

サークル活動紹介シート



団体名

気功会

ジャンル

健康

活動日時

第1木曜日 20:00～21:00

第3土曜日 9:20～10:20

見学

可・不可

活動内容

気功を一緒に行う会です。

気功とは「元気」「根気」「病気」などの言葉で使われる「気」を整えることを目的としたものです。

大きな要素としましては、2つあります。

1つは、天地の軸（宇宙と地球）を意識して心を合わせることで

もう1つは、体の軸を中心として、体を整えることです。

具体的には、「丹田呼吸法」にて呼吸を整え、日頃固まってしまった体が緩まる様な操法でほぐしていきます。

段階に応じて、練功により体幹、足腰を中心に体が鍛えられます。

気功は歴史が深く、4000年以上前から存在します。

古くから現在に至るまで、日本においても「禅」「瞑想」など本質を求める人々の基礎となるものです。

心を磨く感性と知識的な理解を深めながら、心と体が調和することによる真の健康を手に入れましょう。

ご連絡先

担当者名

ごとう

後藤

TEL:090-3506-2474

Mail:taka21shonan@gmail.com

活動写真



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体