

内心功は王幼復老師の五十年に渡る太極拳と気功の実践研究の中で、中国古来よりある経絡臟腑理論に基づき、陳氏太極拳、八段錦、中国武術などの伝統的健身要素を取り入れ創編した現代の養生法である。太極拳を行う時の準備運動にはもちろんのこと太極拳を深め極める内功として、または単独でただ内心功だけを行っても心身に大いに有益である。

動きの構成は、静功と動功とがうまく組み合わされた10の動作、十勢から作られている。構成の特徴は最初と最後の二勢は静を重視する静功からなり、それらの中間の動作は動を重んずる動功から成りたっていて、動きの展開は、静→静→動→…→動→静→静のように移って行く。静功で大事なことは、経絡臟腑学説で説かれる精・気・神の生体エネルギーを合一させることで、「静中求動」を必要とする。動功では「勁を運ぶ」という独特の太極拳の動き方に注意する。繭の糸を引き出すように、弛みなく切れ間なく綿々不断に動作を運ぶ。これを「抽絲勁」という。それに前腕の内転・外転の螺旋動作を繰り返しながら行う「纏絲勁」を合わせて行う。「纏絲勁」では上肢だけを動かそうとするのではなく体幹部から動き、丹田を内転させて内臓も含めた全身運動をするよう心がける。この時、無駄な力を入れず静功の時とは逆の「動中求静」に注意する。最も重要な身体の内部感覚による丹田内転が分かるまで時間がかかるが、3～6番目の動功の動作を繰り返して深める事で、徐々に静功でも体感できるようになって行くのである。

内心功十勢の動作要領

動作名称	回数・要領・イメージ
1. 鬆静無極	両手はリラックスし分け開き合わせ閉じ深呼吸を3～9回行う。その後両手を丹田(臍の下3～4cm)に重ね舌を上顎につけ意識を丹田に置き静かに数分立つ。
2. 氣運周天	丹田の周りを掌で撫で、左右各3～9回回転する。気海のツボに渦を生み出すイメージを持つ。上虚下実を保ち、股関節を緩め開き円档となる。
3. 金蜂飛舞	片手でゆっくりと∞状に蜂が空中を舞うように3～9回まわす。手は指を伸ばし母指と小指とで軽く挟み込む半円筒の中国瓦のような形(瓦龍掌)にし、動作の両端部は外に膨らむ慣性力を利用して平円をきれいに描くようにする。
4. 銀燕穿空	腰の動きで全身の運動を導き、腕と肩を回転させ、空を旋回する燕のように上へと下へと、3～9回平円を描きながら螺旋状に動く。
5. 漁翁撒網	掌をくぼませ労宮のツボを意識しながら、両腕を立てに回してから横に流すことを左右交代で、漁師が投網を川に投げ入れるように3～9回行う。
6. 樵夫指路	掌をくぼませ労宮のツボを意識しながら、両腕を立てに回しから上に押し上げることを左右交代で、山道で樵が遠くを指し眺めるように3～9回行う。
7. 花開並蒂	体を前後に3～9回倒し反らしながら、両掌を開いて体の側面で二つの植物の茎が伸び花開くように平円を描き螺旋状に回す。
8. 枝接連理	体の中心で掌を開き縦に螺旋を描き上昇し二つの木の幹と枝が絡み合い一つの木となる様にし、頭上から左右に分け開きながら体を前に倒し起き上がる。
9. 舒経透絡	リラックスして掌で気海のツボを押さえ、体を上下に数十回軽くゆする。
10. 収氣帰元	深呼吸3～9回、数分目を閉じ、丹田を両手で押さえ気を丹田に落ち着かせる。

※各動作の最初は、両手で自然界の気を捧げもちながら、頭上の百会のツボより体内に注ぎ込み、その気を身体を中心軸を通して丹田に向かわせるようにし、更に足の裏にある湧泉のツボに向かわせ、そこから地面へと流し込むイメージで動作を行う。最後の収功動作も同様の動作を行った後、手をすり合わせて顔を擦り、全身をさすって内心功を収める。 《王幼復 開門弟子 沢谷進 意識》