

# 中国伝統養生法気功「八段錦」(ba duan jin) の普及について 日本国への場合

藤井陽江 Harue Fujii

## 《はじめに》

この度は、この様な発表の機会を計画して下さった学部研究会担当の先生方に感謝申し上げます。とともに、お忙しい折にお集まり頂きました先生方には心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

私は、皆様ご存知の通り来年2004年3月末日をもって満期定年退職となります。その目前の2001年9月～2002年9月まで満一年間この上ない良き研究休暇を頂きました。これは偏に、直属のスポーツ・健康科学科の先生方のご配慮をはじめ、学部の諸先生方、また立教大学のお陰であり大変感謝致しております。本紙面をお借り致し感謝の意を表させていただきます。本当に有り難う御座いました。今あらためて休暇中を思い起こすと、休暇以前の日常職務である都度の教授会、各種委員会、その他諸行事への出席は、当たり前で苦になるものではありませんが、休暇による参加義務からの開放感と言うに言われぬものがあり申し訳ない想いでした。しかし、私の場合、悠々な時の味わいにかわる大変凄まじい中国上海市での生活があったことも記憶に新しいです。上海での生活は毎時、毎瞬が身につまる生活体験の場でした。当然ながら日常生活習慣の違いは予想していましたが、住生活環境には特に気を病むものがありました。私は、上海での馴れてはならぬと思う生活習慣や、他国でその時、その場でなければ体験できない折角の変化ある環境や、人間関係の中で気持ちとしてはかなり挑戦的であった様に思います。戦わしに向いた訳ではありませんが日本人魂の在り様というか、私という人間存在としてというか、何がどうなるうとも今の自分に負ける訳にはいかないとかなり気張ったスタートでした。今思えば、この様にその気になって身を投じてこられたのは帰国後に戻る場所があればこそ出来たのではないかと、今更ながら皆様に感謝の意以外のなにものでもありません。感謝への報いの一端を本日の発表に替えさせていただきます。

## 《海外留學生活の報告》

### 海外期間

2001年9月16日(木)～2002年9月14日(水)

2001年9月16日(木)出国日の私は、既に港区民ではありませんでした。365日以上日本を

離れることで、節税上からも港区不在届けが完了して、住所不定の浮遊者状態です。肉体的な空中浮上や浮遊体験はまだありませんが、現時点に自分の住み家を書面上証明できる手だてを失った初めての奇妙な体験です。何事か起こったなら少々面倒なことになるのではないかなど、いらぬ想像をしながら港区海岸1丁目 自宅近くにあるホテル インターコンチネンタル東京ベイから午前8時30分発 成田空港行きバスに乗り込みました。沢山の荷物を抱えもち極めて重い足取りで、不安で一杯な気持ちの出発でした。成田空港発 13:20 上海虹橋空港着 16:50分の東方航空機に搭乗、無事の祈りが叶い夕方に虹橋空港に到着。とうとう上海居住者になりました。上海体育学院辦公室 朴 美子さんの熱烈で鄭重なお出迎えを頂き、当面の不安は回避されかくして私の上海留学生活は始まりました。

### 留学先

中華人民共和国 上海体育学院大学（体育学部、経済学部あり）

上海市楊浦区清源環路154

2001年3月 大学体育連合東洋養生学研究会主催の上海研修会に参加しました。研修プログラムの「気功」「太極拳」などの理論と体験研修の内容充実度は勿論のこと、上海市の名所・旧跡観光、日本人にも抵抗なく美味しく食せる上海料理をはじめ各地中国料理との出会い、お世話下さった体育学院俞学長様をはじめ大学関係方々との友好的な出遭いが、当時、留学先として考えていた北京ではなく上海にきめるきっかけを頂いた研修会でした。もしも、事前に北京へ出向いていたらそれなりのことになったかも知れませんが、この度は、上海体育学院へご縁を繋げて下さった熱意ある先生方々との出遭いを大切にすることに致しました。

参考 中国現役学生の年間授業料は200ドル前後だそうです。

中国各大学の海外留学生聴講料はほぼ同額の様です。（科目数 藤井の場合）

聴講科目数 : 年間 21科目受講（前期 週11科目、後期 週10科目）

留学生聴講料 : 年間 2100ドル（1科目=100ドル 前期 1100ドル、後期 1000ドル）

辦公室納金 : 年間 200ドル（受講科目数に限らず 前期 100ドル、後期 100ドル）

### 研究課題

東洋養生学 中国武術系科目：「中国伝統養生学」 気功養生法

教師 : 邱 不相（男性）、張 雲崖（女性）

通訳教師：朴 美子（女性）

私は、東洋養生学「中国伝統養生学」を主題とする研究を、当然ながら中国に留学先を求めましたが、これは立教大学における全学共通カリキュラムスポーツスタディ「太極拳」科目を担当したことに発します。授業展開をしていく中で「気功」「太極拳」の歴史背景、理論的理解、難解な技術の修得、その他太極拳を取巻くあらゆる知識、これらの意味や意義の深さは測り知

れぬものであることを理解し、そこで発祥の地に身を置いて研究・研修が必定と考えました。重ねて、私の長期休暇申請の期限も最終期であることから1年間上記の老師方々のもとで研修させて頂きました。

