



徐式太極拳

お家で！



講師：徐言偉氏

(徐其成中国武術研究会会長/健康管理士)

第156回中国理解講座

徐式太極拳とは徐言偉の父である徐其成(じょ きせい)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直接的な動きを多くし、全身の関節の動作を減らしました。

そして膝への負担を減らすために曲げる角度を浅くし、運動する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使われていない筋肉が伸ばされて、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がさらに期待できると考えています。

10/3 土

10:00-11:30

オンライン太極拳講座

参加無料

(要事前予約)

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 立命館大学アカデミア立命21内

TEL：075-465-8426 FAX：075-465-8429

Mail：koza@st.ritsumeai.ac.jp

<http://www.ritsumeai.ac.jp/confucius/>

