

## 呉式 太極養生功の効用

### 1) 太極起勢

全身の力を抜いて頭のなかを空にするよう意識すると体が軽やかな感じになり、心と体をくつろげて気血の流れを安定させる（心気平和）。

### 2) 大地回春

体内の気血バランスを良く循環させ、精神を安定させて気を静める（平血平心）。

### 3) 獅子揉球

脾臓と胃を丈夫にし（強脾強胃）、心肺機能をたかめるにも有効である。

### 4) 野馬分鬃

胸を拡げ、肺をくつろぎ（寛胸舒肺）、全身の姿勢が伸びやかになり気血の流れが滞らずスムーズになる

### 5) 白鶴亮翅

腰を鍛え、腎臓の働きを健全にする（強腰健腎）。腰痛、背部の疼痛の治療効果がある。

### 6) 金鷄獨立

坐骨神経痛を鍛え（鍛鍊坐骨神経）、肩関節と脚部の疼痛を除き消化不良を改善する

### 7) 転用雲手

肩、腕、股関節、膝関節、足首、足底部、など全体を鍛える。

### 8) 倒卷双肱

内臓の諸機能、特に肝臓と胆のうの機能を高める。

### 9) 海底撈月

経路の流通を良くする（通路活路）。大腿部と膝関節を鍛える。

### 10) 太極收勢

心と体の両面の修養、養生から益を得る（性命双修）。

### 「太極養生功」

「道家」の養生功の理論と「太極拳」の武術的攻防技術動作の理論を取り込むことによって練功を重ね武術の技法を研き続けることが自然に内功（勁）を高め、健康の維持、増進を図るように構成されている。

\*道家 老子や荘子が説いた思想 「人の作為を捨てて自然のままに生きる」