

新太極拳 <https://taiqi.net>

京都モール <https://kyotomall.com>

お問合せ [office@kyotomall.com](mailto:office@kyotomall.com)

Tel.075-811-0545

Fax.075-811-0544

特徴	内容	DVD
<b>スッキリ！ 心と体</b> <input type="checkbox"/> 関節を柔軟にし気の流れを潤滑にする <input type="checkbox"/> ストレスに負けない心身のメンテナンス体操として最適 <input type="checkbox"/> 太極拳の基礎の心身づくりとして系統的に編集されている	・インターネット太極拳 20分 関節の円運動 呼吸に合わせたストレッチ 基本の気功 ・七星気功 20分 七つの型からなる気功体操 (1回の練習時間は5分)  全40分	商品番号310 ¥2,640 (税込) ¥300(送料)

## インターネット太極拳について

体は日々変化します。正しくメンテナンスすればいつまでも若い体を維持することができます。太極拳の基本運動である関節の円運動と呼吸に合わせたストレッチ、そして気を強力にする気功で、体力と気力を高めましょう。

毎日全部をする必要はありません。気持ちの良い運動を選んで10分ほど毎日続けることが大切です。続けているうちに体に変化してもっとやりたくなります。

## 七星気功について

インターネット太極拳に慣れてきたら七星気功に挑戦してみましょう。

内臓の働きを増強し気の流れを潤滑にする気功体操です。

型は七つですがやってみて気持ちの良い型を続けて練習してください。

## 七星気功の創始者について

優美な動作を特徴とする動功(動きのある気功)で、河南省寧郷県の「胡美成」老師(先生)により1950年代の初めに創られました。「胡美成」老師は、17歳から太極拳、気功の練習を始め60年間一日として練習を欠かすことがありませんでした。

「胡美成」老師 中国全国気功研究会顧問  
浙江省気功協会副主席(78歳 1985年当時)