

46

アジア競技大会を講座で応援！ 動いて学ぶ 東洋の知恵とセルフケア

10月6日～11月17日 火曜日
13:30～15:00

託児あり

講師 セルフケアガイド・世界医学気功学会 国際医学気功師 やまだ なおみ 山田 尚実

東洋医学に基づいた姿勢・呼吸・意識で体を整えるセルフケア法「羅漢気功（らかんきこう）」を学びます。ダイナミックに動きますが、ゆったりと気持ちよく全身を使った感を味わって、心も体も解きほぐします。

体だけでも、心だけでもなく“全部つながっている”という考え方がベースの東洋医学。何千年もの伝統があり、今では欧米でも実践されるようになりました。

この講座では、その背景にある文化や歴史にも少し触れます。日本ではお馴染みの「だるまさん」の由来や、「羅漢さん」とウェルビーイング(Well-being)がつながるお話も！知って、感じて、動いて楽しく学びましょう。

回	月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります)
1	10/6	ミニ座学:東洋医学と気功のつながり 実技:動作に重点をおいてセルフケア気功
2	10/20	ミニ座学:インド～中国～日本 羅漢気功と文化 実技:セルフケア気功(前回の復習)
3	10/27	ミニ座学:欧米では動く瞑想(ムービング・メディテーション)としての実践も 実技:呼吸法をメインにセルフケア気功
4	11/10	ミニ座学:東洋医学のツボ×WHO 認定 実技:ツボを意識してセルフケア気功
5	11/17	ミニ座学:東洋的ウェルビーイングで自分らしく 実技:セルフケア気功(総まとめ)

10/13はお休み

11/3はお休み

◆持ち物・服装

動きやすい服装と靴(足首の怪我防止のため厚底不可、音楽室は土足可)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

定員 12人

費用 3,250円 【内訳】受講料3,250円

会場 サンライブ3階 講座室兼音楽室

講師プロフィール

LUOHAN Health Japan 主宰

山田 尚実 (やまだ なおみ)

- ・セルフケアガイド
- ・世界医学気功学会 国際医学気功師
- ・JPMI 予防医学療法研究会認定 リセット® セラピスト



名古屋市を中心に気功を教えはじめて20年ほどになります。現在、気功のレッスンは自身のスタジオのほか、名古屋市内クリニックでの気功教室やカルチャーセンターでのツボ健康法講座など、身体や呼吸に意識を向けたセルフケア法をお伝えしています。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

LUOHAN Health Japan ホームページ

