

# 実践気功講座

## ◆メッセージ

日本国内では気功というふわっとした練習方法が主で敏感な方以外はなかなか取り組みが難しく初歩の頃はもちろん上達後もレッスンの方向性や到達点がわかりにくいものが多いと思います。私も約24年太極拳に取り組んでいるなかで完成させるには気功は必要と思いつつも同様の理由で気功に取り組む心が生まれてきませんでした。ところが昨年从前島くんの気功を経験したところとても実践的な練功方法に驚き太極拳との関連も完璧で不可欠なうえ、太極拳や気功を未経験の方も取り組みやすく身体が元気になりやすいので皆さんに紹介したく今回の講座を開催することになりました。

太極拳について理解を深めたいのだけど煮詰まっている方、太極拳と気功の関連性について知りたい方、太極拳や気功を始めてみたい方、そして気功に興味はないけれど体を強くしたい方、等々、全ての方におすすめの基礎の内容となっています。皆さん気軽にご参加ください。

## ◆講習日・会場・費用など

2014年11月	8日(土)	9時~10時30分	諏訪市武道館
	15日(土)	8時30分~10時	本町一丁目公民館
	22日(土)	9時~10時30分	諏訪市武道館
	29日(土)	9時~10時30分	諏訪市武道館

(開場:30分前 会場の詳細は裏をご覧ください)

定員 : 15名

講習費 : 5,000円 + 300円 (会場費)

持ち物 : 動きやすい服装・お尻の下に敷くもの(ブランケットや座布団)・水・タオルなど

## ◆主な内容

### ・仙人長寿功

道教は華山派(中国の気功五大流派のひとつ)の山修行をする人の練功方法です。普段動かすことがほぼ無い部位まで意識し、連携した身体の動きを積極的に引き出す実践的なトレーニング方法です。

### ・環童功

世界医学気功学会で宗海君老師により公開され賞を得た練功方法です。

ヘルニア・座骨神経痛・内臓疾患・先天气のトレーニング(若返り)

をはじめ様々な効果があるシンプルながら深い功法です。

## ◆講師プロフィール

前島大輔(無極自然門)

北京中医薬科大学 日本校にて 中医中薬科、医学気功学科を卒業、気功研究科在学中。

現在、無極自然門の宗海君老師にて気功、薬膳、治療学、佛法を学ぶ。

諏訪郡周辺にて気功整体施術、気功教室、薬膳教室などを開く。

幅広い方に気功と自然との調和、先人の知恵を伝えていきたいです。

## ◆申込先

おしゃれサロン メヌエット 清野賢一

諏訪市諏訪 1-6-1 スワプラザ 2F

☎0266-58-5334

メールアドレス : info@menuetto.net

ホームページ : www.menuetto.net