

心身統一合氣道 入門コース

～心身統一合氣道を始めよう～

心身統一合氣道は護身術としてだけでなく、日本文化の粋を集めた武道で、心と身体の使い方を学びます。日常生活に応用でき、日常生活そのものが稽古です。また、心身統一合氣道は、左右バランスよく稽古します。年齢や性別に関係なくできる、無理のない動きも特徴です。自然な姿勢、自然な動作を通じて、心身共にリラックスして元氣な状態を体験していただけます。

下記の日程にて開催致しますので、お誘い合せの上、是非、ご参加下さい。

記

〈日程〉	2024年							
毎週月曜日・夜	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
19:00～21:10	4/8(月)	4/15(月)	4/22(月)	5/12(月)	5/19(月)	5/26(月)	6/3(月)	6/10(月)

※ご不明な点がございましたら、光心館道場までお気軽にお尋ね下さい。

場 所 一般社団法人 心身統一合氣道会 光心館道場

大阪府大阪市北区本庄東1-13-5

TEL 06-6292-0300 FAX 06-6292-0301

E-mail koshinkan@shinshintoituaikido.org

定 員 10名

講 師 中野 英一

講習会費 入会金 5,500円 スポーツ保険 1,850円 (65歳以上 1,200円)

稽古参加費 17,600円 (全8回) *表示は全て消費税込

服 装 トレーニングウェア他 (動き易い服装であれば可)

◎ お申し込み・お問い合わせは、

上記の光心館道場へ電話・FAX・メールにてお願い致します

- 1) 申込完了後のキャンセルにつきましては、講習会費の返金は一切致しません。また、他の講習会等に充当することもできませんので、ご注意ください。
- 2) 疾病をお持ちの方、現在通院なさっている方などは、事前に主治医に本講習に参加されることをご相談の上、ご了解をお取りいただくようお願いいたします。
- 3) 講習の録音・撮影はご遠慮ください。当会の許可なく、講習の内容を無断で文書、テキスト等、あらゆる形のコンテンツに複製、転載、改変、編集、翻訳、送信すること、またHP、ブログ、チラシ等に不特定多数を対象として掲載されることを禁じます。

心身統一合氣道入門コース カリキュラム

	氣のクラス	合氣道
1	<p>不動法 臍下の一点</p> <p>立ち姿、正座、臍下の一点、柔軟体操</p>	<p>後受身技</p> <p>片手交差取呼吸投 (楷書)</p>
2	<p>不動法 リラックス</p> <p>あぐら、リラックス運動</p>	<p>合氣道の五原則、腕回し技</p> <p>片手交差取呼吸投 (楷書)</p>
3	<p>不動法 落ち着き</p> <p>持ち上がらない身体・腕</p>	<p>腕振り技・腕振り跳躍技 (1)</p> <p>片手交差取呼吸投 (行書)</p>
4	<p>不動法 氣を出す</p> <p>折れない腕、歩き方</p>	<p>腕振り技・腕振り跳躍技 (2)</p> <p>片手交差取呼吸投 (行書)</p>
5	<p>氣の意志法</p> <p>集中法、拡大法</p>	<p>左右技</p> <p>片手取転換呼吸投 (楷書)</p>
6	<p>氣の呼吸法</p> <p>正座、あぐら</p>	<p>左右跳躍技</p> <p>片手取転換呼吸投 (楷書)</p>
7	<p>四大原則応用編</p> <p>日常生活での活用</p>	<p>転換技</p> <p>片手取転換呼吸投 (行書)</p>
8	<p>氣の意志法、氣の呼吸法</p> <p>音楽 (氣の世界)</p>	<p>転換技</p> <p>片手取転換呼吸投 (行書)</p>