

# 座位式 カラコロ太極拳体操套路表〔混元太極健身功〕 ~からだところを癒す~

\*左側から(番号順に)はじめること

## 1 つま先を平行、足を肩幅にして座る (予備式)

つま先を揃えて座り、次につま先は平行、両足は肩幅に開き、いすに浅く腰かけて、背もたれから背中を離すようにして座る。



## 2 気で身体の中を洗う (降気洗臓) <3回>

両手を身体の前から自然に開きながら上げ、天の気をとらえて頭から流し込み、気で体の中を洗うイメージで両手を身体の前で降ろしていく。息を吸いながら両手を上げて、息を吐きながら降ろしていく。



## 3 爪先立ちで上げおろし (逆腹式呼吸法) <2回>

手のひらを軽く握りしめながら、肛門を引き締め、お腹を引き締めて息を吸いながらかかとをあげる。次に息を吐きながらこれらをゆるめつつ、ゆっくりとかかとを降ろす。



## 4 天に伸びる (上伸纏糸) <2回>

手の甲を合わせて息を吸いながら両腕を上へ伸ばしていく、次に息を吐きながら、両腕を大きくまわすようにして身体の前から手を降ろす。



## 5 大地に降りる (下伸纏糸) <2回>

両腕を外側からまわしながら上げて、次に手の甲を合わせて膝の間を突き刺すように、下に降ろす。



## 6 肘をまわす (双肘纏糸) <内・外に各4回ずつ>

両肘で大きく円を描いてまわす。こぶしをまわすのではなく、肘で円を描くこと。両肘を上げていく時に息を吸って、下ろす時に吐いていく。



## 7 まわりの気をかきよせる (前伸・後伸纏糸) <各4回ずつ>

左足を前にして内側から外側への円でまわりの気をかきよせて、背中のお腹の中を通しておへそから出していくイメージでまわす。

次に右足を前にして外側から内側への円でまわりの気をかきよせて、身体の前側、おへそから腰の中心・背中へ通す。

かきよせる時、前足のつま先をきちんと上げること!



## 8 腕を開き、胸を開く (大開合) <足をかえつつ4回ずつ>

左足を前にして、両腕をゴムを引っ張るように左右に大きく開き、胸を開く。次に、腕は内側から後ろに伸ばしながら胸を閉じて背を開く。次に右足を前に出して、同じことを繰り返す。

両腕を開く時、前足のつま先をきちんと上げること!



## 9 腕を身体の前で平らに大きく回す (磨盤式) <左右4回ずつ>

<左右4回ずつ>

手のひらを下向きにし、身体の前でテーブルをふくように回転する。



## 10 腰を回しながら両腕が前後に伸びる (平伸纏糸) <左右2回ずつ>

足は肩幅にして両腕を大きく内から外にまわして腰に戻し、次に腰を左にひねりながら両腕を前後に伸ばしていく。その後、腰を正面に戻しながら両腕を前からたたむようにお腹の前に降ろす。右側も同じようにする。



**11 片足を前に伸ばし、膝を押す (左右圧腿)**  
**<左右浅く4回・深く2回>**

左足の膝を伸ばし、両手で左ひざを軽く押しながらかつま先をおこし、上体を前傾させる(4回)次に斜め後ろから大きく右手をかぶせる(2回)。右足も同じように行う。



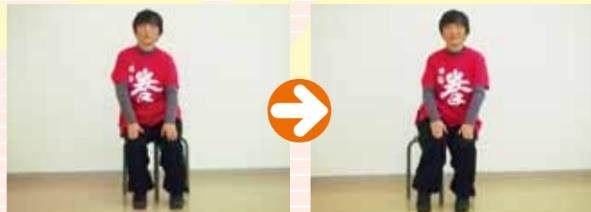
**12 左右交互にひざをあげる (左右提膝)**  
**<交互に4回ずつ>**

両手で膝頭をつかみ、左右交互にひざを上げる。



**13 左右交互に腰を浮かす (腸腰筋運動)**  
**<交互に4回ずつ>**

左右交互にお尻を、腰を浮かし気味に上げる。



**14 膝を抱え、外側に開く (股関節運動)**  
**<左右2回ずつ>**

膝頭を両手で抱えて股関節を内から外へ開く。



**15 斜め後ろの月を仰ぐ (回頭望月)**  
**<左右2回ずつ>**

右手で右ひざを軽く押さえ、左後ろに左手を上げ、月を仰ぐ。次に、左手で左ひざを軽く押さえ、右後ろに右手を上げ、月を仰ぐ。



**16 ひざ自体を押し出す (左右転膝)**  
**<左右4回ずつ>**

ひざの内側に手のひらをおき、もう一方の手を重ねて、内から外にひざを押し出す。



**17 天の気をつかむ (開合大力功) <内旋・外旋4回ずつ>**

足は肩幅の約1.5倍に開き、つま先を前向きでほぼ平行にそろえる。内から外へ手を大きく開きながらまわし、天の気をつかむイメージをもって両手でこぶしをつくって、丹田(おへその奥 お腹の中心あたり)の前に引き降ろす。(4回)次に外から内へ天の気をひきこみ、丹田に引き降ろす。(4回)



**18 腰の周囲を回す (帯脈磨盤)**  
**<左右に4回ずつ>**

足は肩幅にもどし、腰の周りを帯状に循環している気のルート、帯脈の気の循環をイメージして、両手のひらを自分のほうに向けてまわす。



**19 おなかをまわす (左右転腹) <左右回転4回ずつ>**

手のひらをおへその上に重ねて、お腹の中で気の渦が広がっていくようにイメージをしながら、中心から外へ広げてまわす。円は次第に大きくなる。次にお腹の中で気の渦が次第に小さくなっていくようにイメージをしながら、手のひらを外から中心に向かってまわし、おなかの中心~おへそにもどす。



**20 気を丹田にしずめる (収功~入静) <3回>**

両手で天の気を抱きかかえるように開いて上げ、閉じながら体の前を降ろして、気をお腹の中心、丹田に収める。音楽が終わるまで両手のひらをおへその上に重ねて置き、静かに丹田を暖めてじっと座り続ける。



**カラコロ太極拳体操の効用**

キーワード **からだもこころもゆったりと (カラ・コロ)**

- ①全身をバランスよく動かすことができ、足腰の筋力が強化されます。
- ②血液の流れがよくなり、内臓や脳を活性化します。また、気功法をベースにすることにより、心肺能力の維持向上ができます。
- ③専用オリジナル音楽にあわせながら行うことで、音の波動による癒し効果もあります。
- ④この体操は中国の陳式太極拳第18代伝人である馮志强老師から伝えられた太極混元気功をベースに作成しました。

**座位式で体操をするうえでの大切なこと**

**①リラックスして・・・!**

それぞれの動作について、決して無理をしないで、できるだけ余分な力を抜いて、リラックスして練習できるよう、心がけて下さい。

**②呼吸は・・・?**

◇呼吸は無理をしないでゆったりと自然呼吸で練習して下さい。腹式呼吸ができれば、なお結構です。  
 ◇上げる時に吸って、降ろす時に吐くというふうに、動作と呼吸を合わせることができれば、なおよいですが、息が続かなければ無理をせず、途中で息をつないでもよいです。

**③身体条件は・・・?**

◇食後すぐには練習に入らないで下さい。1時間くらいの間を置きましょう。  
 ◇あらかじめ大小便はすませておきましょう。  
 ◇鉛を舐めながら、とか、物を食べながらの練習は、深呼吸の時に誤嚥を起こす危険性もあります。練習中の飲食は絶対にしないで下さい。

