



十三式太極拳と座式太極拳

十三式太極拳は簡単な八つの手の動きと五つの足の動きの合計13の動作からできています。これに呼吸法を加えて、経絡に沿った気の流れを意識しながら行います。ユックリと止まらないように行なうので、気の流れを感じ易く、体幹の筋肉が鍛えられます。気血のめぐりが良くなり、内臓が強化され、足腰が鍛えられ、意識で体を動かすので脳が活性化します。これらの運動により心身を活性化して健康を増進します。

年齢・性別に関わらずどなたでも無理なく取り組めます。

座式太極拳は、立つのが辛い方や足が不自由な方でも、椅子に座ることで安定するので、不安がなく安全に呼吸法や気の流れに集中できます。



木曜日と土曜日の午前に、横浜市スポーツセンター、別所コミュニティハウスなどで練習しています。初めての方は基礎から丁寧に指導致します。経験者の方にはより深い心身操法を教授致します。

内容：13式太極拳、座式太極拳

講師：野村 義隆 中華民国太極拳總會公認 国際級教練・国際級審判

お問合せ：担当・野村

電話：090-6016-1633 メール：nomura3330@gmail.com

練習日、場所、費用等はホームページで：<http://yenshinkai.com>

ヨコハマ **横浜圓真会** エンシンカイ