

実践気功講座 その2

日本国内では気功というとふわっとした練習方法が主で敏感な方以外は取り組みが難しく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25年太極拳を就学するなかで完成には気功は必要と思いつつ同様の理由で気功に取り組みませんでした。

ところが3年前に前島くんの気功を経験したところ実践的な練功方法に驚き太極拳との関連も完璧なうえ、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昨年から講座をはじめました。

今回は昨年紹介した仙人長寿功のほか、一步踏み込んだ龍鳳掌とその裏の功法まで紹介いたします。

昨年受講したけれど練功を続けられなかった方、続けていておさらいのうえ更に学習を進めたい方太極拳の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、特に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とステップアップできる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

2015年11月	7日(土)	9時~10時30分	諏訪市武道館
	14日(土)	9時~10時30分	カルチャーホームすわ
	21日(土)	9時~10時30分	諏訪市武道館
	28日(土)	8時40分~10時10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 : 20名

講習費: 5,300円(会場費300円込み)

持ち物: 寒くなく動きやすい服装(会場は暖房設備がありません)・上履き・水・タオル等

◆主な内容

・仙人長寿功(前半2回)

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。

・龍鳳掌(りゅうほうしょう)

陰陽についての見識を深めやすく仙人長寿功で養った丹田・脊髄からの連携を指先まで纏糸勁でつなぐ太極拳や気功を続けている方は経験のある功法と思います。今回その龍鳳掌の実践的な功法から始まり世の中に伝えられていない裏の功法まで伝えます。

◆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 1-2-9

☎0266-58-5334 ☎090-8504-8083

メールアドレス: info@menuetto.net

ホームページ : www.menuetto.net