

# 心身統一合氣道 入門コース

## ～合氣道を始めよう～

合氣道は護身術としてだけでなく、日本文化の粋を集めた武道で、心と身体の使い方を学びます。日常生活に応用できるだけでなく、日常生活そのものが稽古です。又、健康法としても、他のスポーツには見られない「左右均一」の動きで片寄らず、心身の姿勢を矯正します。年齢や性別に関係なく、つまり、力やスピードがいないのも特徴です。更に、一番生命力が強い、一番自然なりラックスした状態を味わいましょう！  
下記の日程にて開催致しますので、お誘い合せの上、是非、ご参加下さい。

## 記

### 〈日程〉

毎週水曜日・夜間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
19時～21時10分	1/4(水)	1/11(水)	1/18(水)	1/25(水)	2/1(水)	2/8(水)	2/15(水)	2/22(水)

毎週木曜日・午前	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
10時～12時10分	1/5(木)	1/12(木)	1/19(木)	1/26(木)	2/2(木)	2/9(木)	2/16(木)	2/23(木)

毎週木曜日・午後	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
14時～16時10分	1/5(木)	1/12(木)	1/19(木)	1/26(木)	2/2(木)	2/9(木)	2/16(木)	2/23(木)

※毎回、同じ内容を行いますので、抜けた回がある場合は別の日も選択可能です。

ご不明な点がございましたら、事務局までお気軽にお尋ね下さい。

場 所 心身統一合氣道会 大阪本部

大阪本部大阪府大阪市北区本庄東1-13-5

TEL 06-6292-0300 FAX 06-6292-0301

定 員 10名

講 師 東 利一(水曜日) 塩田恭嗣(木曜日・午前) 竹内 陽(木曜日・午後)

講習会費 16,800円(全8回) \*表示は消費税込

服 装 トレーニングウェア他(動きやすい服装であれば可)

◎お申し込み・お問い合わせは 心身統一合氣道会大阪本部まで

心身統一合氣道会

心身統一合氣道入門コース カリキュラム

	氣のクラス	合氣道
1	不動法 臍下の一点 立ち姿、正座、魔法の壺、柔軟体操	後受身技 片手交叉取呼吸投 (楷書)
2	不動法 リラックス あぐら、リラックス運動	合氣道の五原則、腕回し技 片手交叉取呼吸投 (楷書)
3	不動法 落ち着き 持ち上がらない身体・腕	腕振り技・腕振り跳躍技 (1) 片手交叉取呼吸投 (行書)
4	不動法 氣を出す 折れない腕、歩き方	腕振り技・腕振り跳躍技 (2) 片手交叉取呼吸投 (行書)
5	氣の意志法 集中法、拡大法	左右技 片手取転換呼吸投 (楷書)
6	氣の呼吸法 正座、あぐら	左右跳躍技 片手取転換呼吸投 (楷書)
7	四大原則応用編 日常生活での活用	転換技 片手取転換呼吸投 (行書)
8	氣の意志法、氣の呼吸法 音楽 (氣の世界)	転換技 片手取転換呼吸投 (行書)