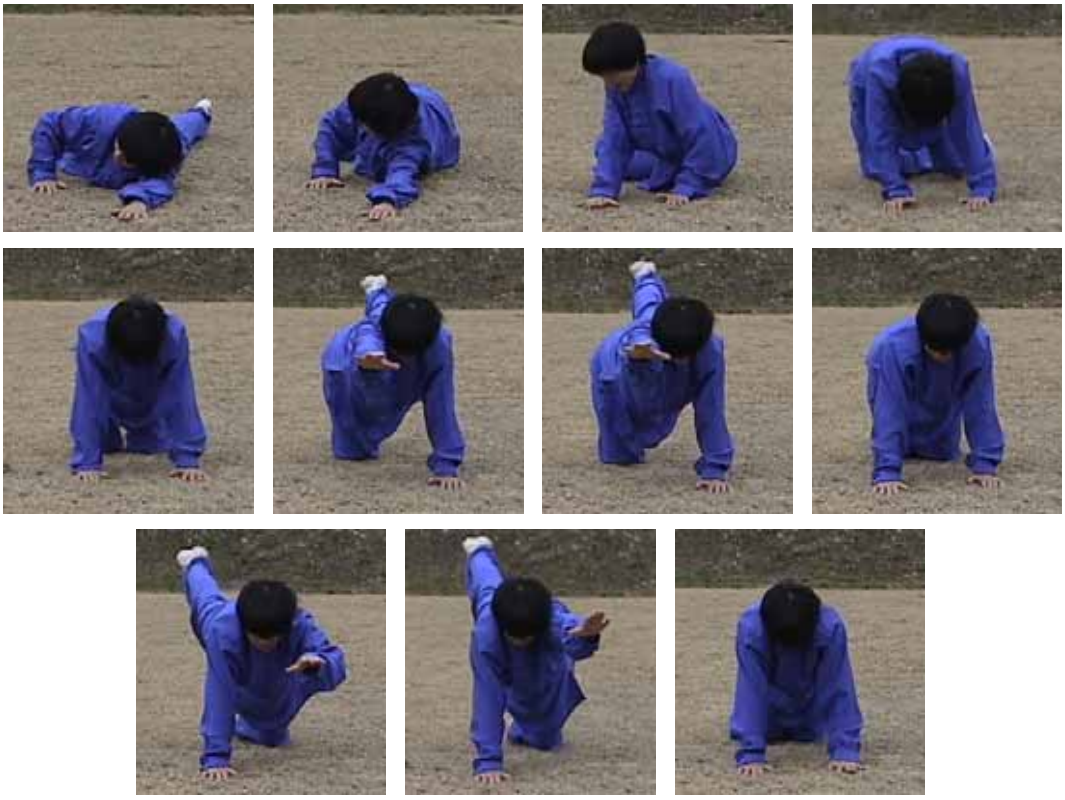


図19-2

この動作だけを練習する時は必ず20．上半身全体の伸張運動の動作と対にして行います。

20.　上半身全体の伸張運動（ヨガの動作）

リラックス

上半身全体の筋群。筋群をリラックスさせていくことで健康ストレッチ体操の仕上げを図ります。

20.1 正座の状態から手を伸ばして前屈します。両手を伸ばしてから体の脇に置きます。掌は上向きです。この状態で息を横隔膜まで吸い、吐きます（腹式呼吸）。三回行います。ここから上体を徐々に起こしていきます。背骨を一本ずつ曲げていく感じです。

