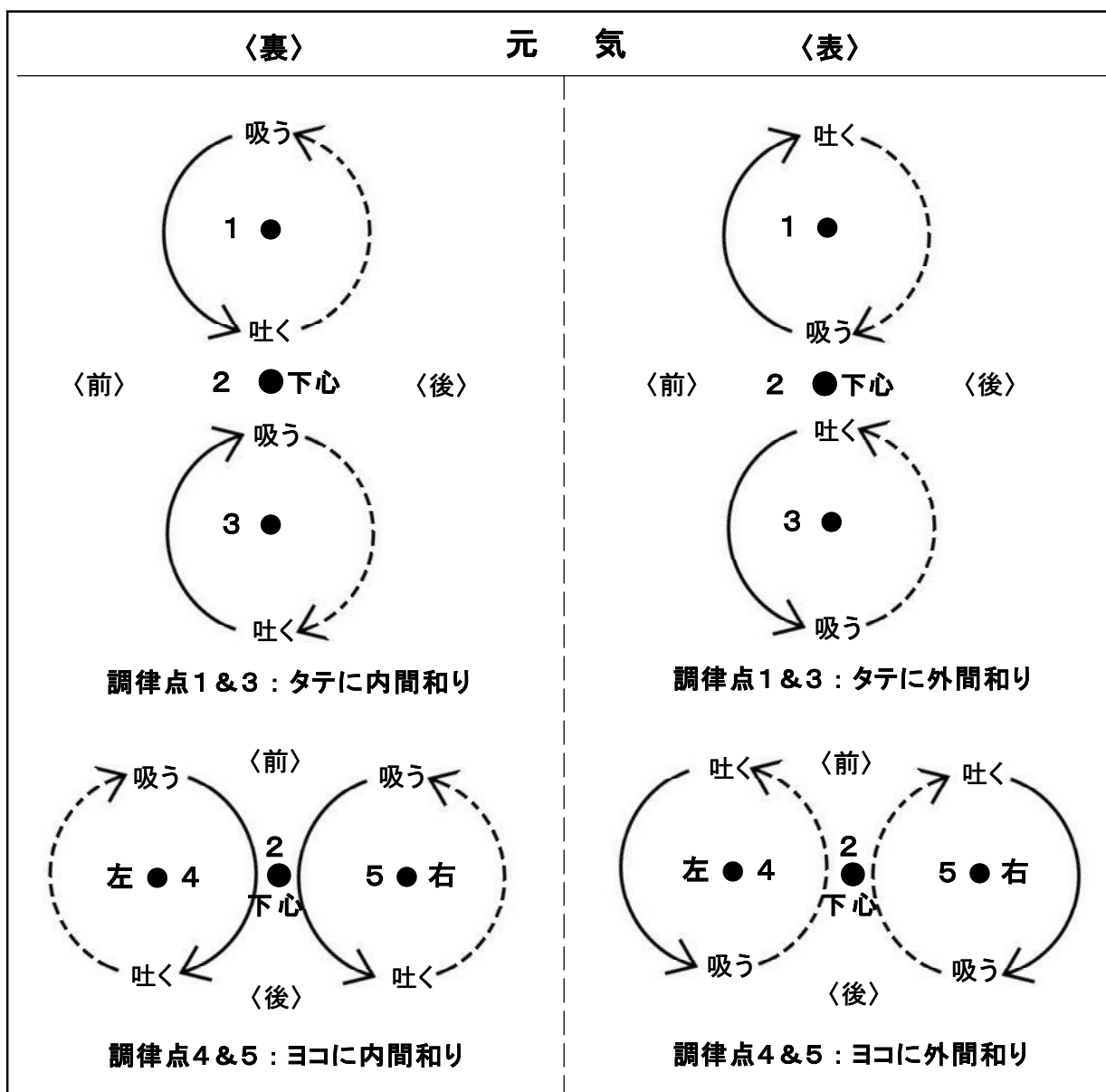


【基本の型】（三）元氣（はらの気の玉）

[講習会]

