

# 立位式 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

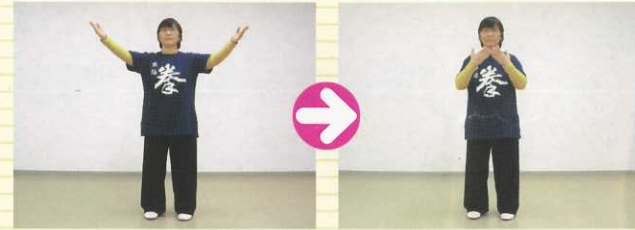
## 1 つま先を平行にして立つ (予備式)

つま先を揃えて立ち、次に両足を肩幅に開く。つま先は平行、ひざと足のつけ根をゆるめて、空気のイスに座るような感じで立つ。



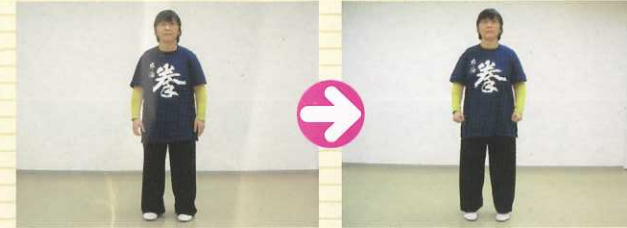
## 2 気で身体の中を洗う (降気洗臓) <3回>

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。



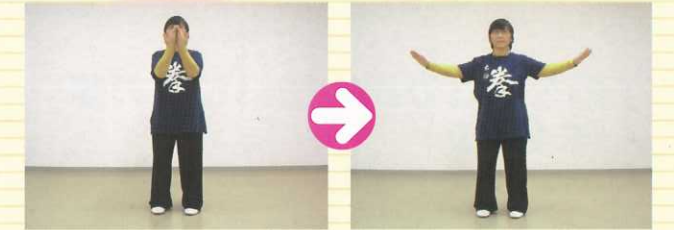
## 3 爪先立ちで上げおろし (逆腹式呼吸法) <2回>

手のひらを軽く握り締めながら、肛門を引き締め、お腹を引き締めて息を吸いながら爪先立ちになる。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。



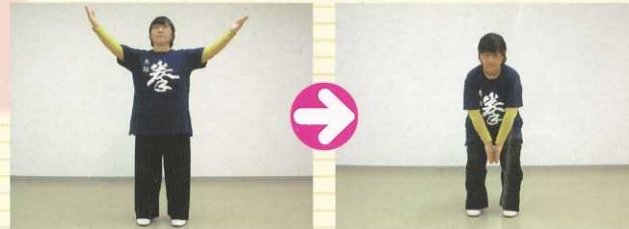
## 4 天に伸びる (上伸纏糸) <2回>

手の甲を合わせて息を吸いながら上に伸び、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。



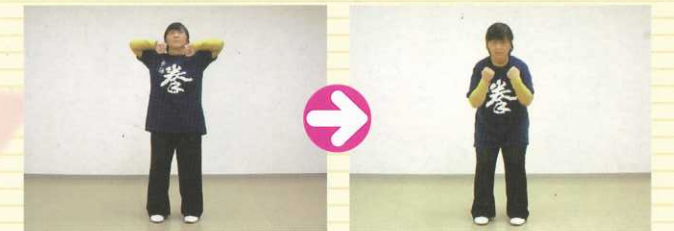
## 5 大地に降りる (下伸纏糸) <2回>

天の気をすくいながら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ひざ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>

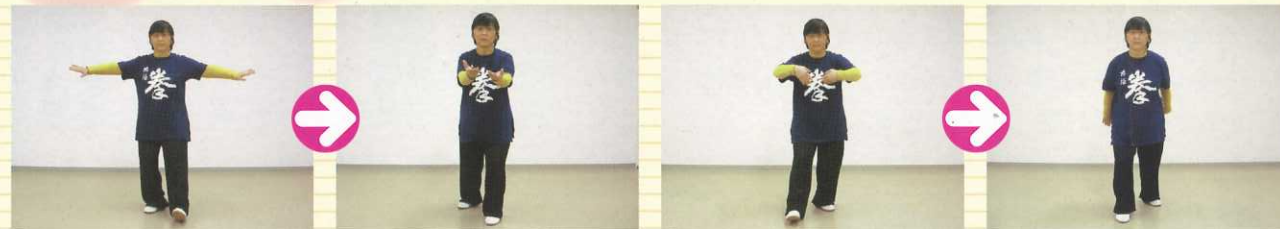
両肘で大きく円を描いてまわす。こぶしをまわすのではなく、ひじで円を描くこと。両ひじを上げていく時に息を吸って、降ろす時に吐いていく。



## 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、腰の中心・背中からお腹の中を通しておへそから出していきイメージでまわす。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、おへそから腰の中心・背中へ通す。

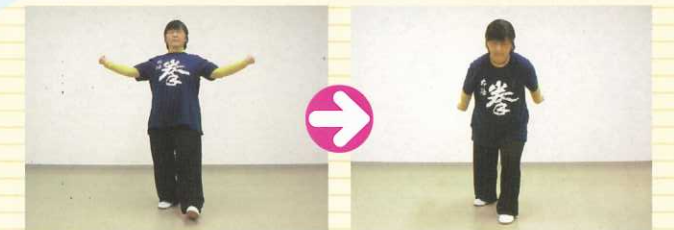
かきよせる時、前足のつま先をきちんと上げること!



