

参加
無料
(事前申込制)

第134回中国理解講座

楊式太極拳

講師：徐言偉氏
(徐其成中国武術研究会会長)



5/19_土

10:00~11:30

立命館孔子学院講義室 (国際平和ミュージアム2階)

講座内容：

楊式太極拳は1800年ごろ（清の時代）中国河北省永年県、広府鎮の楊露禪(ようろぜん)先生により創始されました。氏は最初に陳式太極拳を学んだのち、北京で楊式太極拳を生みだし、広めました。楊式太極拳の動作は比較的に大きく、伸び伸びとしています。歩幅も広く開いて動きます。この楊式太極拳を行うことで、関節内環境の改善、動的バランス感覚の向上、脳の活性化の三つの効果が得られます。長期に渡って続けることで、精神安定の効果も得られます。

今回のプログラムは初心者向けのものです。①準備運動（導引養生功、中国式体操）②単式の動作（重心の移動、関節を動かす）③連続の動作（個々の動作を繋いで続けて行う）④クールダウン（導引養生功）

お申込み・お問合せ先：立命館孔子学院 (立命館大学 国際平和ミュージアム2階)

〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1 立命館大学 アカデメイア立命21内

TEL : 075-465-8426 FAX : 075-465-8429 Mail : koza@st.ritsumei.ac.jp <http://www.ritsumei.ac.jp/confucius/>

