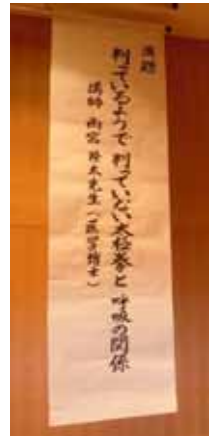


25周年記念講演会

日 時：平成 22 年 7 月 4 日（日）13:30～
会 場：くまもと県民交流館パレア 10 階パレアホール
講 師：医学博士の雨宮隆太先生
講演内容：判っているようで判っていない太極拳と呼吸の関係



当日は雨天にもかかわらず 340 名の方々にお集まり頂き開催されました。興味深く、内容の濃い講演で、あっという間の 2 時間半でした。



13:00 の受付開始時間よりも早く、ぞくぞくとお越しになる方々に、大急ぎで受付開始です。



丸山副支部長の司会で、定刻どおりに開始。



荒木支部長

本日は腕っこきの先生をお招きしての講演会です。存分にお楽しみいただき、これからの太極拳に生かしていただけるようしっかり勉強してください。

牟田本部理事

呼吸というのは、習わなくても自然にできるものだと思っておりますので、今日はどんなお話があるのか大変興味があります。呼吸については本当に判っていないので判ればいいなあと願います。

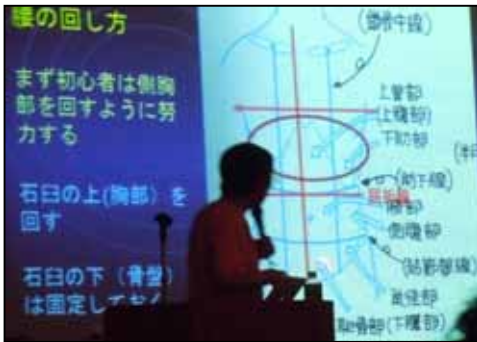




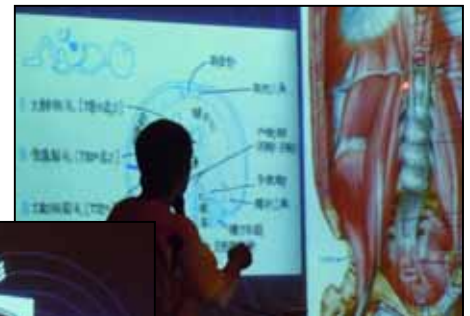
雨宮先生の講義

呼吸とは、生きるために必要な酸素と炭酸ガスを交換する生理学的な化学反応のことです。呼吸法とは、健身のため筋肉や骨格、内臓の強化を目的とした運動です。医療や他の武芸にも用いられます。皆さんは太極拳と呼吸の関係に興味がおありだと思いますので、今日はそれらをすべてひとまとめにしたお話を少しだけします。

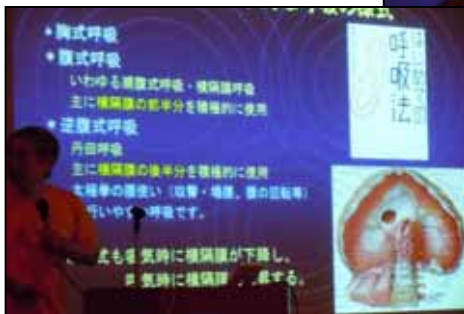
太極拳をすると
ウエストが細くなる！



腰を回すというのは股関節を回すのではなく、
胸郭を回す。位置は肋骨の一番下の部分。



シュウデン ターヤオ
収 臀 と 搦 腰



腹式呼吸、胸式呼吸、逆腹式呼吸

多くのスライドを使って、
次々と繰り返りひろげられる専門的な話に、
必死に耳を傾ける参加者の皆様。



詳しく知りたい方は
おすすめの参考図書として
雨宮先生著の3冊です。



休憩の後、後半は座ったままでからだを動かしての実践です。

呼吸によって体のねじれ方が変わるのがはっきりと体感できます。



平目平視が大切！
視線を下に向けると腰が回らない



下田理事

本日も指導いただいたことは、今後の私たちの
太極拳に非常に役立つことと思います。
また、今後もぜひ熊本にお越しただいて
ご指導いただけますようお願いいたします。