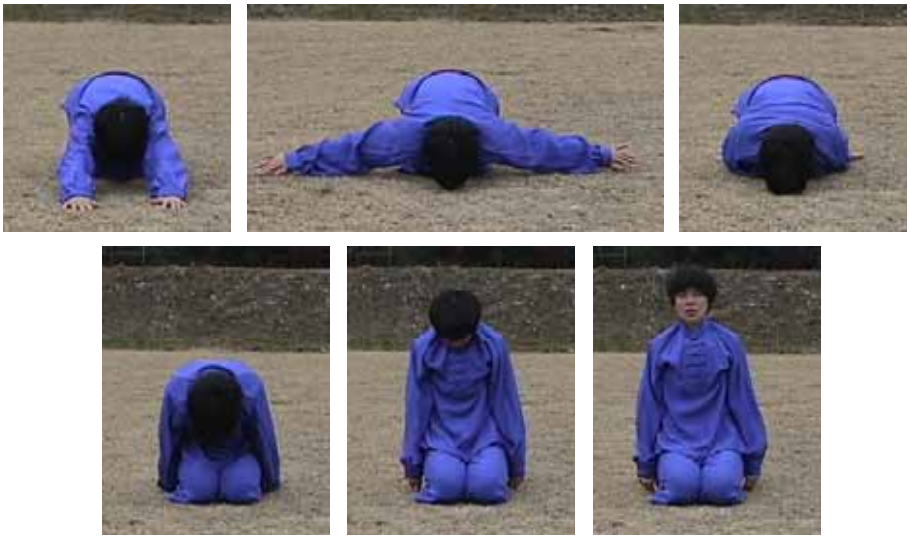


図20-1

20.2 首の運動をします。頭を後方45°までそらせます。そして真中に戻り、今度は前方に曲げます。真中に戻り、次は頭を左から右回りに三回転します。同様に右から左回りに三回転させます。

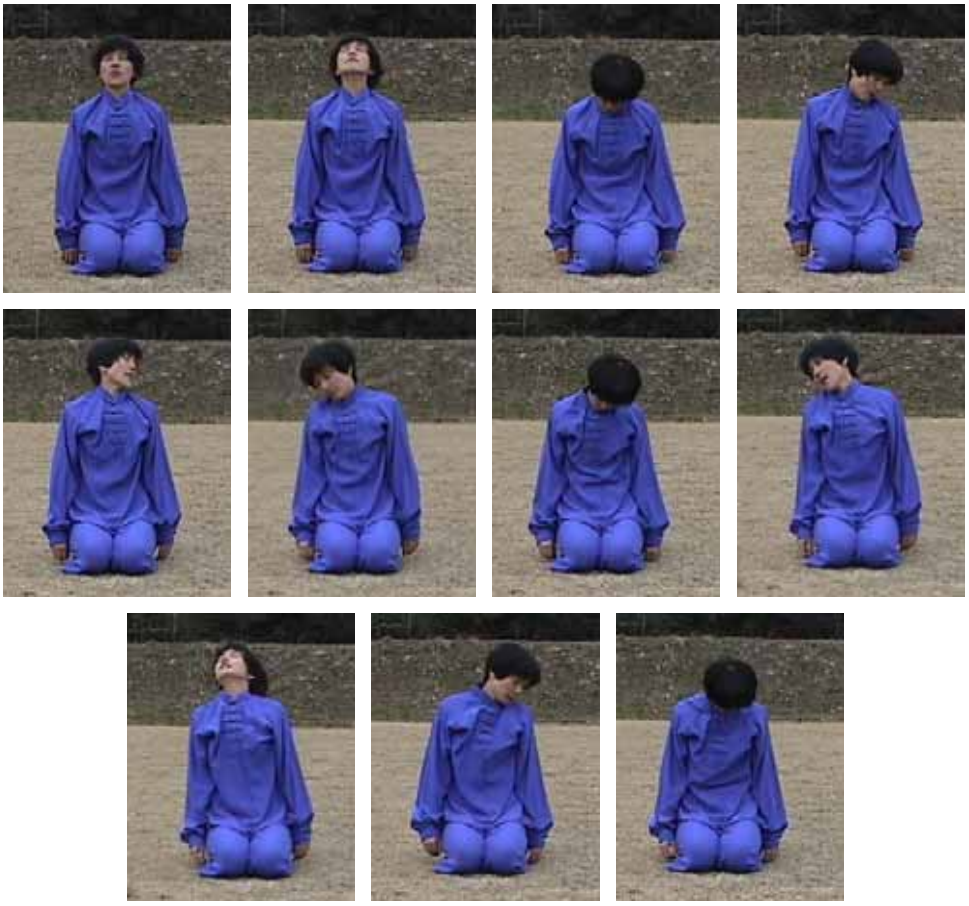


図20-2

20.3 両手を肩の上に軽く置きます。肩を軸にして肘を上げながら、できるだけ後方に回転させます。三回行います。

図20-3

20.4 両手を体の後方で組みます。そのまま体を前屈していきます。頭の頂点にあるツボ、天門を地面に押しつけながら尻と交差した両手を体の前に上昇していきます。8秒間保持します。それから体を徐々に戻していき、額を地面につけて両掌を上向きにして体の横に置きます。ここで腹式呼吸を三回します。終了後、背骨を一節ずつ曲げていく感じで上体を戻していきます。

