



# 十三式太極拳と坐式太極拳

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。ゆっくりと行なうことで自然に気血のめぐりが良くなり、内臓が強化され、体幹が鍛えられ足腰が丈夫になります。意識で体を動かすので脳が活性化します。健康効果が高い運動です。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、足が不自由な方でも、椅子に座ることで腰が安定するので、不安なく安全に呼吸法や気の流れに集中できます。

練習は土曜日の午前中、別所地域ケアプラザ、別所コミュニティハウス、港南地区センター、大岡地区センターなどで行なっています。



初めての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。いつ始めても構いません。お好きな時に都合の良い時に参加できます。途中入退場自由です。

内容： 13式太極拳、座式太極拳

(その他 24式簡化太極拳、37式鄭氏太極拳、楊家秘伝太極拳、太極扇・剣など)

会費： 8回 4,000円 (回数券 1年間有効)

入会金： なし (但し、初回のみ登録料1,000円)

講師： 野村義隆 教練 (中華民国太極拳總會公認国際級教練・国際級公認審判)

問合せ： 野村 (電話090-6016-1633)

詳細はホームページで：<http://yenshinkai.com>



ホームページ

よこはま **横浜円真会** えんしんかい

## 健康増進の 13 式太極拳の特徴

- ★ 動作は、ゆっくり柔らかい動きで、力やスピードに頼りません
  - ♪老若男女どなたでも無理なく取り組みます
  - ♪いつからでも始められます
  
- ★ 呼吸は、ゆっくり吐き、ゆっくり吸います
  - ♪無理のない中程度の有酸素運動です
  - ♪副交感神経を優位にして自律神経のバランスを整えます
  
- ★ 意識は、ゆっくりと経絡のツボを巡らせます
  - ♪意識に合わせて動くので、「気血のながれ」が良くなります
  - ♪脳が活性化され老化を防ぐ効果があります
  
- ★ 姿勢を真っ直ぐに保ち、腰を落とします
  - ♪姿勢が良くなり、猫背を防ぎます
  - ♪インナーマッスルが鍛えられ、足腰が丈夫になります
  
- ★ 腹式呼吸法を行います
  - ♪呼吸筋群のマッサージ効果で、内臓が強化されます
  - ♪腹圧を高めて腰が安定します