私の指導教授 邱老師は、上海体育学院中国武術系「中国伝統養生学」研究室最高責任主任教授に止まらず、全国民への「国家健身気功」を推進していく国家的主要な役割を担われる教授です。日々の暮らし方は、実に丹精を極めた好ましい様子がかがわれる方です。張老師は、邱老師の気功養生学の講義・実践教授内容を、私に直接伝授下さったもう一人の女性教授です。真面目に中国伝統養生学一筋に打ち込まれ、中国伝統養生学の次代を担うに相応しい実力者で、ますます磨きをかけていく真摯な研究教授です。見るからに清廉さが漂い美しい清潔感のある方でした。通訳教授 朴老師は、吉林省生まれで、物心がついた時は韓国語を話し、学校では中国語を学習し、大学終了後日本で7年間日本語生活をなさり、頭の中で同時に3ヶ国語が判明する特質な能力を備えた教授で、大学では外国からの訪問者は必ず訪ねる辨公室室長。大学では日本語、留学生に中国語を担当する教授です。日本の良さに心酔し子女共々すこぶる親日家で、日本製品に囲まれた生活と、上海のお洒落を楽しむ元気な女性教師です。

## 宿 舎

上海体育学院交流中心 2301号室 1年間滞在 大学敷地内ホテル

大学関係の要人方々の宿泊施設で、料金に比して部屋の広さは日本に勝るが、到底行き届いた清掃状態とは言えない。2ヶ月ほどたったある日、夕方部屋に戻るとマクラの横に蟻の子が30匹ほど蠢いていて、驚き慌ててフロントに連絡したが実に何気ない対応でたいした処置もなく、それほど気にしないことに蟻のことより驚いた。殺蟻剤を散布してくれたが、蟻よりも人間の方が先に息が止まりそうな凄い臭いの薬剤でした。定期的な寝具の交換、部屋の清掃、お湯のポットの清潔・清浄、トイレットの整備・清潔の度合いなど習慣の違いに面食らいました。それなりに要望を伝え徐々に変化をきたしたことが増えてきて、部屋係りの女性達とも仲良くなり、よくして下さりとても嬉しい記憶です。事ほど左様なホテル住まいの1年間でした。

## 中国の幸福

十分な昼休み：2時間15分間 (11:15~13:30)

1時限 8:00 ~ 9:30 2時限 9:45~11:15

3時限 13:30~15:00 4時限 15:00~16:30 5時限...20:45終了。

2時間目が定刻に終了した時の嬉しさ。ゆっくりと昼食を済ませ部屋に戻ってひと眠りできる昼休みは、幸福感を味わえる時。私は、昼寝の間に手洗い洗濯の重労働があります。時には自転車で買い物です。店員がローラースケートで走り回り対応する驚くほどに広い正にスーパーマーケットです。たまのことですが、シャンパン売り場の女子店員が目が合うと嬉しそ

うに用意して待っています。いろいろなことがこなせる楽しみの昼休みでした。

#### 競技会出場

2001年10月21日～24日 '01年度中国武術研究論文・技能国際競技大会

於 江西省蘆山競技センター 開会式エキジビションにて 「木蘭扇」 表演、  
出場種目 「太極拳」 簡化二十四式の部 留学生の部 一位

2001年9月12日ニューヨークで起きたテロ事件。世界中が注目し派生するテロの恐怖でアメリカに限らず渡航者が激減の期を迎え、中国では例年開催される中国武術国際大会も外国からの参加が皆無となり、国際大会になり得ぬ事態でした。急遽、上海体育学院に滞在するフランス、ドイツ、スリランカ、韓国、日本各国の留学生に参加出場の命が出されました。この5ヶ国と台湾から参加することで国際大会を謳う事ができ、わが留学生団は大会運営の中心的人物邱老師の面目を保つに一役を担えました。参加出場に向けて日本人4人の特訓は、互いの空き時間を調整し合い、早朝、昼休み、午後、夕食後に及んで練習に励みました。私は、出場種目とエキジビションで表演するものと2種目をこなすべく、技術優秀な学生の手ほどきも受けることになり寝る間もなく頑張らせて頂きました。肉体的疲労の限界でしたが、お陰様で表演種目は大作ながら短期修得がかない余禄でした。国際大会といえる留学生同志の交流や、大会会場での熱烈大歓迎を受け参加者皆が脚光をあびる気分最高の雰囲気を楽しみました。

#### 研究発表

2002年5月3日～6日 2002年度中国武術研究論文・技能国際競技大会

於 上海市上海体育学院

発表題目 中国伝統養生法「八段錦」の普及について

日本国への場合 (中国語は張老師担当)

中国武術国際大会は、武術技能のみではなく論文発表大会でもあります。2001年度は、急遽、要請により技能の出場でしたが、本年は海外からの出場が十分見込まれ、われわれが出場したくとも代表選手となれる状況にはありませんでした。本大会は毎年秋ごろ開催の様ですが、本年は5月で上海市が開場であり、私の留学期間に合わせてくれたように思い、そこで私は、指導教授 張老師、通訳教授 朴老師、韓国ソウル大学体育学博士方々のお力添えで、無理を承知の上で論文発表に挑戦させて頂きました。上記の題目により「八段錦」を日本へ普及する意志を伝え、自身の志の確証につなげて発表致しました。恥ずかしながら、私は一人ではなにも出来得ぬことを、またあらためて他力の大きさ人の情けを身にしみて知ることができ感謝でした。

