

~天空養生気功のご案内~

気功の修練を積んで、人生を元気にそして豊かに輝かせていきましょう

天空気功とは・・・

呼吸法を中心とし誰でも参加しやすい簡単な気功法・瞑想法をおこないます。
日頃の生活で体内の澱んだ気、筋肉の凝りや緊張などを簡単なストレッチ
で緩め解放し、次第に意識と心まで解放に導いていきます。

当気功教室は、椅子に座った状態から始める珍しい気功教室です。
足腰に痛みのある方でも気軽に参加していただけます。

内容は、呼吸法の『丹田呼吸』を中心に、体内の澱んだ気を吐き出し、
ストレッチで体の緊張をほぐし、養生気功法の『按法・摩法（あんぼう・
まほう）』で内臓系の気を高め、免疫力や回復力を増進させます。

そして、立位でおこなう気功法の『スワイショウ・トウエイショウ』
『立式静功法』までが前半となっています。
後半では、『丹田呼吸法』から『気功玉集注』そして、『瞑想』へと入って
いきます。

ゆったりとした穏やかな時間と空間の中で、日頃の疲れやストレスを解放し、
エネルギーを自ら充電していくことで、毎日の生活や仕事に活かして頂くこと
ができます。

気功の鍛錬を繰り返していくことで内側の力（命の力）が高まり、毎日が
「喜びと感謝と笑顔で」人生そのものが豊かに輝いていきます。

天空方命術 目黒支部 -egao- 上村ゆかり

所在地：東京都目黒区自由が丘3-8-23

携帯：090-4281-3080

メール：tenku.egao@gmail.com