

## 技術編 『収 臀』

「収臀」を「お尻を入れる」と思っている人が多い。結論から言うと入れるでも出すでもなく「下腹部と臀部が中心に向かって収まっている」状態である。

中心に向う向心力があって外へ向う離心力が働く。お尻を入れる事によるバランスの崩れが次々と過ちを犯していく事を知るべきである。

シミュレーションしてみると、先ず臀部を内へ巻き込むと背中が引張られ丸くなって下腹が前へ押し出される。

ここで、すでに猫背状態になるから見た目も、みっともない。

次に、軸脚を確立すべき胯根（裆）という部分、つまり股関節のつけ根が収まらず前へ張り出して来る。

これによって膝が折り曲げられ、くず折れて行く。足裏の湧泉に下るべき力が膝で止まり膝で歩く状態になる。

この姿で最悪なのは、体の前面が萎縮している事である。みぞおちから下腹部への腹筋が縮んで弛んでいるので腹式呼吸が出来ない。

胸郭の開閉、横隔膜上下運動が出来ないという事は、力が起こる源が無いのと同じである。

上体の中軸を失うばかりか、大事な下肢も折れ曲り、立っているのがやっとでは、無駄なエネルギーを消耗するばかりである。

部分だけを考えるから行き詰まる。

肩の力を抜き、胸を撫で下ろすように、その力を腰に集める。

仙椎が重心となり垂直に沈めば、足の裏がしっかり体重を受け、沈着を以て大地に力強く立ち、

上体は伸び広がる悠々の姿になる。

これが自然である。

もう一つ意識すべき事は、腰にある“命門”というツボが潰れないよう、常に腰椎は、緩める事である（触れば分かる）。

命門が潰れると胸の中心にある“膻中”というツボも緊張し、含胸拔背が確保出来ない。

この2つのツボは、気の流通に大きな影響を及ぼす処なので、中国の老師も胸は張らず窪めず、お尻は入れ過ぎず、出し過ぎずと指導される。

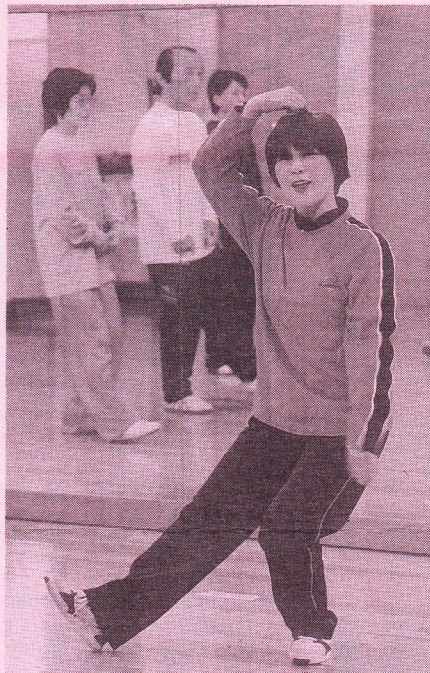
つまり“中道”が正しい。

真理はここにある。

若いのに、腰を曲げて練習している人は、一刻も早く止めた方がいい。

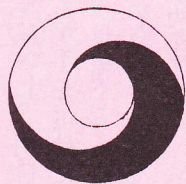
「はだかの王様より」

文責 三代 一美



腹筋の意識が頂勁をつくります。

### 陳式太極拳 合宿報告



1月  
29日  
30日

天候に恵まれスポーツ日和りの合宿に大勢参加いただきありがとうございました。

皆さんのパワーで大いに盛り上がり充実した2日間でした。横浜会場は研修センターに宿泊出来なくなったため、今後も千葉厚生年金センターで行う予定です。

次回は秋を予定しています（5・6月予約不能）  
又、お会いするのを楽しみにしています。

陳式太極拳普及会  
指導員 一同