#### 病気の話

私の場合、満63歳での留学で体力的には下降状態は言うまでもありませんが、高い受講料を

無駄に出来ず年甲斐もなく学生気分で全時間休まず受講。出国後3ヶ月後に疲労困憊で倒れてしまいました。授業に根を詰め過ぎたこと。また、10月下旬の中国武術国際競技大会出場に合わせ早朝、昼休み、夕刻、夕食後などの猛烈な特別訓練に耐えぬいたが、とうとう12月上旬から闘病生活に入り、12月下旬慌てて日本に一時帰国しました。懐かしい成田空港到着後マッサージを受けて帰宅。埃だらけの家を避け近所のホテルに泊まり、夜半近くに再度マッサージを受けると疲労感が一気に噴出し、寝返りも出来ぬ状態になり翌日の夜まで飲食の間なく昏睡状態でした。ホテルに1・2泊と思っていたが病室の6日間となってしまう、年明け1月中旬まで26日間に23回マッサージを受けたが半病身のまま再度出国しました。しかしながら、その後1ヶ月くらい不調続きで、教訓としては、年齢相応に心身状況を正しく判断し、全体のバランスを考え行動すること。などと反省することしきりでした。

#### 生活上の驚き

- ・食事（特に朝食）：何時、何処でも、いかなる状況でも飲食することが重要と考えている様に思える。（学生達の登校中歩きながら、教室内で授業前・授業中の飲食、時には教師も）
- ・物価：食べ物、乗合バス、タクシー、洋服、生活用品等の安価には嬉しい驚き。比して旅行者や外国人向け価格は、欧米、日本価格と同様にも驚き。
- ・買いもの：売りたいさ一心で値札の半額くらいは平然と減額する。買わない、要らないと本気で言ってもさらに減額、または2品、3品と付け足せば買ってもらえる。また、そうしてまで何としても売りたい、売らなければならぬの一心の懸命さにも驚き。
- ・生活環境：空気の不浄感（黄砂、車の排気ガス、人為的なゴミ投棄等）。常にマスク携帯、うがいは励行したおかげで疲労困憊病以外で悩まされずに済みました。しかしながらトイレットの不備・使用方の汚さには閉口でした。軽食堂等の清潔感の無さ、トイレット、食堂に限らずあらゆる生活処の清掃、清潔の意識に欠ける点は、おおいに気になった。などです。

#### 渡航時税関にて

成田空港税関にて：出国3ヶ月後の12月下旬 病気にて一時帰国の際に、「太極剣」で使う「剣」を持ってきました。鉄製なので税関では持ちだし不可能かと思いつつ届け出た際のことで、係官が小さな磁石を近づけるとピタッと反応した。

係官「お客様これは鉄製ですから空港から持ち出すことは禁止されているもので駄目ですね。」

私「上海体育学院辦公室からの証明書がありますが、これでも駄目ですか。」

係官「証明書があっても鉄製ですから銃刀法違反になりますから」

私「あそうですか。もしかして駄目かもしれないと思いつつ持ってきたのですがやっぱり。残念ですがしょうがないですね。」

係官「残念ですけどしょうがないですね。そうしますと税関の管轄ではなくて、警察の関係になりますので5分ほどお時間を頂きたいです。この用紙に記入できることを記して下さい。」と鄭重な対応で別室に誘導され記録紙に記入して待っていました。5分ほどで警察官が現れて

警官「あーお客さんですか剣は、ちょっと見せて下さい。」と言って直径3cmほどの磁石を剣に当て

警官「アッと、くっついちゃった、薄刃だけどこりゃー駄目だ。お客さん残念だけどこれは置いていくよりしょうがないな。または送料かかるけど現地へ送り返すかだ。記念に鞘と袋だけ持って帰るよりしょうがないね。みんな好きで持ってくるんだけどね鉄は武器だから駄目なんだよねー。」警官あてに携帯電話がかかり

警官「はい私 エーッなに拳銃だって、そーか待たしとけ。こっちゃん今刀だ。すぐいくから待たしとけ。」警官は、私の剣を手馴れた手つきで抜き取り「お客さん残念だけどね。」と言って立ち去った。私は鞘と袋を受け取りながら、鉄剣と拳銃は武器で許可書がなく申告せずうっかり呼ばれば銃刀法違反者で捕われの身となるだと思い、すごく変な感じでした。それよりも同便の客はすでに散り、私一人がいくつもの荷物を積んで税関別室に近い扉から外側に出ると、次便の大勢の出迎え人が一斉に私を見ていました。良からぬことで別室で警察の調べを受けていたのかという目線でした。

