

# 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〉        | 2023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 | 7/31(月) | 8/7(月) | 8/21(月) | 8/28(月) | 9/4(月) | 9/11(月) | 9/25(月) | 10/2(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](mailto: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><b>不動法 臍下の一点</b></p> <p>立ち姿、正座、臍下の一点、柔軟体操</p> | <p><b>後受身技</b></p> <p>片手交差取呼吸投 (楷書)</p>            |
| 2 | <p><b>不動法 リラックス</b></p> <p>あぐら、リラックス運動</p>       | <p><b>合氣道の五原則、腕回し技</b></p> <p>片手交差取呼吸投 (楷書)</p>    |
| 3 | <p><b>不動法 落ち着き</b></p> <p>持ち上がらない身体・腕</p>        | <p><b>腕振り技・腕振り跳躍技 (1)</b></p> <p>片手交差取呼吸投 (行書)</p> |
| 4 | <p><b>不動法 氣を出す</b></p> <p>折れない腕、歩き方</p>          | <p><b>腕振り技・腕振り跳躍技 (2)</b></p> <p>片手交差取呼吸投 (行書)</p> |
| 5 | <p><b>氣の意志法</b></p> <p>集中法、拡大法</p>               | <p><b>左右技</b></p> <p>片手取転換呼吸投 (楷書)</p>             |
| 6 | <p><b>氣の呼吸法</b></p> <p>正座、あぐら</p>                | <p><b>左右跳躍技</b></p> <p>片手取転換呼吸投 (楷書)</p>           |
| 7 | <p><b>四大原則応用編</b></p> <p>日常生活での活用</p>            | <p><b>転換技</b></p> <p>片手取転換呼吸投 (行書)</p>             |
| 8 | <p><b>氣の意志法、氣の呼吸法</b></p> <p>音楽 (氣の世界)</p>       | <p><b>転換技</b></p> <p>片手取転換呼吸投 (行書)</p>             |