

# 実践気功講座 その3

## ◆メッセージ

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。そういった意味で私もなかなか取り組めなかったのですが前島先生の気功を経験したところ実感を得やすい練功方法に驚きました。これなら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うえに太極拳との関連も完璧で多くの方に紹介したく講座をはじめました。それが二年前のことです。それ以後私自身もほぼ毎日練習続け多くの気付きと新たな身体感覚を得ることができそのうえ健康で綺麗な身体を維持することもできています。

気功に興味のある方、身体を使うこと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、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。

## ◆講習日・会場・費用など

2016年11月5.12.19.26日(4回:すべて土曜) 9時~10時30分

場所 : 諏訪市武道館(予定)

定員 : 20名(10名以下の場合不催行)

講習費: 5,000円+300円(会場費)

持ち物: 寒くなく動きやすい服装・上履き・飲物・タオル等

## ◆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・一般社団法人全日本混気気功協会 認定講師)

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のもとで気功・薬膳・治療学・佛法等について修学・研究中。

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

清野賢一

諏訪市諏訪 1-2-9 おしゃれサロン メヌエット

☎ 0266-58-5334

メールアドレス: taichi@menuetto.net

ホームページ : www.menuetto.net/taichi/