実践気功講座 その6

龍鳳掌



太極拳愛好家の間で有名な練功方法のひとつ龍鳳掌。掌にお皿を乗せ落とさないよう上下2つの円を回すようにして纏絲勁を鍛えるのが主な方法ですが日本国内ではこの部分しか伝わっていない気がしています。実は龍鳳掌は準備式から縦横の円を練った後に皆さんご存知の形を練りあげるのが本来の伝統的な練功方法となります。

太極拳をレベルアップさせる方法として最適ですし、太極拳家の嗜みとして学んでおきたい練功法のひとつとして改めてお勧めいたします。

また当講座では隠された裏の練功方法までご紹介くださいます。太極拳や気功にも裏の 世界があることを知り実感して実践していただけると嬉しいです。

◆講座詳細

日時:2017年11月4,11,18,25日(全て土曜)

午前9時~10時30分(15分前開場)

会場: 4,11,25日 諏訪市武道館 柔道場 18日 湖南公民館 (予定)

定員:20名

費用:5,300円(会場費300円込み)

持物:動きやすく体温調整しやすい服(武道館は暖房がありません)・上履き・水分等

◆内容

・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太極拳や気功で養った丹田・脊髄からの連携を指先 まで纏糸勁でつなぐ実践的な功法。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・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薬科、医学気功学科を卒業。 現在無極自然門の

北京中医案科人子口本代にて中医案科、医子丸切子科を卒業。 現任無極日然 100 宋海君老師のもとで気功・薬膳・治療学・仏法等について修学・研究中。

諏訪郡周辺にて気功整体施術・気功教室・薬膳教室などを開き幅広い方に気功と 自然との調和、先人の知恵を伝えています。

◆申込先

太極聚友会 清野賢一

☎ 0266-58-5334 (おしゃれサロン メヌエット)

- ・メール taichi@menuetto.net
- ・ホームページ https://menuetto.net/taichi/