

太極拳でリフレッシュ&スリム！

～ しなやかによりしなやかに美しく～

一日体験コース

■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。

太極拳とは？：全身の円運動の応用です。

■健康な体に健康な心が宿る

関節運動：関節を円運動でほぐし、気血の流れを良くします。

ストレッチ：

息を吐いて筋肉が弛んだ状態で伸ばします。

気功：

丹田に気を収め、全身の気の流れを良くします。

陳式太極拳36式： 36の型からなる太極拳で、学びやすく構成されています。

