

藍光出版、2021年11月25日初版発行

太極基本功法シリーズ 1

『陳式太極拳 纏糸功』～初級 単関節纏糸功

武冬著 / 孔曉霞・坂元勇 訳

纏糸功は、長い伝統を基礎にした近代の太極健身功法である。

本書は、太極纏糸功の初級編であり、指、手首、手の甲、肘、肩、胸・背、脊椎、腰、胯、膝、踝、足裏、頸・頭の人体十三部位を順番に、規則的に動かし、太極拳を磨き、科学的に心身を鍛える方法である。

即ち、①「旋指（指をひねりまわす）」、②「転腕（手首をひねりまわす）」、③「蠕掌（掌と手の甲を蠕動させる）」、④「纏肘（肘を巻きつける）」、⑤「抽肩（肩をひねりまわして抜く）」、⑥「聳胸（胸を斜めに折り畳み、ひねりまわす）」、⑦「弾脊（脊椎を弾ませるように、くねくね伸ばしたり、縮めたりする）」、⑧「揉腰（腰をひねりまわす）」、⑨「揺胯（胯をひねりまわす）」、⑩「纏膝（膝をめぐりまわす）」、⑪「擺踝（回す足のかかとを軸に踝をひねりまわす）」、⑫「碾足（足の裏を軸に床を磨り潰すようにひねりまわす）」、⑬「繞頸（首をめぐりまわす）」等全身を細かく「巻きつけ、ひねりまわす」方法の指導書である。



*A5判、166ページ

*定価：2,420円（税込み）

*送料：200円

*購入先：藍光出版

*担当：孔 曉霞

*TEL: 042-676-3516

*Email: info@bluelight-jcmc.jp