## 8 腕を開き、胸を開く (大開合纏糸) <足をかえて4回ずつ>

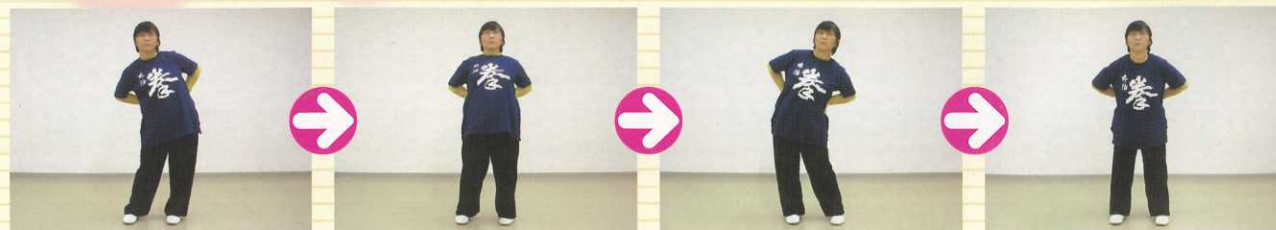
左足を前にして、後ろ足に体重をかけ、ゴムチューブを引っ張るような感じで両腕を左右に大きく開き、胸を開く。次に前足に体重をかけ、腕は内側から後ろに伸ばしながら胸を閉じて背を開く。次に右足を前に出して、同じことを繰り返す。

両腕を開く時、前足のつま先をきちんと上げること!



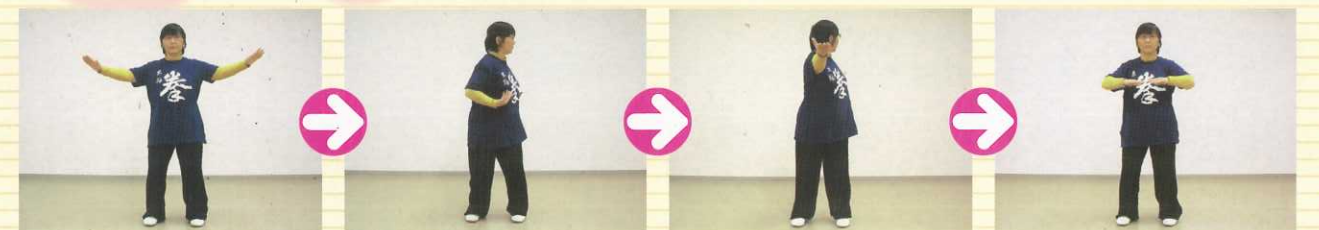
## 9 腰を回す (左右旋腰) <左右2回ずつ>

腰の後ろに両掌を当てて、まず左に押し出し、次に後ろへ、その次は右へ、その次は後ろへと四隅に大きく腰を押し出すようにしながら、腰で円を描いてまわす。次は右から押し出し、同じように円を描いて反対回転で繰り返す。



## 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 膝裏の筋を伸ばす (左右圧腿) <左右浅く4回・深く2回>

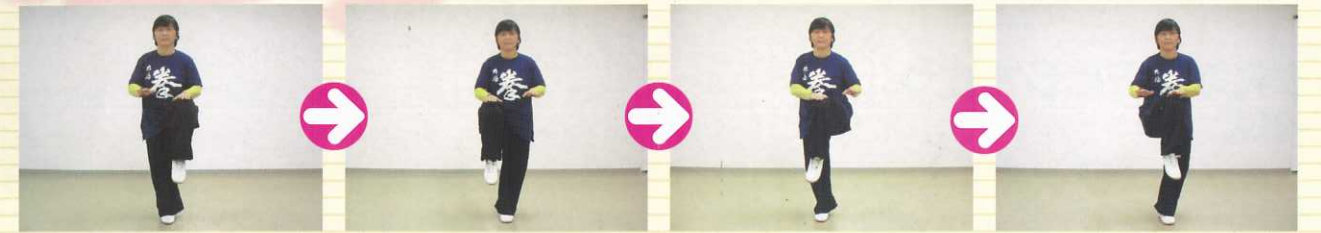
両手を左ひざの上に重ねて置き、前に出した足のつま先を上に向けて起こし、軽く上体を前に倒しながら、ひざ裏を伸ばす(4回)。次に出した足と反対の手を斜め後ろから大きく、つま先にかぶせるように近づける(2回)。右も同じように行なう。