休暇中海内外の出来事は、限りなくありますが渡航時の一部の報告と致します。

#### 《本研究会の主題》

研究会の題目に入らせて頂きますが、本日は皆様各々のかけがえのない命を日々健やかに、さらに生涯を生き生きと育てていくために、お話しの後半に、中国伝統養生気功「八段錦」をご一緒に体験してみましょう。それでは、

中国伝統養生気功「八段錦」 日本国への普及に向けて の配布プリントに沿ってお話しさせていただきます。このプリントは、2002年度スポーツ・健康科学科発行の紀要に掲載されたものを別刷りしたものです。

#### 題 目

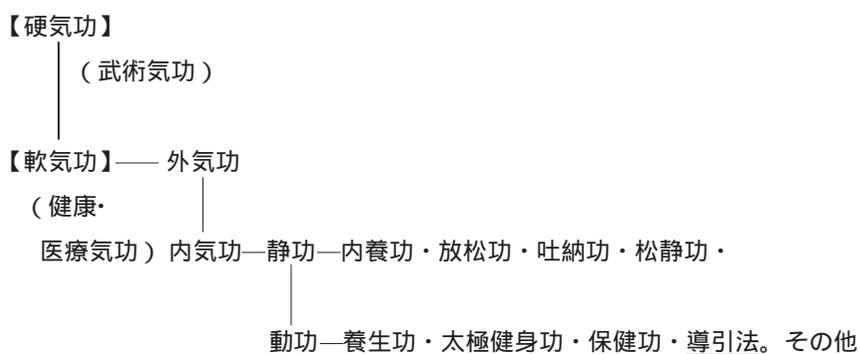
中国伝統養生気功「八段錦」( ba duan jin ) の普及について  
日本国への場合

参考 三浦於菟「東洋医学を知っていますか」新潮選書, 楊 名時「太極拳」文化出版局,  
楊 名時「楊名時八段錦・太極拳」海竜社, 湯浅 泰雄「『気』とは何か」日本放送出版協会,  
松田隆智「中国武術」新人物往来社, 泰 西平「少林寺気功健康法」グラフ社,  
李 徳芳, 呉 増楽「簡化二十四式太極拳入門」BABジャパン 他

中国伝統養生法「八段錦」は、中国古来から民間に伝わる8種類の健康体操であり、中国養生法を総称する気功の一方法である。気功の種類を分類した体系の中で「八段錦」は動功の中の「導引法」に含まれる。

中国養生法「気功」の体系を図1に示したが、気功の実践方法を大きく分けると、その元は武力、智力、透視力、テレパシーなど潜在能力の発揮、超能力などを含む【硬気功】と、医療、健康に関する殆んどのもがこの分類に入るという【軟気功】である。

図1 気功体系図



軟気功は、治療を目的として気弱、病弱の人に気を与えたり、発射出来る人が相手の気を補うことや治癒力を高めさせるなど、治療に使われる「外気功」と、自己の体力、健康、免疫力を高めることや、疾病の予防、治療に役立てる気を充実させる「内気功」に分けられる。さらに、内気功は、静かに座して行う座禅的・瞑想法的な意識（意念）の集中、放松（リラックス）など特に身体運動を伴わない「静功」と、体操や舞い、動物や自然の動きをまねるなどで動作、呼吸、意識を併用させながら全身の動きを伴う「動功」である。動功の中の「導引法」は体操法の一つで太極拳の源流もここにある。「八段錦」は、同じ導引法の「太極拳」(dai ji quan)や「五禽戯」(wu qin xi)「練功十八法」(lian gong shi ba fa)「易筋経」(yi jin jing)などとともに心身の統一をはかるに有効な気功養生法として、中国では古くから行われ今日に及んでいる。「八段錦」は導引から派生した代表的健康養生法で“中国の宝物”とされている。

#### 八段錦の名の由来

当初は、「抜断筋」と表記されていたとある。「八段錦」の「八段」は、八つの動作から成り立っている。「錦」は、美しさ、豪華さ、偉大さなどの意味があり、八段錦の各動作が美しいところと、力強い豪華さからつけられた名である。また、「八」は、中国人が好んで使う数字で易の八卦から由来している。「錦」は、中国の織物の中で最も美しく、錦は心身バランスの

とれた健康体になぞらえて「八段錦」の名が生まれたともいわれる。

### 八段錦の歴史

中国北宋の時代に「八段錦」の名が生まれてから800年の歴史を有すると言われるが、確かな歴史をひも解く資料や作者の名前についても確かめる定かな資料は見つけれられてはいない。ただ、八段錦の動作の基になっている導引の図が、絹布に書かれた「馬王堆導引図」が2000年ほど前に、中国湖南省の省都で、絹織物、刺繍の名産地である長沙の寺院墓所から発掘されたことは確かなこととして記されている。絹布には、動物や植物の自然な動きを真似た人の絵が44体書かれている。それが馬王堆導引図である。(本紙では割愛)

