

楊慧先生八段錦研修会 実施結果報告

- 実施日時 第1回:2019年2月28日(木)、第2回:3月7日(木) 15時00分～16時30分
- 実施会場 市川市全日警ホール
- 参加人員 81名
- 講師 楊慧先生
- 研修内容

千葉県支部主催2018年度八段錦研修会が上記日時で行われ、前半の第1段錦～第4段錦と後半の第5段錦～第8段錦と2回に分けて行われました。

八段錦は太極拳よりはるかに古い歴史があり、抜断筋といわれ導引術や吐納術に基づいて作られたもので、いくつかの種類がありますが、我々が行っているのは楊名時先生が作られたものです。

八段錦は気功の中の気功と言われているように体の中に気を巡らし、細胞を活性化する効果があります。足裏の湧泉から気を吸い上げ体中を巡らせて指先から気を出していきます。

ひとつひとつの動作の意味を解説され、それぞれが医療効果のあることがよく理解出来た研修でした。(T. T)