

「動く禅」と太極拳のこころ

講師 太極拳師範 楊 砂織

動く禅とは何か。日本の太極拳の父と呼ばれる楊名時先生は、禅の心と武道の精神性をもち合わせた独自の太極拳を確立されました。それは裸足に道着のスタイルにも表れていますが、醍醐味はひとときの静寂につつまれての太極拳で、自分の心を見つめて動じないこと、まさに座禅を行じているかのようです。ゆったりした動きと呼吸により、まず自律神経・血圧が整えられます。その他に数ある健康効果があります。

本講座では、楊名時先生の考案された太極拳 24 式「動く禅」と八段錦を、楊砂織先生が丁寧に指導しますので、はじめて太極拳をする方も是非ご参加ください。(講師・記)



<講師紹介>楊 砂織(よう・さおり)

東京都出身。楊名時太極拳創始者である故楊名時氏の娘。太極拳師範。2001年より楊家養心太極拳師家、楊麻紗先生の助手をつとめながら、太極拳の理解を深め、楊名時先生の指導法を学んだ。現在は東京、埼玉を中心に自身の教室を多数かかえる。

<各自ご用意ください>動きやすい服装をご用意下さい。上履きは不要・素足か靴下でご参加ください。(スカート不可)

日 時 2017年 4/22 1回

土曜日 12:30-14:00

受講料 会員 3,240円 (入会金は5,400円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です)

一般 3,888円

※入会金、受講料、教材費等は消費税8%を含む金額です。

※ ご入会の優待制度をご利用の方は、お申し出ください。

※ 日程が変更されることがありますので、ご了承ください。

※ 講師の病気や、受講者が一定数に達しない場合などには、講座を中止することがあります。

※ 個人情報は、受講連絡、当社からのお知らせ、企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター
朝日JTB・交流文化塾

新
宿

〒163-0210 東京都新宿区西新宿2-6-1
新宿住友ビル内私書箱22号
tel 03-3344-1946
<https://www.asahiculture.jp/shinjuku>