

新太極拳 <https://taiqi.net/>

京都モール <https://kyotomall.com>

お問合せ office@kyotomall.com

Tel.075-811-0545

Fax.075-811-0544

特徴	内容	DVD
普及版！ 太極拳 <input type="checkbox"/> 中国国家体育委員会編成の太極拳 <input type="checkbox"/> 基本練習から学ぶ <input type="checkbox"/> 24の型名称と分解動作134の 名称テロップ入り	・楊式簡化太極拳24式套路 (前向き)8分、(後向き)8分 ・基本練習 (手型・手法・歩型・歩法)20分 ・陳式太極拳36式 5分 全60分	商品番号355 ¥2,640 (税込) 送料¥300
インターネット教室楊式太極拳24式コース <input type="checkbox"/> ホームページスタイルで練習	・基本練習と36の型が多角度から 撮影されている。 ・足、手、細部の分解動作と全体が 分かる ※音声無	

楊式太極拳太極拳24式について

1956年、中国国家体育委員会により伝統的な楊式太極拳を24の型に編成されたもので、学びやすく太極拳の入門編として広く普及しています。

中国国家体育委員会により制定されたので、制定拳とも簡化太極拳ともまた楊式太極拳24式とも呼ばれています。ゆっくりと穏やかに流れるように行います。

練習の注意点

●観察するように観る習慣をつけましょう

太極拳は円運動が基礎になります。円運動は少しの動きでも運動量が大きいので毎日少しずつ練習して体を慣らしていきましょう。

又、円運動からなる型は最初は捉えがたく覚え難いものです。

観察するように観る習慣をつけてください。焦りは禁物です。

●場所、時間、服装を選びましょう

静かで換気の良い場所と時間を選んでください。

服装は窮屈でない寬げる服装を、靴は安定のよい窮屈でない靴を履いてください。

●集中しましょう

今、あなたがやっている動きに集中してください。

無理のない程度に、深く長く息を吐いてください。

動きと呼吸が一致してくると意識の活動が高まり太極拳の効果を高めることができます。

集中することで短時間で太極拳をあなたのものにすることができるのです。