

気功13の動きで『三条気功』

気功塾長の佐竹さん 三条市で生活する中で創作

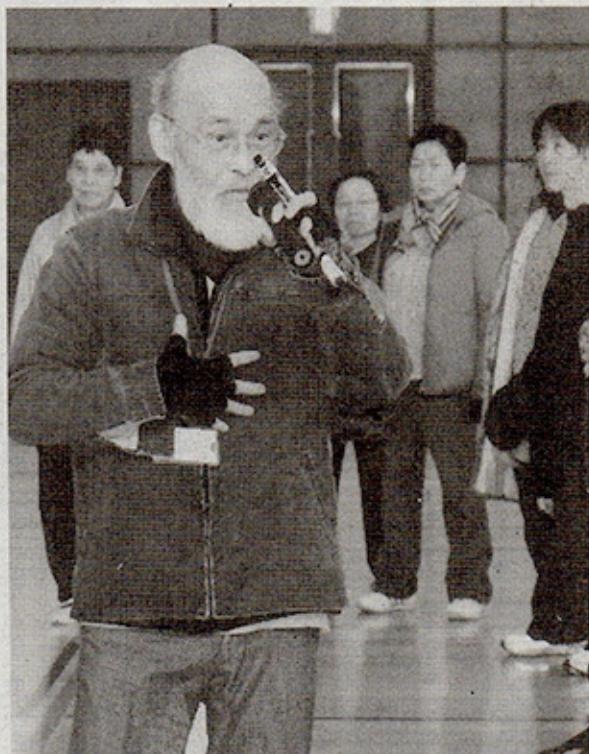
ひざを軽く曲げて深く呼吸から

健康教室で50〜60代女性が初体験

三条市総合地域スポーツクラブのんぐる(野崎勝康会長・会員七百二十二人)は五日前午十一時十分から三条市総合体育館アリーナでスペシャルプログラム「いきいき健康教室」やさいしい気功で健康に」を開き、気功研究養生塾の佐竹紀塾長(モロ)が初心者向けの気功を指導した。

同クラブは毎月、会員「動きを取り入れた『三条気功』の創作などさまざまな活動を行っている。開いており、今月は「気功」をテーマに開いた。講師の佐竹塾長は福島県南相馬市小高区在住で、被災後は避難所を転々として現在は三条市で生活。

「まずは佐竹塾長が「いきよ」は難しい話はないので、被後は避難所を転々として現在は三条市で生活。三條市内で気功教室を開いたり、気功の十三の動きを取り入れた『三条気功』の創作などさまざまな活動を行っている。開いており、今月は「気功」をテーマに開いた。講師の佐竹塾長は福島県南相馬市小高区在住で、被災後は避難所を転々として現在は三条市で生活。



講師の佐竹紀塾長

「いいし、間違っても構いません。初めは難しいかもしれませんがやってみよう」とあいさつ。そのあと、呼吸法の練習からスタートした。姿勢は立った状態でひ

さを軽く曲げて深く呼吸。佐竹塾長は「骨で呼吸するように考えてください。骨は拾ってもらっただけのものではありませんよ」と冗談を交えながら参加者たちに解説。参加者たちが笑顔を見せると「気功は笑ってやるものです。笑顔は大事ですよ」と付け加えていた。呼吸法のおとは体の動きをつけて解説。気功の動きは円の動きを基本に、人間にある左右、前後、上下の三つの軸を流れるように動かす。もっとも基本的なもの

佐竹塾長の手本を見ながら気功の動きを行つた参加者たち



越後の地酒
超の六角
発売元
キムラ屋酒店
三条市西裏館
☎33-4387

「三條名物」など動きと「アドバイスや解説をしてきた。そのあと佐竹塾長が気功に関する説明、アドバイスを行い、最後に佐竹塾長が創作した『三条気功』を何回か通して行って正午ころ終わった。教室のあとで佐竹塾長は「避難生活で感じたこととがまとまった今、このよ」な場を作ってもらえ

「三條市に自分のもっているものを恩返しとして一つでも残せれば、と思っ

がつりみそ兵衛
ラーメンセット
780円
三條市東大橋2-1-31 TEL (0256) 39-1230