### 八段錦の動作分類

動作分類1．文八段錦：各自の体調にあわせてゆっくり行う方式。

本稿では、動作分類1.の文八段錦についてのものである。

武八段錦：スピードをみなぎらせて速く行う方式。

動作分類2．文八段錦：立位姿勢で動作を行う。

武八段錦：座位姿勢で中心的に

意念をして行う。

\* 1段～8段各段の名前は7文字でつけられていて、上4文字が運動の方法を説明し、下の3文字は運動の効果を表している。

### 八段錦の実践方法・留意点

#### 1. リラックス状態：

- ・心身を落ち着かせ呼吸を調息すること。
- ・各自における自然性が整ってからゆったりと行う。
- ・筋の緊張を解いて、雑念をなくしていく。
- ・正しい姿勢をとる。肩の自然な高さ、眉間にしわをつけない、口は軽く閉じる。舌先は上歯の裏に軽くつく。

2. 動作と呼吸：開く動作で息を吸う。閉じる動作で息を吐く。7段の場合は、伸ばし動作で吸い込み、手が体前面にきて吐く。

3. 剛柔の動きがある：強さの動きにも柔らかさのけじめをつけて動く。武術の難しさであるが、最も重要なことである。

4. 呼吸の方法留意点：「腹式呼吸」を行うこと。腹式呼吸によって正しい動作、気血の流れがつくられる。「均等な呼吸」を行うこと。不均等な呼吸・細かい呼吸法では正しい良い動作が作られにくい。息の吸う、吐くを均等に行うこと。

5. 目線は真っ直ぐしっかりとらえる : 相手を見る、相手を制するという意念を持つなどである。
6. 動作の実践 : 常に全八段を実践出来れば心身全体の調整と良好状態を導いていけることだが、その日の心身状態に合わせて各々の段を選び、実践可能なだけ行うことでもそれなりの効果がある。無理せず好んで楽しい実践を心がけること。

#### 八段錦の名称・動作の要点・心身への作用・実技

##### 1 . 両手托天理三焦 ( liang shou tuo tian li san jiao )

両手で天を支え上げ、三焦と背骨を鍛えよう。

動 作 : 全身くまなく全部伸ばす。

作 用 : 脊柱、骨格に有利な動きで、猫背の人の矯正に有効と、内臓の血管血流に有効な動き。胃腸を丈夫にする。

##### 2 . 左右開弓似躬熊 ( zuo you kai gong si she diao )

鷹を狙って弓を引き、胸を鍛えて肺鍛え、獲物を狙って目を鍛え。

動 作 : 肩幅より広めに開脚し下半身を安定させる。手は、はじめに左が弓の先、右は弦を力強く引き、十分胸を広げる。年齢、体力、身体に応じて、身体能力に応じて姿勢の作り方に注意する。

作 用 : 三焦の上部、上腕、肩の筋肉、足、大腿部各部の鍛えに有効。心肺機能を高める。

##### 3 . 調理腰胃需单拳 ( tiao li pi wei xu dan quan )

上下・左右を同時に伸ばし、胃臓、脾臓を強くする。

動 作 : 上半身は垂直な位置の動作。無理に低い姿勢はとらなくてもよい。上下の手は天を押し上げ、地を押し下げるがごとく行う。

作 用 : 胃、脾臓の調節(バランス)。手の上下運動が胃腸の動きに良い影響。常時行えば慢性の胃腸病者に大変有効である。

##### 4 . 五劳七傷向后鵬 ( wu lao qi shang xiang hou qiao )

五つの臓器と七つの心、傷つく後ろを見て治す。

動 作 : 首の動きは、限界までの動きではなく、各人の動かせる範囲。

作 用 : 5つの疲労 心臓、脾臓、脾臓、肺臓、腎臓の疲労回復。五労は、長い時間をかけて八段錦を行うと気血の流れ、特に血の流が良くなり、長時間疲労しにくくなる。

- ・長時間寝ること(寝過ぎ)は元気に傷をつけることになる。
- ・長時間の座位姿勢は、筋肉に良くない影響を与える。

- ・長時間の立位姿勢は骨に影響がある。
- ・長時間の歩き過ぎは、筋肉に影響を与える。
- ・七傷は、人の心の傷をいい、七つの感情の悪い状態は五労に影響をきたし、五労と七傷は相関がある。内臓を強くし、慢性病を治療。

