



STUDIO NeiJia by 太極拳.com

～特別セミナー「推手体験会」～

@東京伝統武術交流大会

2023年10月14日

～推手概論～

推手とは

- ★ 太極拳を真の太極拳とするための練習
推手を通して、正しい姿勢、正しい動作を身につける。
- 太極拳を武術として使うための練習。
太極拳を本来の武術として使うために必須の化勁や聴勁を学びます。
- 相手より弱い力で相手を制御する。
力を使わず、相手を制御します。だから老人でも若者に勝てる。
これがおもしろい！

★化勁とは

- 相手の力を無力化（化勁）する術。
- 相手より弱い力で相手を制御するための技術。
 - ✓ 相手の力の流れをコントロールする。
 - ✓ 相手の緊張をコントロールする。
- そのためには聴勁（相手の力の流れを聴く）が必要。
⇒力んでいては聴けない。

套路と推手

- 套路は己を知る功夫！（知己功夫）
自分の身体を知る。
自分の中でバランスをとり。中庸を目指す。
 - 推手は相手を知る功夫！（知彼功夫）
人の身体を知る。
相手との関係の中でバランスをとり、中庸を目指す。
- ⇒太極拳は人を知る運動！★

推手の重要性

- 太極拳論や昔の要訣

太極拳論や昔の要訣はほとんどが推手のことを書いており、套路をどのように行うかではない。

- 推手の練習により真の太極拳を理解

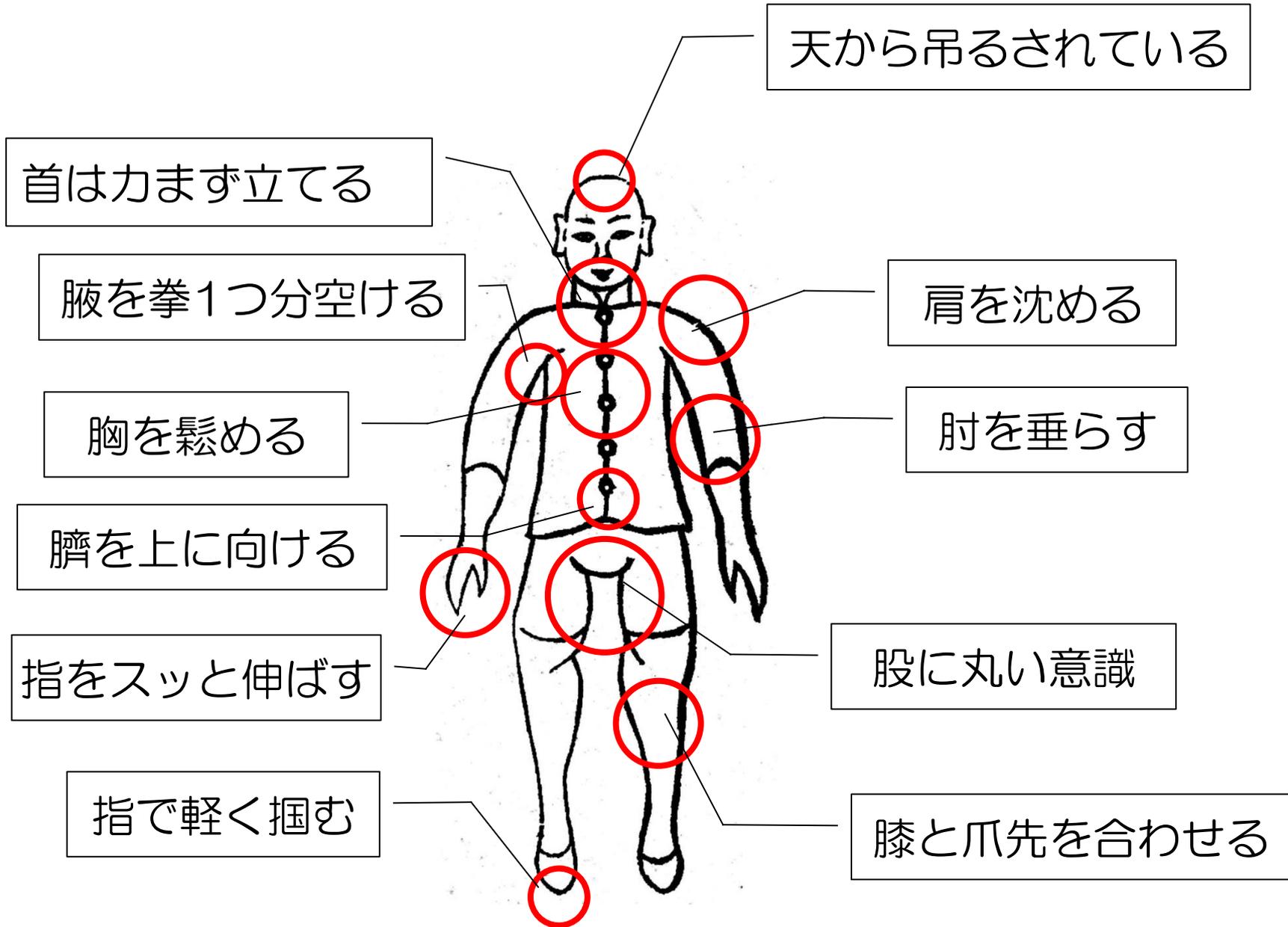
推手練習を行なうことで、本当の太極拳を理解できる。

⇒ 一方だけではなく、推手も套路も両方大切！

推手の心構え

- 勝ちにこだわらない!★
目的はリラックスして太極拳の動作を行うことができるようになること。
目的を間違えると身につく技術が変わってくる。
力み・抵抗等。
- ゆっくり行う!★
正しいタイミングと方向で行えば、ゆっくりでも技はかかる。
- 力の方向をよく聴く!★
相手の力をよく聴いて感じる。そのためにはリラックスが必要。

★ 基本姿勢は忘れない



～单推手～

★単推手で学ぶこと

- 姿勢
- 身体の使い方
- 緊張と緩和のバランス
- 推し方、受け方
- 聴勁（力の強さ・方向・位置、重心等）
- 皮膚感覚
- 捨己従人、後発先至の理解
- 天地とのつながり



メニュー

- 単推手
 - 姿勢の確認
 - 中正安舒（リラックス、伸び伸びと）
