



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



王晓军 (王晓軍)

第 10 回世界健身氣功交流競技大会健身氣功・八段錦功法中級クラス(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、教授、北京体育大学伝統運動康養研究センター主任。健身氣功七段、初代中国健身氣功海外講習講師、健身氣功国家級審判。国家武術医療研究会主任、国際水中リハビリテーション協会中国史部(IATA-CHINA)水中中医学運動療法委員会委員長、運動処方

中国専門家グループメンバー、国家級中医学運動康養プロジェクト責任者、水中中医学運動療法創始者。かつて「健身氣功・八段錦」「健身氣功・導引養生功十二法」「健身氣功・十二段錦」の編集委員を担当した。編集長「名目益視功」「伝統体育養生教程」「中医学運動処方理論と方法」などの著作 10 冊以上。国家部委員会級プロジェクト 10 件を主宰。SCI、国家級核心期刊物に 20 編以上の論文を発表。「中医学運動処方の理論と方法」および「水中中医学運動療法」を提案、定義した。度々、米国、英国、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、スペイン、ドイツ、イタリア、ロシア、ベルギー、日本など数十カ国を訪問して、学術交流と普及を行った。

【講習内容の重点】

- 1.八段錦の技術動作を基本的に習得した上で、さらに要領を習得し、技法に習熟する。
- 2.八段錦の「自然呼吸」、「腹式呼吸」、「提肛呼吸」、「停閉呼吸」などの呼吸法と技術的なポイント、および各式動作における運用。
- 3.八段錦の各式動作における意念方法の運用。
- 4.中医学と現代科学の角度から、健康促進と慢性疾患の予防治療方面での八段錦の健身原理を述べる。