#### 5 . 搖頭摆尾去心火 ( yao tou bai wei qu xin hou )

頭を揺らし、尻尾を振って、からだのなかの火を消そう。

心火は、風邪気味で口の端に火脹れの傷が出来る状態をいう。

動作：尾てい骨を中心にして頭を揺り動かす。

作用：脳をリラックスさせる動作である故、発汗の状態がある。心火は、ストレス状態できこる。心臓の強化、足腰を強くする。ストレスを解消し疲労を取る。

#### 6 . 攢拳怒目増気力 ( zuan quan nu mu zeng qi li )

握りこぶしと怒り目で、気力、筋力増強しよう。

動作：強さを強調する動き。心が沸き立つような動作で気力を引き出す。

作用：力を鍛える。眼力、敵に向かう眼からの強さや、武術での鍛えは片足、立位でも足の全指を使って床を掴み挙げる。気力増進、血圧下降。

#### 7 . 両手盤足固腎腰 ( liang shou pan zu gu shen yao )

両手で足指引き上げて、腎・腰押さえて固定して。

動作：腰の運動でからだを前後に揺らす。足の指を手で反らせる。

作用：下肢の後側をマッサージし、腎、腰を押すことで力を増す。全身、特に下半身、腎臓を強化する。便秘を防ぐ。

#### 8 . 背后七顛諸病消 ( bei hou qi dian zhu bing xiao )

ゆったり背伸びで上下に振るえ、全身揺らして諸病消す。

全ての病気を消し去る意味を持つての名称である。

動作：脊柱、脊髄を伸ばしたり曲げたりして、踵をあげ全身7回振動させる。

作用：心身の調節。疲労を回復し、便秘、痔の予防。爪先立ちの姿勢を保つことで集中力が養われる。

- \* 最後に：深呼吸をする。(両手胸から後ろ、前にゆっくり廻す2回後丹田に両手を重ねる)  
舌先で、歯と歯茎の上下・内外を十分マッサージし、唾液を飲みこみ消化を助ける。

八段錦 終了

上記八段錦各段の「**囲みの部**」は、各中国語名称の意味を限りなく違えず象徴的な日本語を記しました。日本語は発表者が日本への普及を考え創意工夫により考案したもので、本研究の中心をなすものです。現在に至り八段錦は欧米にも広く普及がみられますが、その国の言葉で表現されたものは日本語が初めてであり、世にさきがけとしての認めを中国から頂きました。そこで以下の如く命名した。

“ 日本普及型「八段錦」藤井式口訣 (Koujue) 口説 ”

### 《おわりに》

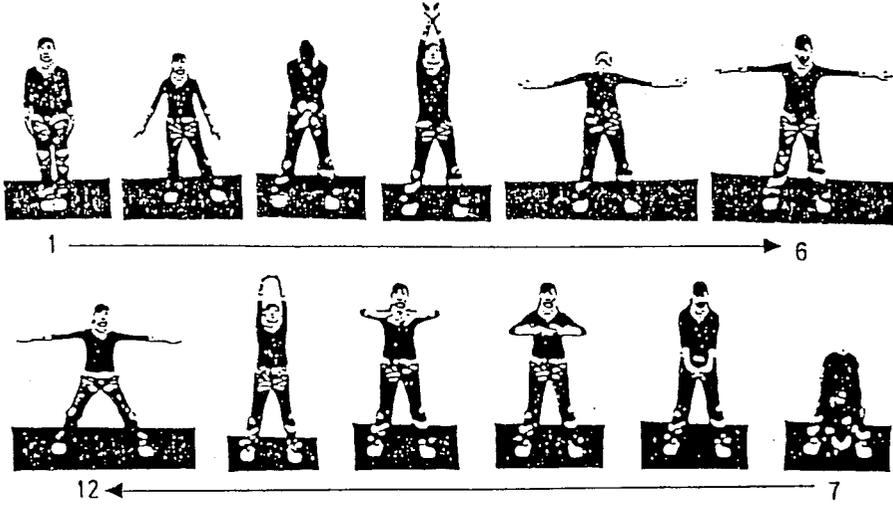
本日、発表者の八段錦表演を見て頂き、その後に皆様と一緒に椅座位で実践致しましたが、各人で実践出来る様一連の動作図を入れておきます。気に入りの動作だけでも日頃に実践し、各人の潜在的元気を掘り起こしていくことに繋がるならば発表のし甲斐に与ります。本日は本当にありがとうございました。皆さまが日々健やかであります様心よりお祈り致しまして、発表を終わらせて頂きます。

“ 感謝 ”

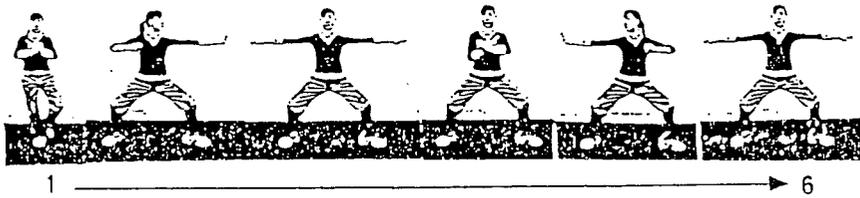
《八段錦動作の図》

第一段 双手托天理三焦 (liang shou tian li san jiao)

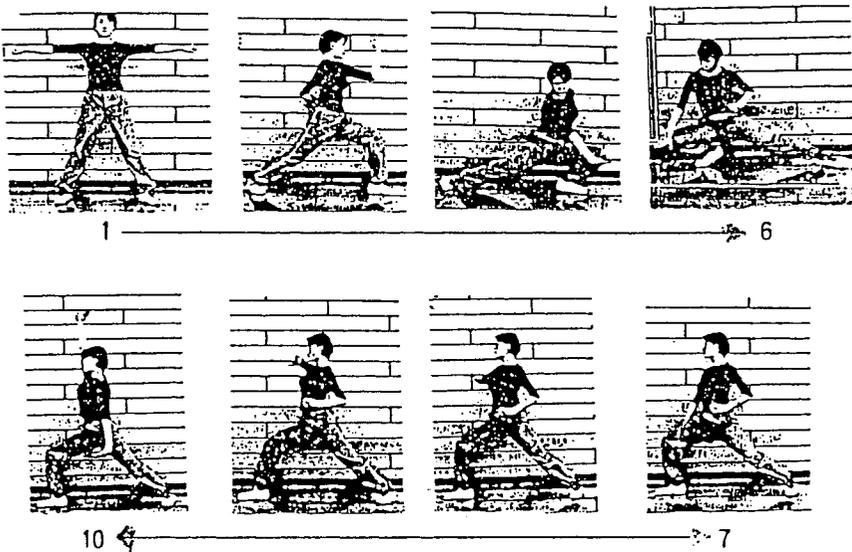
開始前に十分心を落ち着けて、心身の準備が整ってから始めること。11番目は、踵も挙げる。

