



平成15年3月26日  
奈良県吉野町保健センター

# 平衡感覚を養う太極拳

## ■太極拳概要

**歴史** 約1800年前に健康増進、武術、哲学を合わせもった健身拳術として  
発展し、今から400年前に陳家の陳王廷によって集大成されました

**流派** 陳式、楊式、呉式、武式、孫式が大きな流派として知られています

## ■太極拳の特徴

- ・ 放松(ファンソン) 全身をリラックスさせ脳を休めます
- ・ 円運動 太極拳の基本の動きで、全身が螺旋を描きます
- ・ 気の循環 全身の気血の流れを良くします

## ■陳式太極拳36式

伝統的な太極拳を学びやすく編集したもので、  
36の型から構成されています  
(北京体育学院・闕桂香先生編)

しなやかによりしなやかに美しく

*Taiqi net* 

新太極拳 代表:小田きく江 oda@taiqi.net

〒604-0862 京都市中京区烏丸通夷川上ル 烏丸梅田ビル5F  
Tel. 075-213-3204 Fax. 075-213-3202  
<http://taiqi.net> <http://kyotomall.com>