図20-4

メモ

この運動はよく頭痛を経験する人にお勧めします。高血圧の人が練習する時は必ずゆっくり行って下さい。

21.　全身放鬆運動（智能功の動作）

全体の気の巡りを良くし、バランスをとりながら精神・肉体をリラックスさせます。最後に気を丹田に沈め終わります。

21.1 両足を揃え、両手でボールを抱えるような感じで体の前から額まで持ち上げていきます。左 45 ° の方向から体を真っ直ぐにした状態で下降回転させていき、真中まできたら右 45 ° まで上昇回転させていきます。三回行います。

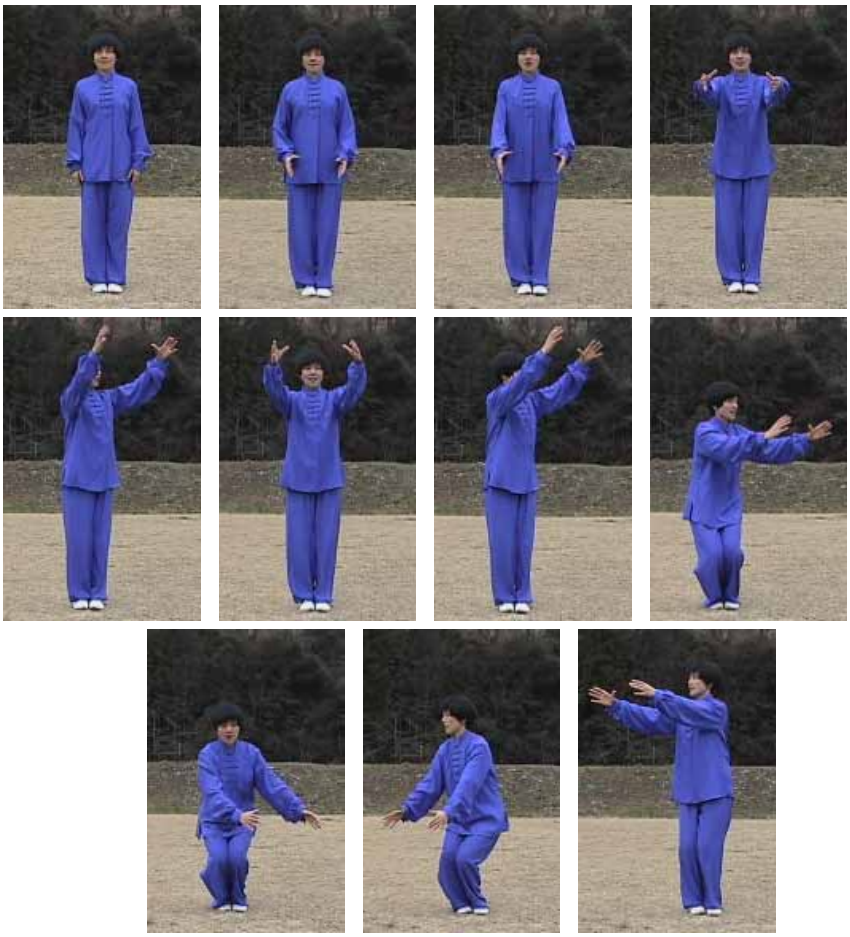


図21-1

21.2 21.1 と同じように反対側に三回転させます。

図21-2

21.3 両掌を下向きにしてあごまで下ろし、ここから両掌を内側に向けます。さらに体の脇に下降させます。

図21-3

21.4 両手を体の前、丹田上で合わせます。女性は右手を内側に、男性は左手を内側に置きます。中国語で言う「静養（jìng yǐang：気を体に沈めて終わりにすること）」です。伸ばした体も「静養」にしてから終わります。両手をそのまま、体側のもとの位置に戻します。

