

応用研究科コース（通学・オンライン併用）

3. 東方 為偉先生 「気功教室」（※単発参加不可・通学のみ）定員 20 名

気功は体内の気を巡らせ、気血陰陽のバランスを整え身体の不調を調える中国伝統医療です。

呼吸法の基本・体の動きを学び、「練功十八法」「八段錦」「回春功」などを、毎回復習しながら学びます。

本格的な気功を楽しく学びましょう。

	日付		時間／内容
	第 2 金曜		14:00～15:30
1	2025 年 6 月 13 日	松静站立 練功十八方 八段錦	無極桩および呼吸基本方法 腕・首・肩・背中の凝りと痛みに、頸項争力など 双手托天理三焦
2	7 月 11 日	前回の復習 練功十八方 八段錦	肩・腰・背中等上半身の凝りと痛みに、双手托天など 左右開弓似せ射雕
3	◇7 月 25 日	前回の復習 練功十八方 八段錦	腰・膝・股関節・足等下半身の凝りと痛みに、左右転膝など 調理脾胃須単拳
4	9 月 12 日	前回の復習 八段錦 太極拳	五勞七傷往後瞧 準備式(無極桩) 左右虚歩桩
5	10 月 10 日	前回の復習 八段錦 太極拳	搖頭摆尾去心火 準備式と虚歩桩を復習 雲手、十字手など
6	11 月 14 日	前回の復習 八段錦 太極拳	両手攀足固腎腰 準備式と虚歩桩を復習 雲手、十字手、完了式など
7	12 月 12 日	前回の復習 八段錦 太極拳	攢拳怒目増気力 準備式、虚歩桩を復習 雲手、攪雀尾（棚捋挤按）など
8	★2026 年 1 月 16 日	前回の復習 八段錦 太極拳	背後七顛百病消 準備式、虚歩桩を復習 雲手、攪雀尾（棚捋挤按）、 野馬分鬃など
9	2 月 13 日	前回までの 復習 回春功	練功十八法を復習・八段錦復習・太極拳復習 起勢 吐納 振動 転肩 収勢
10	3 月 13 日	前回までの 復習 回春功	練功十八法を復習・八段錦復習・太極拳復習 起勢 吐納 振動 転肩 収勢
11	4 月 10 日	前回までの 復習 回春功	練功十八法を復習・八段錦復習・太極拳復習 起勢 吐納 振動 転肩 収勢
12	5 月 8 日	発表会	医療体操 練功十八法 ・養生気功 八段錦 (3 組に分けて披露) 太極拳と 回春功（希望者のみ披露） 記念撮影