

ウィズコロナ “ここから始まる攻めの養生“ **実技集中講座**

1. 日時 ; 令和2年11月14日(土) 9:30~14:30 (午後は時空練功も)
2. 場所 ; 豊島区立雑司ヶ谷地域文化創造館,第2・3会議室
{豊島区雑司ヶ谷3-1-7、千歳橋教育文化センター内、TEL03-3590-1253
東京メトロ副都心線 雑司ヶ谷駅A2出口徒歩1分}
3. 参加費 ; 一般4,000円、NPO会員2,000円 (定員30名先着順で締切)
4. 講師 ; 宮崎姿菜子先生 (気功整体療法士) 他
5. 内容 ; 中国における気功の起源から現代に至る流れ及び現況の解説と、
太極拳演武と実技講習

<タイムスケジュール>

9:15 {会場入場・受付開始}

9:30~11:45 気功講義と太極拳実技講習(宮崎講師)

11:45~13:00 {昼食休憩、各自お取りください}

13:00~14:30 宮崎講師の演武、と新・呼吸法「時空」講習(篠崎より)

<参考>連続講座、一般料金4,000円(午前中からの受講者は3,500円)、NPO会員は2千円) >

15:00 帯津先生連続講義,第5回「気の養生と呼吸法」(講話は16:20終了。質疑応答(20分))

17:00 迄に会場整理及び全員退出

<宮崎講師プロフィール>

北京滞在25年。現在上海在住。気功整体療法士、程派八卦掌第六代、武当紫霄派第四代門人、奇門遁甲生字輩传承人、全真華山派道医伝承の活動をするほか、中国茶、武術、気功などの伝統文化の紹介、北京と日本を拠点とした生活などブログを綴っている。

<参考>宮崎講師ブログ「半北京半日本+αの徒然日記」より(一部抜粋) >

2020年09月20日 気功講座+伝統太極拳教室@神石高原町

秋めいた晴天。福山市内よりも5、6度気温が低いので、少し肌寒い朝。

月に一度の目黒先生の気功講座は、神石高原町の来見公民館で開催されます。

今月第三日曜日は連休中ということもあり、参加者は20数名でした。ぎりぎり密に

ならない人数です。(中略) 12時半からはすぐに伝統太極拳が始まります。これは私が担当します。(中略)

基本功を30分したあと、前回の太極歩法に手の動きをつけていきます。

一つの動きでも、説明することは山ほどあるため、まるまる1時間使って丁寧に何度も何度も繰り返し練習していくと、初めての方でも少しずつ形になってきました。

まず、簡化二十四式の動きの説明、伝統楊式太極拳の動きの説明、そして武当派の動きの説明で比較をしながら、合理性を追求していきます。膝の怪我はどうして起こるのか。太極拳と体操はどう違うのか。

武術的な攻防説明。

大自然の音を聞きながら、気功を3時間したあとの太極拳1時間半。心身ともに充実の日曜日です。心身ともに充実の日曜日です。ご興味ある方は、是非ご連絡くださいませ。🐱