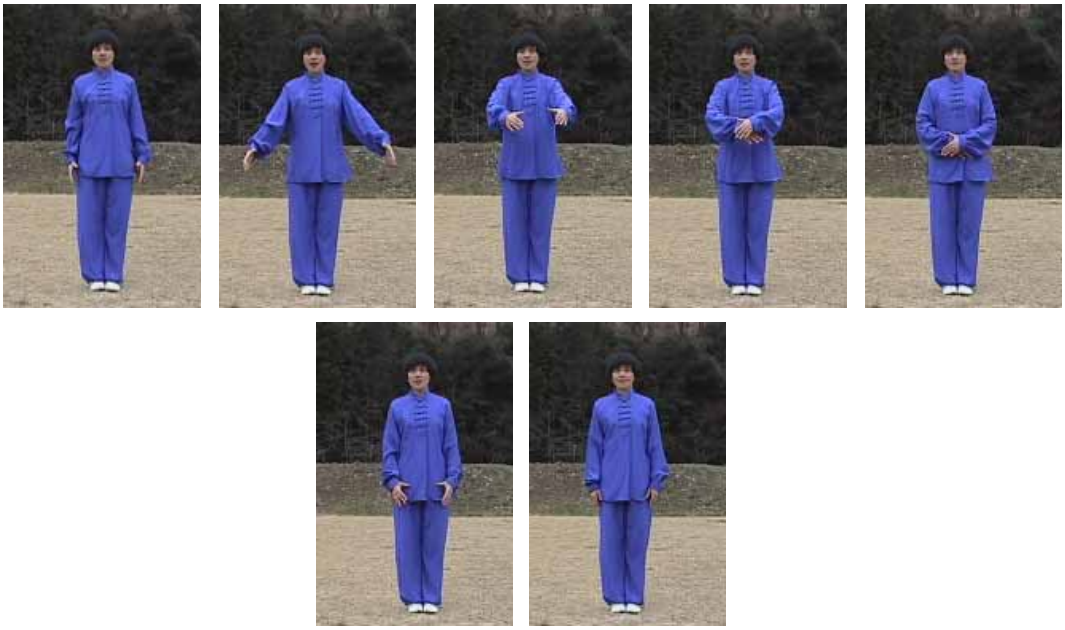
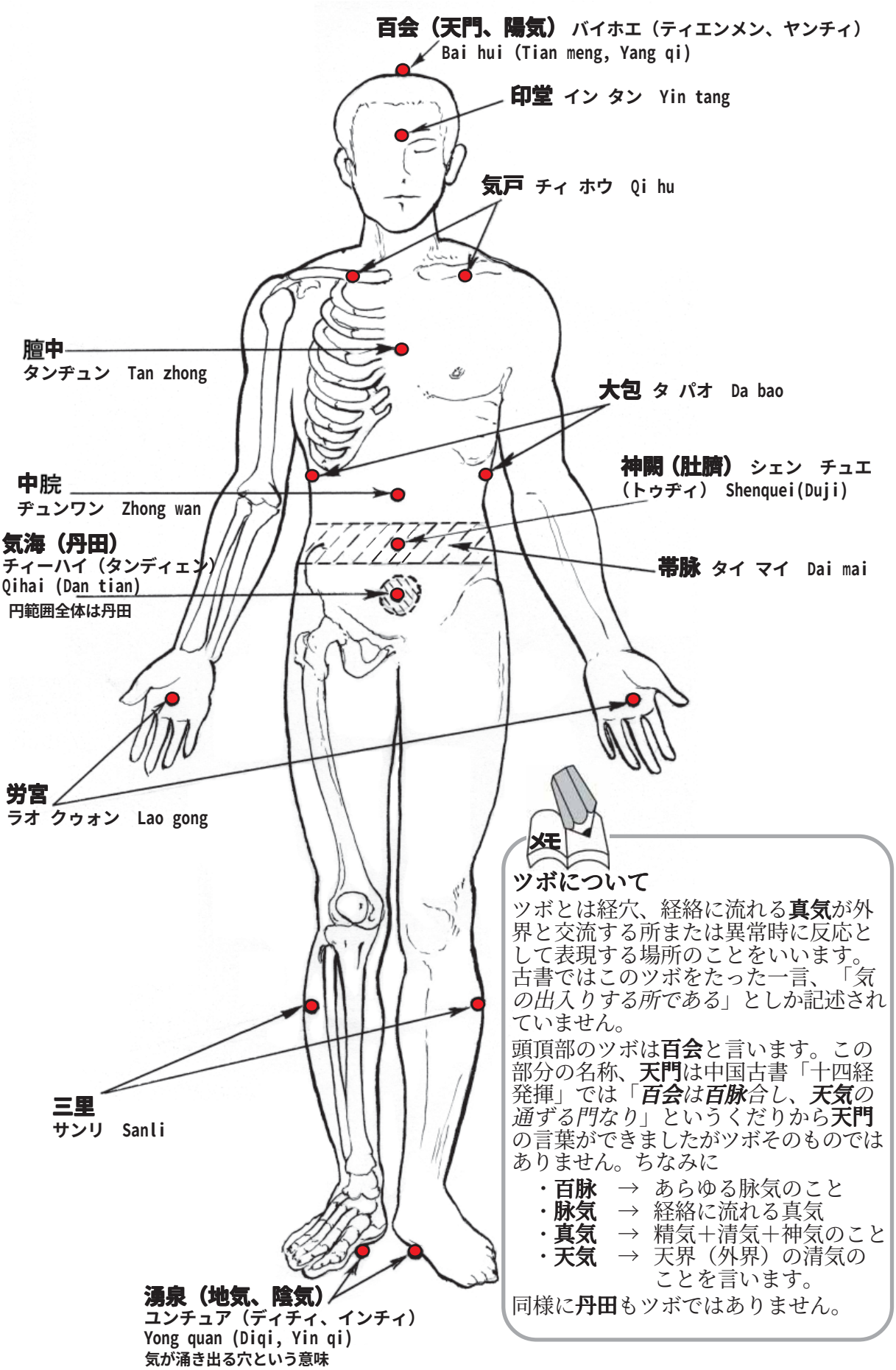


