

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	HN224/ワークショップC4 (気功) (Workshop C4)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)			
担当者名 (Instructor)	廖 赤陽(RYOU SEKIYOU)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)		言語 (Language)	
備考 (Notes)			

#### 授業の目標 (Course Objectives)

1. 気功養生学の実技とその原理を体得する。
2. 心身の健康レベルの向上を図る。
3. 表現の本質を問いかける。

#### 授業の内容 (Course Contents)

だれでも心身の不調や悩み・ストレスがある。誰でも自ずからこれを治す力を持っている。気功はその力を導き出す方法の一つである。この授業は、気功養生の基本方法とその原理を実体験を通して会得させるものである。

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 気になる「気」：気の世界への招待、自ら気を感じ取る練習
2. 理論：気功養生の目的・意義と方法論 実技：身体と心をリラックスする基本
3. 理論：一つの考え方：気功のホリスティック的な考え方 実技：気功入門八法
4. 理論：二つのポイント、静かとリラックス 実技：入門八法 収功
5. 理論：三つの調節 - 調身・調息・調心 実技：入門八法、睡功
6. 理論：生命は静止にあり、静功の基本原則 実技：静坐、睡功
7. 理論：動功の基本原則 実技：遊龍功第一節から第三節 静坐
8. 理論：気の流れる道としての経絡 実技：遊龍功第一節から第三節 静坐
9. 理論：エネルギースポットとしてのツボ 実技：遊龍功第四節から第六節 静坐
10. 理論：気功の中の構造（身体）・エネルギー（気）と情報（意識）  
実技：遊龍功第四節から第六節 静坐
11. 理論：身体内外の環境問題一「七情」と「六淫」  
実技：遊龍功第七節から第十節 静坐 授業内課題レポートの発表
12. 理論：飲食と日常生活管理 実技：遊龍功第七節から第十節 静坐
13. 理論：すべての答えは自分の中にある  
実技：遊龍功第一節から第十節 静坐 授業内課題レポートの回収
14. 理論：宇宙は一つ 実技：遊龍功第一節から第十節 静坐

#### 授業時間外（予習・復習等）の学習 (Study Required Outside of Class)

<http://www.muikiko.com/>

『気功—その思想と実践』と読む。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終レポート(Final Report) (40%) / 参加度 (60%)

#### テキスト (Textbooks)

廖赤陽・廖萃萃 『実践気功健康法』DVDブック(2800円) (春秋社 2004)

#### 参考文献 (Readings)

廖赤陽 『気功—その思想と実践』増補版 (春秋社 2013年) 廖赤陽 『気功で読み解く老子』 (春秋社 2009年) 廖赤虹・廖赤陽 『気功—その思想と実践』 (春秋社), 廖赤陽 『気功で読み解く老子』 (春秋社), 森秀樹ほか編 『生命論への視座』 (大明堂 1998 1, 428円)

その他 (HP等) (Others (e. g. HP))

<http://www.muikiko.com/>

持参・服装：体育館用シューズ，動きやすい服装。

注意事項 (Notice)