

中国拳法 Chugoku-Kenpo (八卦掌 Hakkesho)

其の1 (Part 1)

1. 呼吸法 (腹式深呼吸) : Kokyu Ho
 - (1) 始式 : Shi-Shiki (叩齒飲津 : Koshi-Inshin)
 - (2) 順吐納法 : Jun Tono-ho (3) 逆吐納法 : Gyaku Tono-ho
2. 静 功 (胎息・意念・放松) : Seiko (Taisoku, Inen, Hohsho)
 - (1) 抱丹田 : Hou-Taiden (2) 抱木 : Hohboku (3) 抱月 : Hohgetsu
 - (4) 拜仏 : Haibutsu (5) 双憧 : Sohsho (6) 双推 : Sohshui (7) 上举 : Johkyo
 - (8) 双排 : Sohhai (9) 双按 : Sohan (10) 終式 : Shushiki (肛門呼吸)
3. 三 身 (胎息・意念・放松) Sanshin
 - (1) 一文字 (両足開き) Ichimonji
 - (2) 平一文字 (片膝着き、片足広げ) Hira Ichimonji
 - (3) 平 (片膝着き、片足屈め) Hira
4. 対練・動功 Tairen/Dohko
 - (1) 翻 (双甲合わせ、押す) Hon
 - (2) 擰 (双手首掴み、引く) Nei
 - (3) 揚・反捕 (両手、捕り返し) Yoh / Torikaeshi
5. 擒 拿 術 Kinna-Jutsu (Chinna)
 - (1) 鎖喉・厥指・折腕・压腕・抱肘
Sako-Kesshi-Setsuwan-Atsuwan-Hohchu
 - (2) 鎖喉・厥腕・頭打・押腕・逆腕・抱肘・表逆・放投
Sako-Ketsuwan-Tohda-Ohwan-Gyakuwan-Hohchu-Omotegyaku-Hohtoh
6. 截 脚 法 Kyakutai-ho
 - (1) 三踢三靠腿 Santeki Sankokutai (2) 後蹬脚三連 Kohtohkyaku Sanren
 - (3) 三打膝頂 Sanda Chucho (4) 前掃腿三連 Zensohtai Sanren
 - (5) 後蹬脚三靠脚 Kohtohkyaku Sankokukyaku
 - (6) 掃腿三連 Zensohtai Sanren (7) 後掃腿三連 Kohsohtai Sanren
 - (8) 三連打 Sanrenda (9) 双掃手 Sohsohshu (10) 二連突 Nirentotsu
 - (11) 右裡合腿 Uri Gohtai (12) 穿掌回身 Gasho Kaishin
7. 定式八卦掌 (梁振圃伝) Teishiki Hakkesho (Ryo Shinbo Den)
 - (1) 下沈掌 Kachinsho (2) 托天掌 Takutensho
 - (3) 抱月掌 Hohgetsusho (4) 托槍掌 Takusohsho
 - (5) 獅子掌 Shishisho (6) 指天画地掌 Shiten-Kakuchisho
 - (7) 陰陽掌 Inyosho (8) 推磨掌 Suimasho
8. 竜形八卦掌 (程廷華伝) Ryukei Hakkesho (Tei Teika Den)
 - (1) 単換掌 Tankansho (2) 双換掌 Sohkansho
 - (3) 上下換掌 Johgekansho (4) 青竜深爪 Seiryu-Shinso
 - (5) 白蛇吐信 Hakuda-Toshin (6) 大鵬展翅 Taiho-Tenshi
 - (7) 猿猴献桃 (獅子滾繡球) Enkoh Kento (Shishi Konsyukyu)
 - (8) 八仙過海 Hassen-Kakai



無断転載を禁ずる

© Copyright Shoto Tanemura