

全式  
イラスト  
付き

# みんなの氣功

— 手軽な中国健康体操 —

3月1日発売

鈴木 隆彦 著 山本 久美子 イラスト A5 判 126 ページ 1500 円 + 税

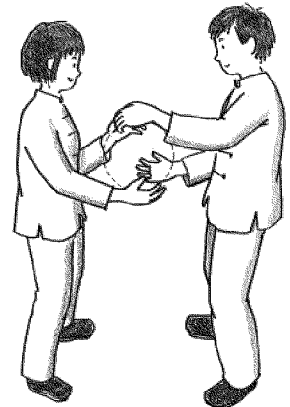
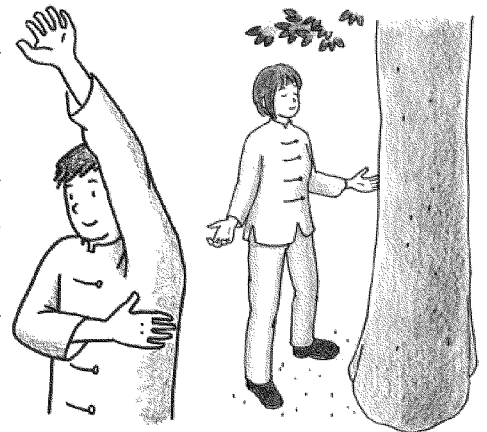
## 特徴

私の氣功は、シンプルな動作で覚えやすく、心と身体をほぐしていく軽体操です。氣功の発祥地である中国では、無数の功法があります。20 数年間、様々な功法を学びながら、自然の氣をいただいたり、人間同士のコミュニケーションを円滑にするオリジナル氣功を編み出しました。子どもから高齢者まで分かりやすく学べ、レクリエーションや瞑想のような感覚で体得できるのが「みんなの氣功」です。

著者

## 内容

- まんぼきこう  
**萬歩氣功** 歩きながら発声し心身をリフレッシュ&リラックス
- めいきじゆりん  
**明氣樹林功** 大地からの氣を感じながら樹木に向かい、エネルギーを取り入れる
- わらぶとう  
**笑い舞踏** 「アッハッハッハ」「イッヒッヒ」免疫力を高めてストレス解消
- ききゅう  
**あい氣球功** 二人で対面して氣の球を抱えて回すイメージ、呼吸を合わせます
- むらやくしけんびつ  
**邑薬師健筆** 筆者は邑薬師、村人の長寿健康の支えとなるのが生きがい、日頃思う事の随筆集
- 氣功指導体感記** 指導者としての自戒と体感内容



ご注文は今すぐに！

- 読者様へ 下記にご記入いただき、出入りの書店様へお申し込みください。または、FAX (03) 6420-3740 で直接アイオーエム宛お申し込みください。
- 書店様へ ご注文は FAX でお願いいたします。(トーハン、大阪屋、他は地方小扱いです)

注文書	お名前 または 書店名	ご住所	〒		番線印
	書名 など	みんなの氣功 定価：本体 1500 円 + 税 ISBN 978-4-900442-58-0	注文数  冊	E-mail :	
				ご担当者	
				お電話 FAX	

\* ご提供いただいた情報は、出版物のご案内等以外には使用しません。

発行 株式会社アイオーエム 〒 141-0033 東京都品川区西品川 2-9-13 Tel : 03-6420-3741

Fax : 03-6420-3740

URL : E-mail: info@iom.jp