

健身氣功ファン 倶楽部

全日本健身氣功国際連盟
健身氣功国際連合会

共催団体：

NPO 氣功文化センター・全日本
氣功療術師学院・全日本養生協
会・全日本養生氣功普及会・

健身氣功普及 表演 & 講座

問い合わせ先:

Email Japanhqu@live.jp

Tel/fax 03-6316-8345

携帯: 090-9824-5155

090-2935-5813

担当: 北川・秋山

<http://www.qigong-culture.jp/>

場所:全日本氣功療術学院
健身氣功ファン倶楽部

東京都足立区島根町2-3-2
-2-1 いづみハイツ竹の塚2
F JR、千代田線、日比谷
線、東武、北千住駅(北47
バス15分)、島根町

健身氣功普及特別講座

場所：全日本氣功療術学院・健身氣功ファン倶楽部
誰でもできる・楽しめる氣功健康法

世界40カ国認めた「健身氣功」功法の展示・六字訣・馬王堆導引術の速成講座。自身の養生、防病、治療に最適な氣功法技術である。元氣になりたい方、初体験者大歓迎。

健身氣功・特訓講座 ファン認定

2014年10:00 am~12:00

受講料 3000円/回、5回券/10000円

1月(月)20、27 六字訣

(水)29 八段錦

2月(月)10、17日 六字訣

(水)12 八段錦

3月(月)10、17日 馬王堆導引術

(水)12日 馬王堆導引術審判員要領

健身氣功ファン倶楽部・認定

2014年“健身氣功ファン練功表彰展示会”

予定日

第1回 3月21日(金)六・八・馬

第2回 7月21日(月)五・大・太

第3回 9月23日(火)易・十二・導引

第4回 12月23日(火)全功法 2014年総会

場所:全日本氣功療術学院 健身氣功ファン倶楽部

午前部
10:00~12:00
午後部
14:00~16:00

2014年8月10-16日 中国安徽省・九華山
世界健身氣功国際大会・日本代表参加者募集

詳しい情報：NPO 氣功文化センター <http://www.qigong-culture.jp/>

参加者	氏名	
	〒 住所	
	電話番号: 携帯番号:	
	E-mail	
団体	団体名	
	功法名	参加者数:
	功法名	参加者数
振り込み	三菱東京UFJ銀行 市ヶ谷支店 普通0065887 全日本健身氣功連盟	

健身氣功九大功法

易筋經



筋肉・骨格と関節の屈伸、ねじ曲げ、牽引。特に脊柱を重視し、脊椎を回転屈伸して脊髄調節機能の強化に有益。

五禽戲



虎の勇猛さ、鹿のゆったりさ、熊の慎重さ、猿の賢さ、鳥の軽快さをまねることにより健身効果を追求。

六字訣



息を吐くと同時に発声することを重視し、内の五臓六腑の調整、外の筋骨養生と回復作用を鍛練する。

八段錦



身体運動を主とする健身方法。各動作を通して、意念と呼吸の協調を図り、トレーニング効果を達成する。

太極養生杖



杖を用いた功法。肢体を動かし運動を行う中で、呼吸や意念との組み合わせで全身の気血を疎通させ、陰陽バランスを調節。

導引養生功十二法



中医学の臓腑、経絡学説、陰陽、五行学説、気血理論、姿態鍛錬、精神修養が一体となった功法。

十二段錦



座って行う座式功法。頭部から首、肩、背中、腰、腿などを順次全身に渡り鍛錬、延年益寿の効あり。

馬王堆導引術



経絡の流れを良くする、気血の調和、陰陽のバランスを整え、優雅で無理なく全身の経絡を疎通させる。

大舞



昇降開合の身体動作を応用し、呼吸や意念と組み合わせさせて臓腑を調整し、気血を疎通して、元気を養育。

「最高の名医は自分自身であり、最高の妙薬は自らの体内にある」

<<< 健身氣功ファン倶楽部設立趣旨書 >>>

これからの少子・高齢社会を健康で活力あるものにするため、生活習慣病などを予防し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等を目標とする 21 世紀における健康づくり運動「健身氣功」を提唱し、広く人々に呼びかけているところである。

健康づくりは、結局は、国民一人一人が正しい知識を持ち、自ら自覚し、自らの意志で生活習慣の行動変容を遂げなければ効果を上げることはできない。こうした個人の力と併せて、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援してゆくことが重要である。この点において国・地方公共団体が重要な役割を担うことはいうまでもないが、民間団体などの果たすべき役割も大きい。

多くの健康づくり関係団体はそれぞれ民間の立場で独自の活動を進めているが、「健身氣功」が提唱されたのを機に、連絡協議することにより男女老少適用な健康運動としての一層の広がりや深みを持つことが可能となる。

このような観点に立ち、氣功のファンから先ず世界 40 カ国に認められた健身氣功を、「健身氣功ファン倶楽部」に賛同する関係団体が一堂に会し「健身氣功ファン倶楽部」を設立することを提唱するものである。

平成 25 年 11 月吉日

「健身氣功ファン倶楽部・準備室」発起人会一同