



第10回世界健身氣功交流競技大会及び第6回世界健身氣功科学フォーラム

中国健身氣功専門家の先生紹介



晁勝傑 (晁勝傑)

第10回世界健身氣功交流競技大会健身氣功・六字訣功法中級講習会クラス(8月2日)主任講師、大会審判団メンバー、国際段位試験審査評価チーム専門家。

博士、麗水学院教員、米テキサス大学客員研究員。健身氣功七段、初代中国健身氣功海外講習講師。健身氣功、中国生命哲学、古琴演奏などの分野で深く研究。

「健身氣功・易筋経」「健身氣功・八段錦」「健身氣功・十二段錦」「健身氣功・大舞」「健身氣功・太極養生杖」「健身氣功・明目功」など6部の共通教材編集委員を務めた。「声の神秘」の専門書を出版し、国家部委員会各級課題の6つのプロジェクトを主宰参加する。国家級核心刊行物に研究論文を10編以上発表した。米国、日本、ベルギー、フランス、国連などを何度も訪れ、健身氣功の普及と学術文化交流を推進した。

【講習内容の重点】

1. 字の呼吸と発音、身体動作と意念知覚が相互に調和する内的体験と方法技術。
2. 「大声」「轻声」「無声」の練功原理、順序、法則。
3. 「氣息の共鳴、より容易な形と精神」「呼吸の自覚、精神と氣への同等の注意」など六字訣の独特な学習練功理論と方法。
4. 「大慢停観」の練功方法を用いて「氣の流れを引き起こし」「精神と呼吸を調和する」という体験と練功のコツを達成する。
5. 日常生活で六字訣を活用して、話し方を向上させ、心身を養い、寛容さを養う要点と注意事項。