図21-4

いつでもどこでも手軽にできる運動です。やればやるほど気が動くのを感じるようになります。生徒に大変人気のある運動です。

1. 人体各部名称（前面）



メモ

ツボについて

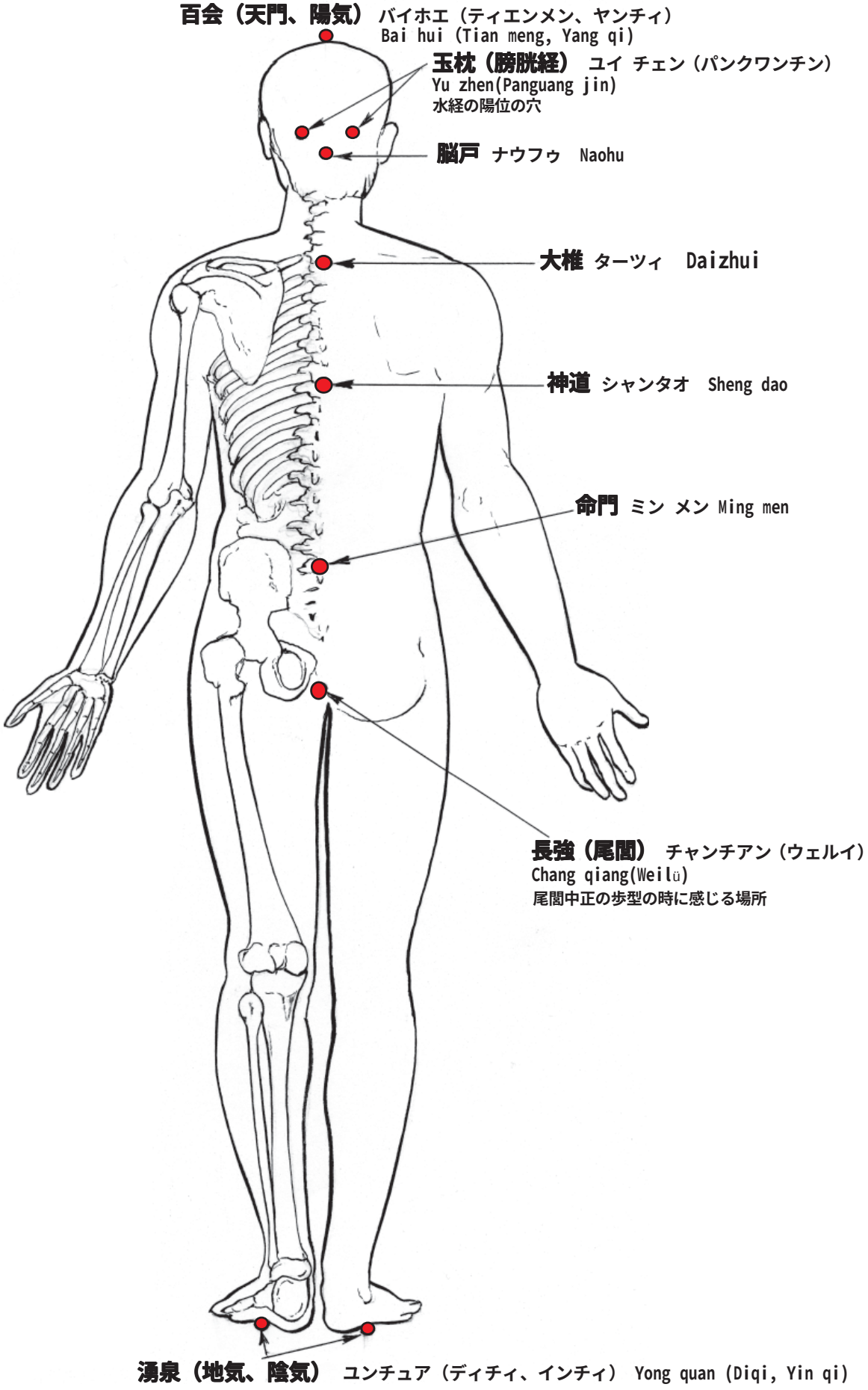
ツボとは経穴、経絡に流れる**真気**が外界と交流する所または異常時に反応として表現する場所のことをいいます。古書ではこのツボをたった一言、「*気の出入りする所である*」としか記述されていません。