 - 推し方（中心、足腰、沈肩墜肘）
 - 受け方（聴勁、虚、順と背、足裏、捨己従人・後発先至）
- 単推手から四正（棚、掙、擠、按）
- 様々な推手練習の紹介



★ 単推手（平円）

- ① 甲は乙の胸をめぐがけて全身を連動させて推す。（甲按：乙掬）
 - ② 乙は下半身を鬆めて逸らす。（乙掬：甲擠）
逸らしたら、相手の胸をめぐがけて推す。
- ◎顔/胸/腹をランダムに推す。



★基本原則：順と背の関係

• 順と背

相手の力と自分の力の関係性。相手とぶつからず、同じ方向性の力を使って一体となって動いている相手の状態は背であると言い、またその時の自分の状態は順であると言う。



★推手に関する重要字訣

- ✓ 捨己従人 (しゃきじゅうじん)
- ✓ 後発先至 (こうはつせんじ)
- ✓ 沾粘連随 (せんねんれんずい)
- ✓ 不丢不頂 (ふちゅうふちょう)

お疲れ様でした。
ご参加ありがとうございました！
すばらしい太極拳ライフを
お過ごしください。
またお会いしましょう👍

太極拳comについて

- 太極拳comでは「太極拳をもっと楽しく！
もっと深く！」をコンセプトとして太極拳の
楽しさを広めるささやかな活動をしておりま
す。
 - ✓ 太極拳名文・要訣の紹介
 - ✓ 推手練習会の開催
 - ✓ 太極拳教室「STUDIO NeiJia」運営
 - ✓ 名著の翻訳解説本出版
 - ✓ 太極拳Tシャツ、小物の作成販売



推手練習会について

- 太極拳comではオープンな推手練習会を開催しています。コンセプトや詳細は下記QRコードからご確認ください👍

推手com

場所：高田馬場か神楽坂

日程：隔週火曜日

推手女子会

場所：中央林間か相模大野

日程：月二回（木曜夜間、日曜昼頃）

参加条件：女性限定

上記ともに、参加費500円



STUDIO NeiJiaについて

- 「STUDIO NeiJia」は太極拳comが運営する太極拳、内家拳教室です。内家拳をわかりやすく皆様に伝えるべく指導を行っています👍

平日健康クラス

場所：古淵・淵野辺周辺

日程：金曜日 13:15~14:30

基本クラス、錬成クラス、推手対練クラス

場所：橋本・鴨居周辺

日程：土曜日 夕方~夜間

※本日の推手体験会の練習は、推手対練クラスの練習内容となります。

