

## 2010年一般教室プログラム

NO	回数	開催日：土曜	練功功法	目 的
		16:40~18:10		
1	1回	4月 3日	調息・三環聚氣法	・氣功の三調(調心、調息、調身)を身に付ける ・一指禪功の基本桩法
	2回	4月10日		
	3回	4月17日	病氣排除法	・手指扳動法、甩手頓足法、蹬足法
	4回	4月24日		
2	5回	5月 8日	双手抱球法	・脾・胃・肝・腎の生理機能調整
	6回	5月15日		
	7回	5月22日		
	8回	5月29日		
3	9回	6月12日	双臂攬月法	・呼吸器系・神経系の生理機能調整
	10回	6月19日		
	11回	6月26日		
	12回	7月 3日		
4	13回	7月10日	正面滾球法	・帯脈の疎通を図り、十二正経の経氣運行を強化する
	14回	7月17日		
	15回	7月24日		
	16回	7月31日		
5	17回	9月 4日	抗老益寿法	・身体の新陳代謝を促し、免疫力を増強させ、正氣をささえ老衰を遅延させる
	18回	9月11日		
	19回	9月18日		
	20回	9月25日		
6	21回	10月 2日	納氣歸元法	・外氣内収により氣の量を増やし、氣の質を高める ・正氣を満たし免疫増進を図る
	22回	10月 9日		
	23回	10月16日		
	24回	10月23日		
7	25回	10月30日	羅漢十字手	・督脈と任脈の疎通を促す功法である
	26回	11月 6日		
	27回	11月13日		
	28回	11月20日		
8	29回	11月27日	陰陽功	・陰陽の氣のバランス調整効果 ・臓腑の生理機能の調整・強化
	30回	12月 4日		
	31回	12月11日		
	32回	12月18日		
9	33回	1月 8日	養生指法	・先天の氣と後天の氣を育て安定させ、五臟六腑を安定させる ・一定の功力を有したものが行う自己調整法 ・養心安神効果がある
	34回	1月15日		
	35回	1月22日		
	36回	1月29日		
10	37回	2月 5日	仏光功	・衛氣が強くなり邪氣の侵入を防ぐ ・頭痛、頭重を治し陰陽のバランスを整える ・個人の持つ潜在能力を強化開発する
	38回	2月12日		
	39回	2月19日		
	40回	2月26日		