



大和学園キャリアフォーラム

〒604-8006京都市中京区河原町三条上る  
Tel.075-241-0191  
Fax.075-252-6762  
<http://www.taiwa.co.jp>

太極拳で、ココロもカラダもリフレッシュ！

# 初歩から始める太極拳

## ■太極拳概要

**歴史** 約1800年前に健康増進、武術、哲学を合わせもった健身拳術として発展し、今から400年前に陳家の陳王廷によって集大成されました

**流派** 陳式、楊式、呉式、武式、孫式が大きな流派として知られています

## ■太極拳の特徴

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| ・ 放松 (ファンソン) | 全身をリラックスさせ脳を休めます      |
| ・ 円運動        | 太極拳の基本の動きで、全身が螺旋を描きます |
| ・ 気の循環       | 全身の気血の流れを良くします        |

## ■陳式太極拳36式

伝統的な太極拳を学びやすく編集したもので、  
36の型から構成されています  
(北京体育学院・闕桂香先生編)

しなやかによりしなやかに美しく

*Taiqi net* 

新太極拳 代表: 小田きく江 [oda@taiqi.net](mailto:oda@taiqi.net)

〒604-0862 京都市中京区烏丸通夷川上ル 烏丸梅田ビル5F  
Tel. 075-213-3204 Fax. 075-213-3202  
<http://taiqi.net> <http://kyotomall.com>