

八 段 錦（気功体操）の効用

八段とは**八つの動作**、錦は**珍しく貴い動作**を逆腹式呼吸と組み合わせた気功法である。

簡単な動きの中に全身の経路への配慮がいきとどいており、どの動作をしてもそれぞれの**内蔵が刺激される**ようになっている。

この体操により体内の**気の流れ**をスムーズにし、逆腹式呼吸により腹腔全体の容量を小さくした状態で体を伸ばしたり、回したりすることで**高血圧**、**胃潰瘍**、**心臓病**、**神経系**などの病気の治療に効果がある。

更に、腰の上下運動により**足腰の筋肉を鍛え**、踵を振動させる事により**骨に刺激**を与えて骨粗鬆症の予防にも大変な効果が証明されている。

一式 【双手托天理三焦】（リャンシャントウテンリサンジャオ）

【両手で天を支え体の三焦（体の上部・中部・下部）を整える】 上下の動き



【動作】

両手を頭の上に上げて伸ばす動作。両手で天を支える。

【効用】

胸や腹の五臓六腑を整え、腹部のぜい肉を落とす。

肩こりの防止にもなる。

疎通：両手を上に伸ばすことによって背骨の間隔を開き神経が開放されて凝りや痛みをなくす。

拔骨：背骨の間を開きリンパの流れを良くする。

肩頸柱：両手の力を抜いて下ろしてくるときに、肩や頸（クビ）の凝りが楽になる。

二式 【左右開弓似射雕（チョウ：鷲の意味）】（ジョウヨウカイゴンシシャディヤ）

【両腕を開いて弓で鷲を射るように的を見据えて両手を左右に開く】 左右の動き



【動作】

弓を射るように、両手を横に広げて、胸を伸ばす動作。

【効用】

肺と心臓の機能を強化する効果がある。

また、足腰の強化にもなりつながる。

肺と心：胸を開いて肺と心臓を活発にする。

手三陰三陽：腕には内側の陰（日の当たらない部分）と外側の陽（日の当たる部分）があり伸ばす、親指を伸ばすことで、脇の下から指先までのリンパの流れを良くする。

下肢の力：腰を落とすことによって大腿四頭筋を強くし、血液の流れを促進し心臓の動きを良くする

姿勢改善：弓を引きながら腰を落とす動作で姿勢を良くする。

三式 【調理脾胃須單拳】（テャオリピウイスダンジュ）

【片手を上げて内臓を調える】 斜め上下の動き



【動作】

片手ずつ頭の上に上げ、腹部を斜めに引き伸ばす動作。手を斜め上下に伸ばし内臓を引っ張って整える。

【効用】

胃腸の調子を整え、丈夫にする効果がある。また伸ばすことで、とてもリラックスのできる動作。

脾と胃、肝と胆：内臓を引き伸ばす。ストレッチ。

脊柱：背骨を伸ばす。

四式 【五勞七傷往後瞧】（ウリャオシシャンワンフシャオ）

【後ろを見て元気回復】

【動作】



両手を広げて首をまわして後ろを見る（振り返る）

【効用】

五臓の疲労と七つの感情を、後ろを向くことで大椎（首のうしろのツボ）を刺激して癒す。

眼精疲労：しっかりと後ろを見ることで眼精疲労を改善。慢性的な肉体・精神の疲労回復に効果がある。冷え性や肩こりにも効果がある。

肝、心、脾、肺、腎：それぞれの臓器が感情に関連している。肝（怒り）、心（喜び）、脾（くよくよ）、肺（悲しみ）、腎（恐れ、驚き）の感情を、後ろを向くことで癒す。

五式 【搖頭擺尾去心火】（ヤオトウバウエイウエイシジンフオウ）

【頭と尻を振り、心を静める】



【動作】

腰を軸にして上体を回転させる動作 頭と尾を振る。

【効用】

精神的な疲れを解消し、不眠、動悸などに効果があります。また、足腰の強化にもつながる。

頭を揺らして尾骶骨を回して心の熱を取り除く。

心火（熱）：取り除く

首・腰・股関節：回すことで、強化し改善する。

六式 【両手攀足固腎腰】 (リャオシュパンズシェンヨ)
(ここだけ動作がサイトと違うので山本先生の方式に合わせた)

【両手を使って体の中心をマッサージしながら足首まで】



【動作】

両手を上に挙げ、手のひらを向かい合わせにして、胸に沿って脇の下までおろす。脇まで来たら手のひらを返して脇の下を通して背中をすりおろす。手が腰まで来たら上体を直角に倒し、両手は腿の裏から足首、地面に沿って前に突き出しそのまま上にのばす。

【効用】

腎臓の機能を高め、腰、腹筋、背筋の強化にもなる。
腰痛や便秘の予防に効果がある。

腎と腰の強化：エネルギーを強くし、足腰を鍛える。

膀胱：生殖泌尿器系の強化。

七式 【攥拳怒目増気力】 (ジャンチェンヌムゼンキリ)

【拳をしっかり握り突き出し怒りの眼を大きく開き気力増強】



【動作】

こぶしを握り、重心を低くして、斜めに突き出す動作。拳を突き出す。目を大きく開いて拳を見る。

【効用】

足腰の筋力の強化、気力の増加、精神の統一になる。

やる気を増す

肝の強化：肝は筋肉・眼の筋肉に関係。

脇腹をこするようにして拳を出す。肝臓をマッサージになる。

八式 【背後七顛百病消】 (ベイホウシデャンバイビンシャオ)

【背中を伸ばしてあらゆる病気を治す】



【動作】

かかとから全身に振動を与える動作。背中を伸ばす。

【効用】

かかとから背骨をとおり脳まで、全身に振動を与えることで、中枢神経と自律神経をマッサージする効果がある。心身をほぐし、血行をよくし、全身の疲労回復効果がある。

脊柱の刺激： 気血を流す。一式から七式までの緊張をほぐす。

足の三陰三陽： 足の指は三陰三陽の交わるところ。

指をしっかり地面につけ刺激する。

脾肝腎 胃胆膀胱を整える。

陰陽バランス： 踵を下ろすとリラックスする。

(了)

参考：China Life College のホームページ「太極拳テキスト」HP、
「京都ふない整体院」のHP、
および、中国太極文化学院HP、
より抜粋して編集

2021 年 3 月 港南台青空太極拳
片山瑞穂