※【基本の型】（一）呼吸＋（二）心眼で、はらの気の玉をまわ（回・間和）します

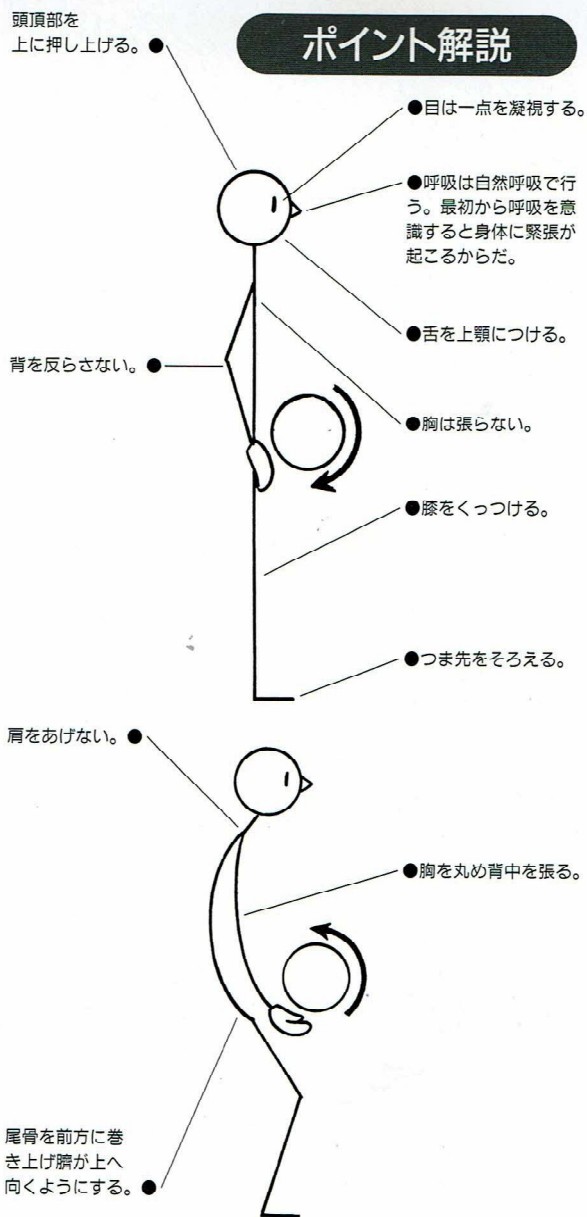
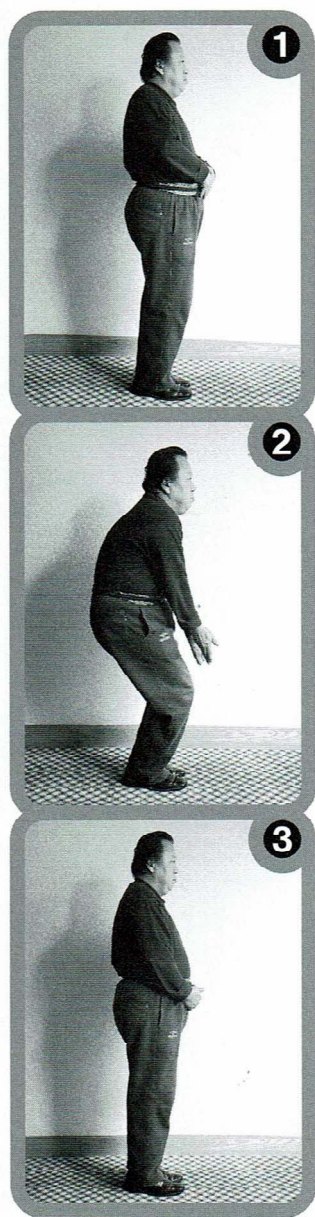
調律点	肉 体 の 位 置	指遣い：左手を下、右手を上		勘 覚	母 音
その1	下心から指6本上（鳩尾） みぞおち	左手中指	右手小指	気	あ
その2	おへそから指3本上（下心） しもこころ	左手小指	右手中指	息	お
その3	下心から指6本下（丹田） たんでん	左手人差し指	右手人差し指	力	う
その4	下心から指6本左横	左手親指	右手薬指	脈	え
その5	下心から指6本右横	左手薬指	右手親指	水	い



調律点	肉 体 の 位 置	指遣い：左手を下、右手を上		勘 覚	母 音
その1	下心から指6本上（鳩尾） ^{みそおち}	左手中指	右手小指	気	あ
その2	おへそから指3本上（下心） ^{しもこころ}	左手小指	右手中指	息	お
その3	下心から指6本下（丹田） ^{たんでん}	左手人差し指	右手人差し指	力	う
その4	下心から指6本左横	左手親指	右手薬指	脈	え
その5	下心から指6本右横	左手薬指	右手親指	水	い

元 気		〈裏〉	〈表〉
		〈上〉	〈下〉
調律点2（下心）にはらの大玉がに縮小		〈左〉	〈右〉
		〈上〉	〈下〉
調律点2（下心）がはらの大玉に拡大		〈左〉	〈右〉
母 音 の 発 声 と 気 の 渦 巻		〈裏〉	〈表〉
		〈上〉	〈下〉
あ→い→う→え→お：外から内へ		〈左〉	〈右〉
		〈上〉	〈下〉
お→え→う→い→あ：内から外へ		〈左〉	〈右〉

たいしんいけん たんでんこう
【参考】 戴氏心意拳 丹田功 『中国武術で驚異のカラダ革命』（立風書房）



「戴氏心意拳では最初に基本として「丹田功」を学ぶ。基本とは言っても極意に通じるものだ。これは文字通り丹田を身に付けるための練習法だ。そしてやり方は非常に単純だ。誰でもできる。すぐできる。丹田は身体内部にあるもので、パワーやスピードを生み出す筋肉を鍛えるものではない。

腰（丹田）を縦に回転させることで力を生み出す。どんな運動も手足を使うが、大元は根っ子である胴体。そして胴体の中心は丹田。これを覚醒させるのが丹田功というわけだ。」

（pp.81-82 一部抜粋）