

健康太極拳 24式篇

クラス
52A39

曜日時間 金曜10:55~12:25

受講料 39,600円

定員 20名

単位 3単位

概要 太極拳には「呼吸」と「気」を整えるための10のポイントがあり、これを「十要」と言います。本講座では、このポイントをやさしく解説しながら、世界で最も普及する24式太極拳と関連付けて学びます。自身の「呼吸」と「気」に意識を向け、ゆったりとした時間をお楽しみください。

講師 大畑 裕史

太極拳講師 専門/太極拳 中国武術
中国国家1級選手。北京体育大学武術学部卒業。
国内外の大会で入賞多数。国営武蔵丘陵森林公園
太極拳講師。埼玉県武術太極拳連盟理事

テキスト 超入門24式太極拳 改訂版 DVD付 (大畑裕史著/愛隆堂) 1,900円+税

内容 5月17日~12月6日 (全18回)

- | | |
|---|--|
| ① 5月17日 第1式 起勢 (チーシー) | ⑩ 10月4日 第13式 右蹬脚 (ヨウダンジャオ) |
| ② 5月24日 第2式 野馬分鬃 (イエマーフェンゾン) | ⑪ 10月11日 第14式 双峰貫耳 (ショワンフォンガンアール) |
| ③ 5月31日 第3式 白鶴亮翅 (バイフーリヤンチ) | ⑫ 10月18日 第15式 左蹬脚 (ズオダンジャオ) |
| ④ 6月7日 第4式 樓膝拗歩 (ロウシーアオブ) | ⑬ 10月25日 第16・17式 下姿独立 (シャーシードウーリ) |
| ⑤ 6月14日 第5式 手揮琵琶 (ショウホイビーバ) | ⑭ 11月8日 第18式 穿梭 (チョアンスオ) |
| ⑥ 6月21日 第6式 倒卷肱 (ダオジュンゴン) | ⑮ 11月15日 第19・20式 海底針・閃通臂 (ハイディジェン・シャントンビー) |
| ⑦ 6月28日 第7・8式 攬雀尾 (ランチュエウエイ) | ⑯ 11月22日 第21式 轉身搬攔捶 (ジョアンシェンバンランチュイ) |
| ⑧ 7月5日 第9・10・11式 單鞭・雲手・單鞭 (ダンビエン・ユンショウ・ダンビエン) | ⑰ 11月29日 第22式 如封似閉 (ルーフォンスービ) |
| ⑨ 7月12日 第12式 高探馬 (ガオタンマ) | ⑱ 12月6日 第23・24式 十字手・収勢 (シーズウショウ・ショウシー) |

※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。

※初回は履きなれた運動靴をご用意ください。太極拳シューズは講座内で紹介します。

※健康に不安をお持ちの方は、医師と相談のうえお申し込みください。