

百花拳の動き

円(輪)をつくる

それぞれが両手
を大きく広げて手をつなぎ、
円をつくります。



両手を離し、
円の中心に向かったままで
後ろに2歩下がり、
さらに大きな円にします。



礼

円の中心に向かって、礼をします。
両膝をゆるめ、左足を肩幅に開き、
自然立ちになります。



百花拳の動き

開花観空



① 丹田* の前で左右の手のひらを重ねます。手のひらは上向きに、左手が上になります。

※丹田 気が集まるへそ下3cmあたりの部位

② 左手を拳にして縦に向け（拳眼が上向き）、右手のひらを軽く叩き、そのまま上へ引き上げます。

③ 顔の前あたりで左手の拳を返して 外に向かって、さらに頭上へ引き上げます。

④ 頭上で小指側から順次指を開きながら、外側に円を描くように左手を下ろしていき、丹田の前の右手の下に重ねます
(=「開花」：花が開くイメージ)。

⑤ 右手を拳にして、②～④と同じように行います。下ろした右手は、丹田の前の左手の下に重ねます。



⑥ 重ねた両手を口元の前あたりまで引き上げ、両手を返して下に向けながら、左右の指先（親指から人指し指、中指、または薬指くらいまで）を軽く合わせて三角形の窓をつくります。



⑦ そのまま両手を少し押し下げてから、斜め上に（額くらいまで）押し上げ、窓から空を仰ぎ見る（=「観空」）ようにします。

⑧ 両手を左右に開くように下ろし、自然立ちに戻ります。

百花拳の動き

起勢

円の中心に向かったままで行います。



↑ … 体の向き
○ … 百花拳の円



第9式 単鞭



「起勢」の下ろした両手を左へ回してから、右手を鉤手にして、円に沿って左方向（時計回り）に左足を踏み出します。



第10式 雲手



円に沿って左方向（時計回り）に移動します。
最後の右足は左かかとの後ろに置き、体重を右足にのせるときに、上体を右に90度（円の中心方向に）回します。



第11式 単鞭



円の中心に向かって左足を踏み出します。



第12式 高探馬



円の中心に向かってそのまま、右足を半歩寄せ、左足を上げます。



百花拳の動き

第13式 右蹬脚



円の中心に向かったまま、
左足を下ろし、右足を蹴り出します。



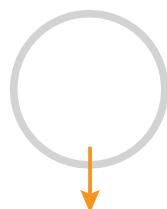
第14式 双峰貫耳



円の中心に向かったまま、
右足を踏み出します。



第15式 転身左蹬脚



上体を反転し、
円の外へ左足を蹴り出します。



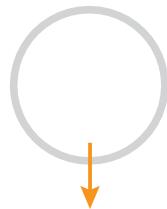
第16式 左下勢独立



さらに外へ放射状に
左足を出して、円を拡げていきます。



第17式 右下勢独立



右足も外へ出して、
さらに円を拡げます。



百花拳の動き

第18式 左右穿梭



上げている左足を円に沿って
(自身から見て) 左に下ろし、
左方向 (反時計回り) へと
進みます。



第19式 海底針



(後ろ足の) 右足を左かかとの
後ろに寄せて下ろしながら、
円の中心に向き直ります。



第20式 閃通臂



円の中心に向かって
左足を踏み出します。



第21式 転身搬攔捶

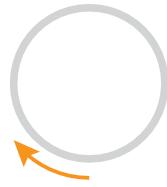


上体を反転し、
右足を円に沿って
右(時計回り) に踏み出し、
さらに左足を踏み出します。



百花拳の動き

第22式 如封似閉



円の左方向に
向かったままで行います。



十字手



円の中心に向き直り、
交差した両手を肩の高さまで
上げます（頭上まで上げない）。



収勢



両手を左右に開いて下ろし、
自然立ちになります。
左足を寄せます。



礼

礼をします。

