

# 氣のクラスのご案内



●静岡教室(14:00~15:30)

1月24日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)

▼参加費2,200円／回

1月～3月のテーマは「呼吸法」です。

「生きている」「息している」呼吸は生きる上でとても大切なものです。心身統一の状態(心身が安定して強い状態)でおこなうより良い呼吸を稽古を通して体感します。よい例、悪い例、ともに体験しながら、よりよい呼吸を学びましょう。

テーマ	基本から学ぼう		氣を養おう	
	『氣の実在』 参考ページ	基本内容	氣の実践	
1月	氣の呼吸法	呼吸の意義 p.113-p.117	氣の呼吸法のやり方	氣の体操法 氣圧法
2月		呼吸法の応用 p.128-p.130	呼吸法の応用	
3月		全身呼吸 p.124-p.128	呼吸法の実践	