

太極拳「十大要訣」①

虚領頂勁

(きよりょうちようけい)

xū lǐ ng dǐ ng jìn

頭頂（百会）を軽く上に引かれるように保ち、首をまっすぐにする。力で持ち上げず「虚」で導く。

太極拳「十大要訣」②

含胸拔背

(がんきょうばっぱい)

hán xiōng bá bèi

胸を張らずに軽く内に含み、背中は広く開く。

気を胸に滞らせず丹田へ沈めるための要点。

太極拳「十大要訣」③

松腰落跨

(しょうようらくこ)

sōng yāo luò kuà

腰をゆるめて柔らかく保つ。

太極拳では「腰が主宰」とされ、動きの軸となる。

太極拳「十大要訣」④

分 虚 実

(ぶんきょじつ)

fēn xū shí

重心のある足（実）と、ない足（虚）を明確に分ける。

歩法・転換の軽さと安定を生む最重要原則。

太極拳「十大要訣」⑤

沈肩墜肘

(ちんけんついちゅう)

chén jiān zhuì zhǒu

肩を落とし、肘を下に沈める。

肩が上がると気が浮き、力が外へ逃げるのを防ぐ。

太極拳「十大要訣」⑥

用意不用力

(よういふようりき)

yòng yì bù yòng lì

筋力ではなく「意（意念）」で身体を導く。

太極拳の内功を育てる核心。

太極拳「十大要訣」⑦

上下相隨

(じょうげそうずい)

shàng xià xiāng suí

手・足・腰・目など全身が連動して動く。

「一動無有不動」＝一つ動けば全身が応じる。

太極拳「十大要訣」⑧

内外相合

(ないがいそうごう)

nèi wài xiāng hé

意念（内）と身体の動き（外）を一致させる。

呼吸・意識・動作の統合。

太極拳「十大要訣」⑨

相連不斷

(そうれんふだん)

xiāng lián bù duàn

動作を途切れさせず、流れるように続ける。

「行雲流水」「抽絲」のように綿々不断。

太極拳「十大要訣」⑩

動中求靜

(どうちゅうきゅうせい)

dòng zhōng qiú jìng

動きの中に静けさを保つ。

外は動いても内は静、太極拳の最高境地。