

◆太極拳◆

◎太極拳とは・・・◎

気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高めます。

体内のバランスを理想的に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに力を発揮してくれます。

昔から中国では、医者に見放された重い病気の人が最後に頼るのが太極拳だったといわれています。

太極拳にはこころと身体を癒す作用があり、新陳代謝も活発になるので、私たちが持っている自然治癒力を、より高めてくれる事でしょう。

太極拳は特殊な拳法です。

文武兼修の拳法とも呼ばれ武を修しながら文を育てます。

拳法としての武を修し、文においては調心養気(心を整え、気を養う)する事によって病気を予防し、健康術としても効果を発揮できます。

薬膳館の教室では大きく分けて5つある流派の中から、

【楊式太極拳】を指導しています

