



実践気功講座 その9

～ 知って変わりはじめる ～

## 気功の基礎知識と錬功法 のご案内

これまで練習方法をご紹介してきた実践気功講座ですが今回は「気ってなに?」「どう扱うの?」「何に良いの?」など、多くの方が疑問に思っている部分に迫る『気功の基礎知識と練習方法を学んでいただく会』を催します。

続けることで”体調が良くなった”“太極拳の実力アップした”など多くの方が体験して下さった気功の理論を「知り」感じながら「練習する」の2本立てでより深く学んでいただきます。

敷居は高くしておらず、初心者から経験者まで全ての方にお薦めできる内容となっています。知ることによって自分にとっての必要性、意味合い、目標などを感じていただけることでしょう。皆さんのご参加お待ちしております。

### ◆講座詳細

日時：2019年3月2, 9, 16, 23日 (全て土曜)

午前9時～10時30分

会場：諏訪市 (別途ご案内します)

定員：15名

費用：7,000円

持物：筆記用具・飲料・程々動きやすく体温調整しやすい服 など

### ◆内容

- ・気功の基礎知識と基礎理論 (初歩の段階)
- ・気功の錬功方法

### ◆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、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

諏訪太極聚友会 清野賢一

☎ 0266-58-5334 (おしゃれサロン メヌエット)

☎ 090-8504-8083 (清野携帯電話)

・メール [taiji.suwa@gmail.com](mailto:taiji.suwa@gmail.com)

・ホームページ <https://menuetto.net/taichi/>