

群馬県女子体育連盟だより

第164号

2015年 11月発行

<本部> 〒371-0051 前橋市上細井町1700-8

松本富子

TEL 027-234-3190 090-7175-3366

gunma-joshitaiiku.jimdo.com

*HPを開設しました。アドレスをコピーしてご覧ください

第3回生涯体育研修会 導引養生功「健康気功」 第2回 講習会

11月14日(土) 13:30~15:30
伊勢崎市民プラザにおいて、第3回生涯体育研修会が開催されました。9月に引き続き、導引養生功「健康気功」の指導者広瀬絹枝先生をお招きし、気功の2回目の講習会が行われました。

参加者(27名)の皆さんは、気を取り入れ、体幹を意識したプログラムを学びました。ゆったりと動きながら、無理なく心地よい汗を流していました。



講習内容

はちみやくこう え こう 「八脈交会功」とは

八脈交会功は、すべての動作、呼吸、意念が自然に一体になり、正経十二経脈と奇経八脈の巡りを良くします。その結果、陰陽のバランスが整えられ、気血の流れも改善され五臓六腑がお互いに助け合いながら各器官の働きを活性化させます。同時に免疫力も高めます。健康増進や病気の回復には、まず自分自身の正気(生命力)を高め、それを生かすことが大切です。本日は第一式から第八式のうちの、第五式から第八式の功法を教えてくださいました。



「気功について」及び「広瀬絹枝先生プロフィール」については、前号をご参照下さい。

1、腹式呼吸 呼吸を整える。体の中の気血を流す。



2、上げる動作 頭上から手を引き上げる。右肘は下げ、首の後ろへ。 体は背骨を中心に自転する。呼吸を吐く、吸うのタイミングが大切。



3、閉会式 松本会長



「広瀬先生の一言一言が含蓄のある話でした。私たちは、西欧流に体を使ってきましたが、今日の講習により、力を抜くことや呼吸によって力みがなくなるように感じました。学びがたくさんありました。体を自然の状態に戻すことが大事です。また難しいです。2回にわたって気功を教えてください、感謝を申し上げます。」

参加者の感想

今回もお世話になりました。今日は最初の姿勢で両手を合わせる際しっかり合わせると丹田(下腹)に力が入ることが分かりました。それだけで体が温かくなったような気がします。呼吸、立ち方など改めて意識していきたいと思いました。

形から入ってしまいましたが、気が入るようになったら楽にできると思いました。

今日は有り難うございました。動きと呼吸、体のゆるめ方を身につけていければいいなと思いました。

呼吸が自然にできるようになりたいと思います。体によい感じがします。参加してよかったです。

(文責 福地)

