

太極拳について

日本太極養生健身会会長

竹内彰一

太極拳は中国の伝統的な健康法です。動きはゆっくり、静かにしますが、手や足、体を十分動かす全身運動です。

腹式呼吸をとり入れ、「気」を丹田に沈め、体の気血をまわし、自然治癒力を高めながら健康な体をつくっていきます。心もリラックスします。運動不足を解消し、日常の健康増進をはかり、老化の防止、病気の予防、とりハビリを行います。

同好会では現在中国で最も人気があり、代表的な簡化24式太極拳の実技を行っています。さらに、楊式健康太極拳8式、段位制8式太極拳、段位制16式太極拳、健身気功八段錦、及び動物の動きを取り入れた健身気功五禽戯なども行っています。

太極拳は身体にねばり強さをつくり、肩こり、足の痛み、心肺機能の低下、高血圧などの生活習慣病を改善する中高年者に適した健康法です。

～竹内彰一先生プロフィール～



早稲田大学文学部卒業。JTBに入社。勤務のかたわら中国山西省出身の楊名時氏に師事。気功太極拳師範となる。秘書室長を経て、1990年日本健康開発財団理事に就任。アジュール竹芝総合健診センターを開設。西洋医学による健診や運動ヘルスチェックなどに携わる。併せて予防医学、代替医療の視点から運動の重要性を説き、太極拳をはじめ導引法、気功法、ツボ療法、養生法など中国の数々の伝統健康法を研究・実践。また30年にわたり太極拳を通じ中国との友好交流にも努め、1996年北京の世界太極修練大会にて、日本人で唯一の金メダルを人民大会堂にて授与された。

現在、都内10か所で太極拳、気功教室を指導。企業、学校、団体等で講演会、実技指導も行う。新聞、雑誌の紹介なども多い。著作ビデオに「簡化24式太極拳」、DVD「上達への太極拳」、「32式太極拳」などがある。

日本太極養生健身会会長。世界太極養生科学連合会日本代表。早稲田大学講師。楊名時太極拳師範。中国太極拳総教練。東京都日中友好協会常務理事など。