

大妙

-天・地・人々・ワレ一体の呼吸法-

大妙は体力的にも誰にでも優しくでき、しかも稽古の極意が網羅されている型です。

大妙とは言うまでもなく老荘思想からのネーミングで、修行や進行の極致であり最高の境地であって、仏教でいう大覚の位のようなものです。

内容は三部に分かれており、第1部は集中力を養い、気を増強し、ある種の宇宙思想に目覚めさせるものです。これを熱心におこなうと想像力、気力、呼吸力、精神力が一段と逞しくなります。

第2部はからだの柔軟性を高め、全身の気の巡りと血行を促し、自然で柔らかく、強いからだを作るための型です。

第3部は深い瞑想状態に引き入れながら、さらにさまざまな瞑想法を学ぶことによって、心の世界を一層深め、時間と空間を超越し、ついには天・地・人々・ワレ一体を体得できる素晴らしい型です。

武道の極意を集めた型ですが、激しい運動などはなく、どなたでもいつからでも始められます。

令和に蘇った大妙を是非体感しましょう。

大妙

第1部 [パワー増強法]

観気
烈迫
砕山
養神
天真五相(養気体)

第2部 [能力開発法]

大気舞い
両腕振り回し
四股振り
腰ひねり
無相拳
柔らかい前蹴り
養神(八字立ち残心)

第3部 [瞑想呼吸法]

一人わかめ
十位瞑想法
抱天呼吸法
北辰呼吸法
養神(大立ち残心)

天真会事務所

電話：045-641-5671

mail : staff@tenshinkai.jp

住所：横浜市中区万代町2丁目4-1

トカ横浜パークサイド 707

指導：新体道道守 岡田満

会場：横浜市技能文化会館

開催日：月1回 19:00～20:30

4/26,5/28,6/14,7/5,8/16,9/20,10/15,11/29,12/13

持ち物：運動しやすい服装・タオル・水分等

料金：1回5000円

