

2014年 7月19日 (土曜)、20日 (日曜)

主催：自然身法 関西同好会

## 出口衆太郎先生 気の流れる内功セミナー

19 (土) 気功セミナー (太極棒、太極混元纏絲功を中心に)  
20 (日) 陳式混元太極拳セミナー (18式、24式、砲捶)

7月19、20日と自然身法研究会代表の出口先生をお招きし、気の流れる気功・太極拳の2日セミナーを開催することとなりました。1日目は、出口先生が師・馮志強老師から伝授された太極棒尺気功と太極混元纏絲功を練功し、2日目は、陳式混元太極拳の講習です。

初心者にはファンソンやバランス感覚を養うために、また経験者は内功の感覚を得るための講座です。丹田感覚を育て、元気を養います。また、今回は出口先生著「体感パワースポット」(聖地自然の気体験)の出版直後であることから、観気の旅のお話、観気の写真の展示もありますので、お楽しみに。ご参加ください。自然身法・関西同好会



<太極混元纏絲の螺旋功より>



### 7月19日 (土曜)

#### ① 午前10時 ~ 12時30 太極棒尺気功を中心に

馮志強老師から伝授された太極棒の伝統功法を入門者向けの型にまとめた太一波動功を練功、太極棒スワイショウ、応用である太極棒四隅合芯も練習し、太極棒の気舞で締めます。

- 太極棒をお持ちの方は、ラップの紙芯や麺棒などをご持参ください。用意できない方のために、何本か受付でも用意してあります。

#### ② 午後 2時 ~ 4時30 太極混元纏絲功を中心に、波動内功 (波の瞑想) も練功

太極混元纏絲功は、体内の中心にある混元の気を螺旋の動きで全身に巡らすための功法ですが、纏絲功の基本と昨年に出来なかった功法も練功します。後半は、座っての波動功である波の瞑想で内功を練ります。最後は坐臥法で、寝ながらほぐし、疲れを解消しましょう。

### 7月20日 (日曜)

#### ③ 午前10時 ~ 12時30 陳式混元太極拳 (18式 初心者可、又は 24式) を中心に

陳式混元太極拳は、伝統の陳式太極拳に、胡耀貞の混元内功が融合した、気の流れる太極拳です。高齢の方にも無理がなく、内功としての効果が実感しやすい太極拳です。18式は入門者向けの套路 (型) であり、初めての方でも参加できます。24式は、やや難しいですが、とても心地よく、全身に気と勁が巡る感覚を得られるのです。24式は午前中、前半を中心に行います。<18式か24式を選択して受講します。>

#### ④ 午後 2時 ~ 4時30 陳式混元太極拳 (24式、又は 砲捶) を中心に

午後は24式の後半を中心に行います。また中級者向けの砲捶46式 (24式経験者対象) の前半を練功します。<24式か砲捶46式を選択し受講します。>

最後は坐臥法で、寝ながらほぐし、疲れを解消しましょう。



- 以上の4回連続講座で、3回以上の連続参加が望ましいですが、単発でも参加できます。
- お昼はお弁当持参の方は会場で食事できます。また、食堂も多いです。
- 靴を脱いで練功しますので、上履きをご持参ください。靴下、足袋なども可。
- 「体感パワースポット」をお持ちの方は、ご持参ください。本の内容についての質問の時間を設けます。

会場：大阪府高槻市内

お問合せは、[こちらから](#)

<お名前、住所、電話を必ず記してください。>