

健康太極拳 太極禅篇 —心身の安定と集中力を身につける—

クラス
コード **42A38**

曜日時間 木曜10:55~12:25

受講料 17,600円

定員 20名

単位 2単位

概要 心乱れれば呼吸も乱れ、呼吸が乱れれば心も安らかではありません。「心身一如」とは禅の教えですが、太極拳の基本もそこにあります。「動く禅」といわれる由縁です。講座では全ての基本である呼吸法を中心に、心身の安定と集中力を養い、真の健康体をめざします。禅僧を招いての坐禅指導（イス禅も可）も行ないます。初心者でも無理なく始められます。

講師 麻生 あき子

太極拳講師 専門／太極拳、気功
獨協大学卒業。北京体育大学主催の国際武術太極拳表演交流大会「48式」の部で優勝。北京郊外の気功の国際大会で最佳賞受賞。身体障害者のための太極拳にも取り組む

テキスト プリントを配付します

内容 5月16日~7月11日（全8回）

- ① 5月16日 調身 姿勢を調える 体のゆがみをとる「気功ストレッチ」
- ② 5月23日 調息 呼吸を調える 呼吸が楽になる「数息観」
- ③ 5月30日 調心 心を調える 気が調う、白隠禅師の寝禅「軟酥の法」
- ④ 6月6日 調声 声を調える 落ち着いてはっきりとした声を出す方法 発声指導：活弁士・麻生八咫師
- ⑤ 6月13日 坐禅 坐禅と読経「般若心経」 参禅指導：岸有時師
- ⑥ 6月20日 太極禅（立禅） 心身の安定と集中力を身につける
- ⑦ 6月27日 太極禅（動禅） 丹田から全身をやわらかくほぐす
- ⑧ 7月11日 太極禅（歩禅） 歩いても歩いても疲れない歩き方

※更衣室はありませんので、運動しやすい服装でお越しください。
※健康に不安をお持ちの方は、医師と相談のうえお申込みください。