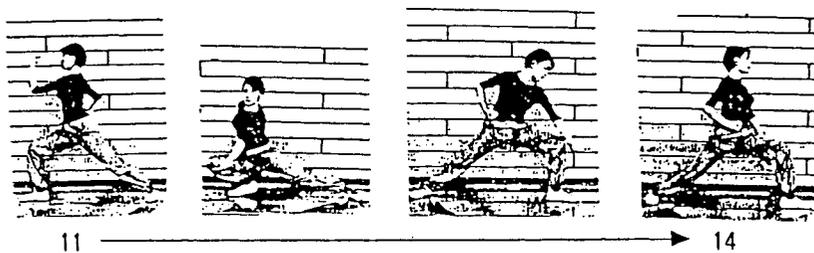


第二段 左右開弓似射鵰 (zuo you kai gong si she diao)

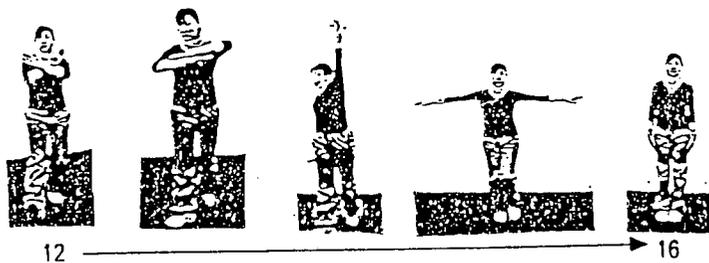
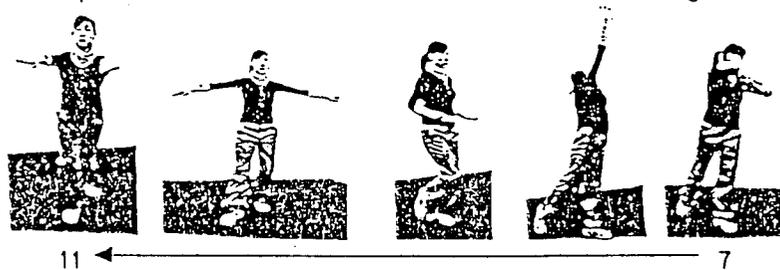
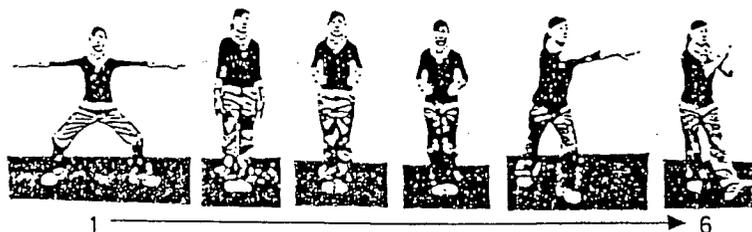


第三段 調理脾胃需單拳 (tiao li pi wei xu dan quan)