頭頂部のツボは**百会**と言います。この部分の名称、**天門**は中国古書「十四経発揮」では「***百会**は**百脉**合し、**天気**の通ずる門なり*」というくだりから**天門**の言葉ができましたがツボそのものではありません。ちなみに

- **百脉** → あらゆる脉気のこと
- **脉気** → 経絡に流れる真気
- **真気** → 精気＋清気＋神気のこと
- **天気** → 天界（外界）の清気のことを言います。

同様に**丹田**もツボではありません。

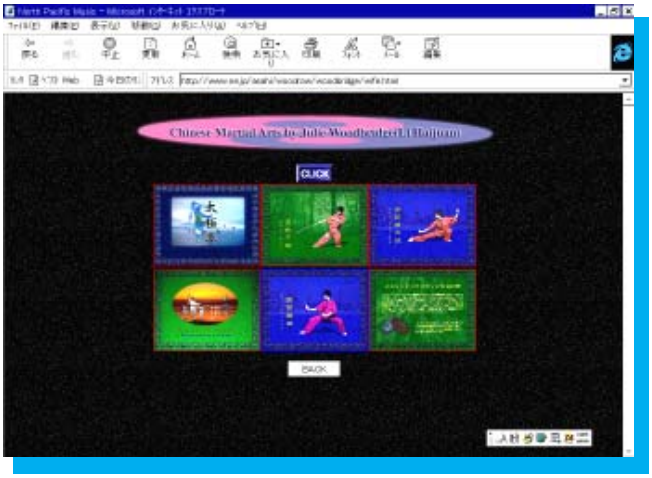
2. 人体各部名称（背面）


百会（天門、陽気） バイホエ（ティエンメン、ヤンチィ）
Bai hui（Tian meng, Yang qi）
玉枕（膀胱経） ユイ チェン（パンクワンチン）
Yu zhen(Panguang jin)
水経の陽位の穴
脳戸 ナウフゥ Naohu
大椎 ターツィ Daizhui
神道 シャンタオ Sheng dao
命門 ミン メン Ming men
長強（尾閭） チャンチアン（ウェルイ）
Chang qiang(Weilü)
尾閭中正の歩型の時に感じる場所
湧泉（地気、陰気） ユンチュア（ディチィ、インチィ） Yong quan（Diqi, Yin qi）

■ 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**健康ストレッチ体操**

2000年3月20日 第1版
2015年2月24日 第2版

著作 李 海娟（Li Haijuan、Julie Woodbridge）

デザイン 李 海娟（Li Haijuan、Julie Woodbridge）

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

ジュリの健康ストレッチ体操

リ　ハイジュエン
李　海娟著

『私自身も長女を出産後、長い間腰痛に悩まされていました。何とか薬を使わないで自分の体の自然治癒力でこれを直せないかと試行錯誤を繰り返しながら形にまとめたのがここに記述した健康ストレッチ体操です。』

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の併用を推奨いたします。

企画・出版元 COMPUJACK®