

## 2012年一般教室(木) プログラム

NO	回数	開催日：土曜	練功功法	目 的
		10:30~12:00		
1	1回	2月 2日	調息・三環聚氣法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・氣功の三調（調心、調息、調身）を身に付ける</li> <li>・一指禪功の基本桩法</li> </ul>
	2回	2月 9日		
	3回	2月16日	病氣排除法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指扳動法、甩手頓足法、蹬足法</li> </ul>
	4回	2月23日		
2	5回	3月 1日	双手抱球法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脾・胃・肝・腎の生理機能調整</li> </ul>
	6回	3月 8日		
	7回	3月15日		
	8回	3月22日		
3	9回	3月29日	双臂攬月法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸器系・神経系の生理機能調整</li> </ul>
	10回	4月 5日		
	11回	4月12日		
	12回	4月19日		
4	13回	4月26日	正面滾球法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帯脈の疎通を図り、十二正経の経氣運行を強化する</li> </ul>
	14回	5月10日		
	15回	5月17日		
	16回	5月24日		
5	17回	5月31日	抗老益寿法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の新陳代謝を促し、免疫力を増強させ、正気をささえ老衰を遅延させる</li> </ul>
	18回	6月 7日		
	19回	6月14日		
	20回	6月21日		
6	21回	6月28日	納氣歸元法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外氣内収により氣の量を増やし、氣の質を高める</li> <li>・正気を満たし免疫増進を図る</li> </ul>
	22回	7月 5日		
	23回	7月12日		
	24回	7月19日		
7	25回	7月26日	羅漢十字手	<ul style="list-style-type: none"> <li>・督脈と任脈の疏通を促す功法である</li> </ul>
	26回	8月 2日		
	27回	8月 9日		
	28回	8月30日		
8	29回	9月 6日	陰陽功	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陰陽の氣のバランス調整効果</li> <li>・臓腑の生理機能の調整・強化</li> </ul>
	30回	9月13日		
	31回	9月20日		
	32回	9月27日		
9	33回	10月 4日	養生指法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先天の氣と後天の氣を育て安定させ、五臓六腑を安定させる</li> <li>・一定の功力を有したものが行う自己調整法</li> <li>・養心安神効果がある</li> </ul>
	34回	10月11日		
	35回	10月18日		
	36回	10月25日		
10	37回	11月 1日	仏光功	<ul style="list-style-type: none"> <li>・衛氣が強くなり邪氣の侵入を防ぐ</li> <li>・頭痛、頭重を治し陰陽のバランスを整える</li> <li>・個人の持つ潜在能力を強化開発する</li> </ul>
	38回	11月 8日		
	39回	11月15日		
	40回	11月22日		