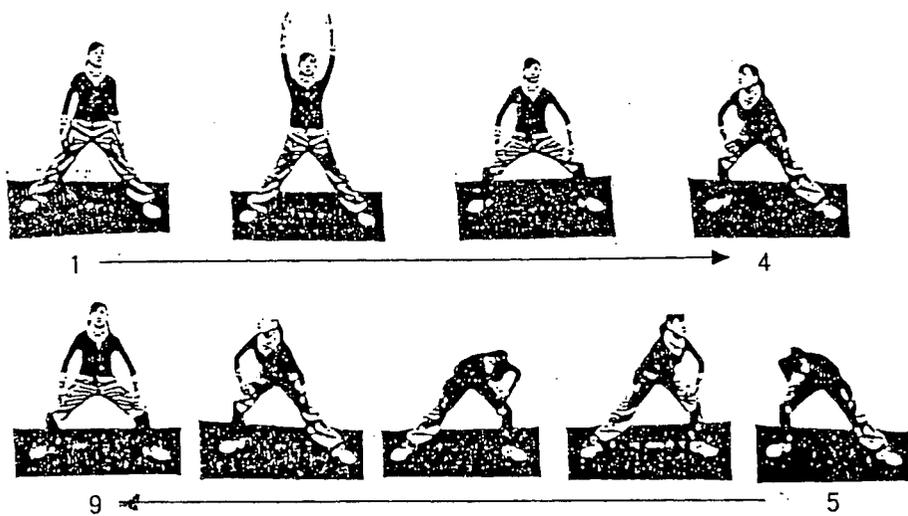




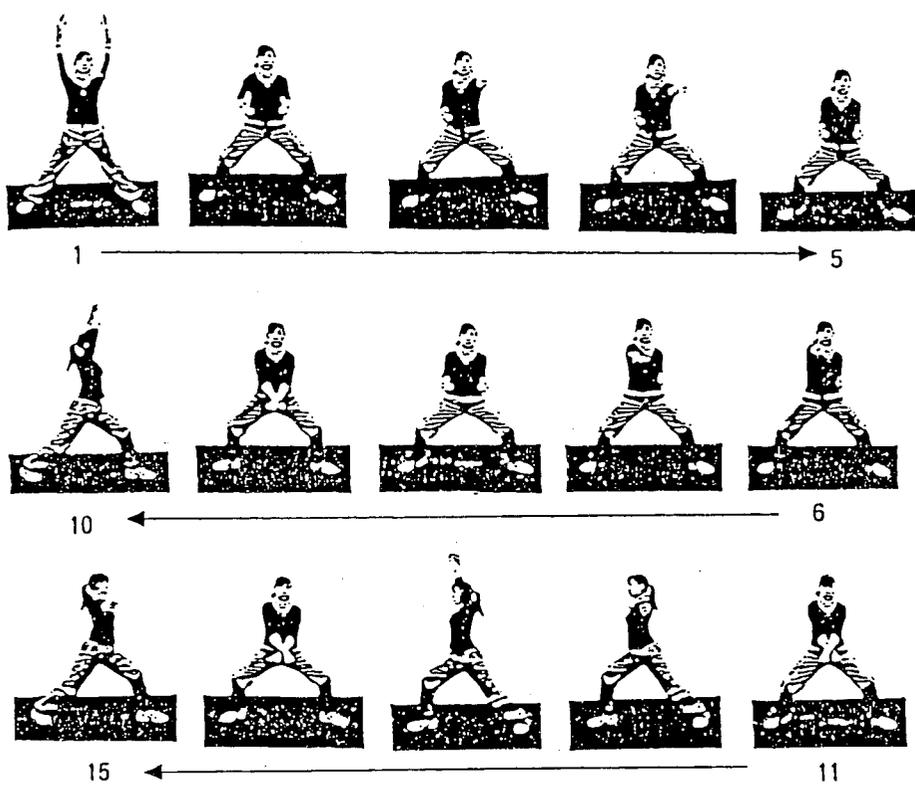
第四段 五劳七伤向后瞧 (wu lao qi shang xiang hou qiao)



第五段 搖頭擺尾去心火 (yao tou bai wei qu xin huo)



第六段 攢拳怒目增氣力 (cuan quan nu mu zeng qi li)



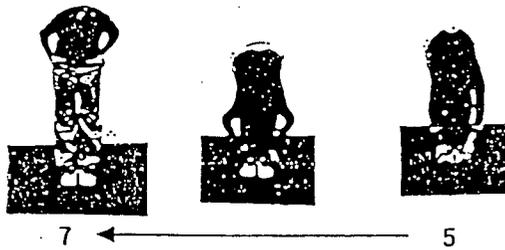
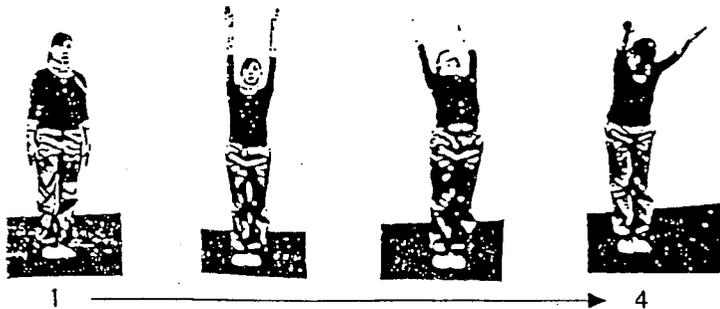


第七段 両手盆足固腎腰 (liang shou pan zu qu shen yao)

3番目・4番目は、後方、前方に3回波打つように大きく揺らす。

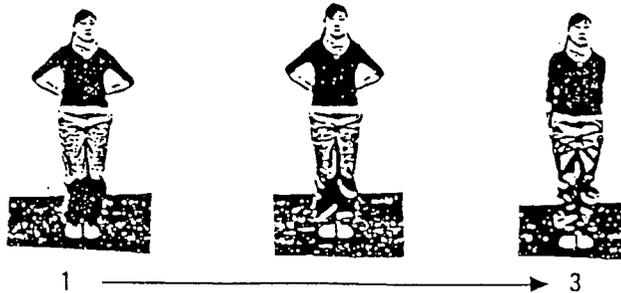
5番目は、足指をしっかりと持ち上げる。(3回)

6番目は、足後面を押さえ、そのままマッサージしながら起き上がる。



第八段 背后七顛百病消 (bei hou qi dian zhu bing xiao)

1番目は膝まげ、2番目は、踵あげで上下に振動させる。(6回) 7回目に踵は上げたまま膝を伸ばし一気に踵を落とす。腰に置いた手も一気に腰を擦りながら下ろす。



最後に深呼吸

