

気功で元気

～病氣になりにくい体をつくろう！～

令和4年度 第1・3(金)

14:00～16:00



9月2日(金)、「気功で元気 ～病氣になりにくい体を作ろう！～」秋の講座がスタートしました。

講師は、中国道家医学気功 八卦循導功 気功療法師の尾崎 理子先生です。この講座では、中国古来の健康法、気功法を取り入れながら、体を動かすことで病氣になりにくい体を目指します。

はじめに、座法の基本姿勢を教えてくださいました。気功の「気」は呼吸、「功」は練習という意味があるそうで、ゆっくり呼吸しながら、心身ともにリラックスさせていきました。

次に、一つひとつの動作に先生がイメージや意識の持ち方など丁寧に教えてくださいました。体を動かす際に、「動作が難しいときは無理をしないこと」とアドバイスをいただきました。受講生のみなさんは、自分の体と向き合いながらゆっくり呼吸をして体を動かし、集中して取り組まれていました。

講座で学んだことを継続して行うことで、元気な体づくりにつなげていってほしいと思います。