

# 健身気功講習会

日本初公開！！！！

## 健身気功「四季気韻」

## と「降圧方」講習会

心と体を、四季とともに整える

### 講習内容

健身気功「四季気韻（しききいん）」と「降圧功」は、2025 年より国家体育総局気功センターが重点推進する健身気舞（けんしんきぶ）です。

「春生・夏長・秋收・冬蔵」を綱領とし、『黄帝内経』の四季養生に基づき、天人合一・順時調臓・形気神共養を実現する最新の功法です。

人間の肝・心・肺・腎に対応した円活連貫な動作、呼吸との同期、意を以って気を導くことを要とし、養生と芸術性を兼ね備えています。

### 指導者紹介

#### 周玉文老師（しゅう ぎょくぶん）

- ・ 1968 年、武術の家系に生まれる
- ・ 国家級社会体育指導員
- ・ 健身気功一級考评員
- ・ 現職：吉林大学太極拳協会会長、長春新区健身気功協会常務会長、長春新区武術協会主席

### 開催概要

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 日程  | 2026 年 8 月 8 日（土） 9:30～17:00 |
| 会場  | エル大阪 6 階 604 会議室             |
| 対象  | 会員・非会員、どなたでもご参加いただけます        |
| 参加費 | 8,000 円（会員割引有り）              |

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。