

揚名時八段錦・太極拳青澄会

Q1、どんな活動をしていますか？

「かんたん健康太極拳」でいつまでも元気な体づくり、深く長い呼吸に合わせて、ゆったりと動ける、全身体操、有酸素運動で代謝アップ、腹式呼吸で内臓が活性化、リラクセス効果、背すじを伸ばしてゆっくり移動する動きは、足腰や下腹の筋肉への、ほどよいトレーニングになります。若々しい心と、体になりましょう。



揚名時太極拳 九式 単鞭(ダンビエン)

Q2、活動する上で、 どんなことを心がけていますか？

高齢化社会に進んでいる今、他者と技を競い合ったり比べたりするものではなく、「心・息・動」で表現、心込めて深い呼吸とともに、柔らかく、ゆったりと動いています。高齢者でも体調崩している人でも無理なく続けられ、稽古を継続していくことで、心身がリラックスして自然に健康になり、若さを保つことになります。



八段錦の第一段階を行っている様子

私たちの活動に参加しませんか！

団体からのPRメッセージ

人と競わず自分のペースでできる、半身が不自由でも、いっしょにできます。ゆったりと動くことで、体力に自信ない人も無理なく行えます。体験してみませんか。



活動情報

- 新規会員としての募集は常時行っております。
- 会員師範などが、各会場への出張講座など受付しています。どなたでも、ぜひご体験ください。

問合せ先



団体名 揚名時八段錦・太極拳青澄会

代表者 会長・師範 佐藤 佳子

TEL 090-6854-6510

令和8年1月