

徐式太極拳とは、徐言偉の父である徐其成の太極拳から影響を受け、徐言偉がオリジナルに考案した太極拳です。従来の太極拳に無い両腕を伸ばし、上半身の動きをさらに大きくするという特徴のある動作を取り入れています。また初心者でも行いやすいように編集しました。そして膝への負担を減らすために曲げる角度を浅くし、行う方が自分の体力に合わせて行うことができるように作りました。腕の動きを大きくしたことで普段積極的に動かない筋肉が伸ばされて、特に上半身の運動機能の改善が期待できます。同時に全身の運動機能の改善や自律神経の機能調整、そして脳トレなどの効果もさらに期待できると考えています。



10:00-11:30
立命館孔子学院講義室

講師：徐言偉氏
(徐其成中国武術研究会会長)

お問合せ

立命館孔子学院

〒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
TEL : 075-465-8426 FAX : 075-465-8429
E-MAIL : koza@st.ritsumei.ac.jp HP : <https://www.ritsumei.ac.jp/confucius>

徐式太極拳

5

10

土

参加無料