

参加  
無料  
(事前申込制)

第135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<sub>土</sub>

10:00~11:30

立命館大学国際平和ミュージアム会議室 (2階) (予定)

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/>