ひざを伸ばす時、視線は下を見ないで少し前を見るようにする。



# 12 膝をあげる (左右提膝) <正面と斜めを左右4回ずつ>

両手をおなかの前におき、手のひらにつけるように膝を交互にもちあげる。つま先を投げ出す動きをしないこと。また、足首をを起こして上げないこと(つま先を下にたらず)。



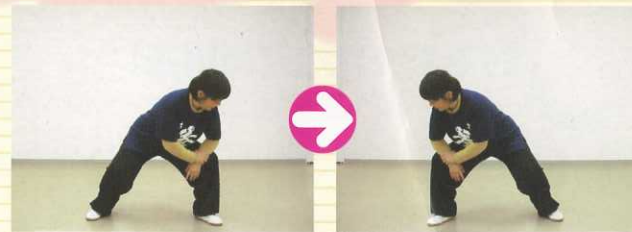
# 13 腕とひざで円を描いてまわす (左右独立) <外と内の回転を左右各2回ずつ>

股関節を開き、内から外へ、腕とひざを一緒に大きくまわす。次に外から内へ腕とひざを一緒ににおおきくまわす。



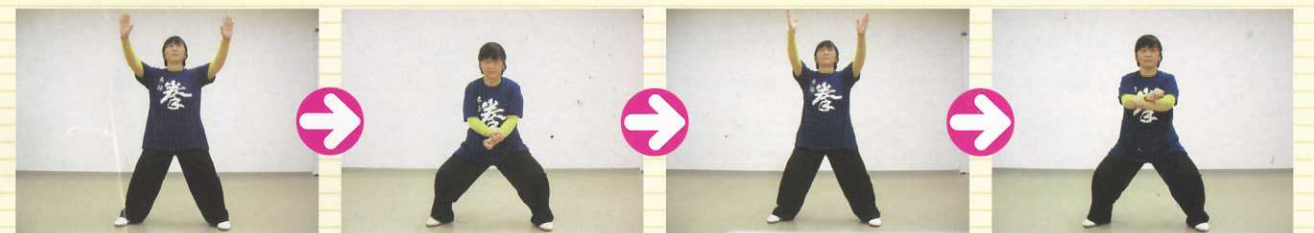
# 14 ひざ自体をまわす (左右転膝) <左右4回ずつ>

ひざの内側に前腕をおき、もう一方の手でその手首をつかんで、内から外にひざをまわす。



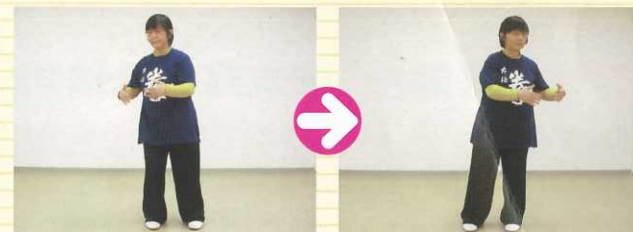
# 15 天の気をつかむ (開合大力功) <内旋・外旋4回ずつ>

足は馬歩(肩幅の約1.5倍)。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で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)に引き降ろすようにしながら、腰を真ん中に沈める。次に外から内へ天の気をひきこみ、丹田に引き降ろすようにしながら、腰を真ん中に沈める。



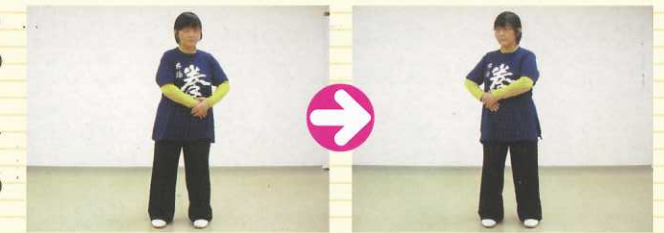
# 16 腰の周囲を回す (帯脈磨盤) <左右に4回ずつ>

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。



# 17 おなかをまわす (左右転腹) <左右回転4回ずつ>

手のひらをおへソの上に重ねて、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。



# 18 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ソの上に重ねて置き、静かに丹田を暖めて立ち続ける。



## カラコロ太極拳体操の効用

- ①全身のバランス能力を高めることができ、足腰の筋力が強化されます。
- ②血液の流れがよくなり、内臓や大脳を活性化します。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。

キーワード **からだもこころもゆったりと (カラ・コロ)**

- 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代伝人である馮志強老師から伝えられた太極混元氣功をベースに作成しました。

体操をするときの大切なこと

### 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ひざをまもる・・・!

◇ひざを曲げる時、ひざ頭はつま先と同じ方向にそろえて曲げるよう、気をつけて下さい。  
◇ひざとつま先の方向がずれないように、注意して下さい。  
◇ひざを曲げる時、ひざ頭がつま先より前にならないよう、気をつけて下さい。  
◇上の二つを守るための立ち方として、つま先を平行、肩幅を基準にして、ひざをゆるめ、足のつけ根をゆるめるようにして、空気のいすに座るような立ち方をしてください。

### ④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。  
◇鉛を舂めながら、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。  
◇足腰の弱い方は決して無理をせず、すぐに座れるようそばにいすを用意して、立ったり座ったりしながら、練習しましょう。

