養心

第10号
2010年3月31日発行
NPO法人
太極拳養心会
発行人 楊　麻紗
事務局
〒164-0003
東京都中野区東中野
1-11-16-508
TEL 03-3365-5868
FAX 03-3365-5118
ホームページ
www.taikyokuken.jp
題字　楊　名時 先生

養心会三つの心

争わない心
拘わらない心
焦らない心

遠く近くの仲間が集い、親睦の輪が醸す幸せの気

■ 2010年新春懇親会

野田　久子

2月11日（木）、グランドプリンスホテル赤坂で、「2010年養心会新春懇親会」が開かれました。この日は雪の降りそうな肌寒い日でしたが、ご多忙の中お越し下さいました帯津良一先生、金澤弘和先生はじめ、100名近くの仲間が出席して下さり、盛会でした。

会場の舞台上には楊名時先生の七段錦の写真が飾られ、各テーブルの上には40年前に金澤弘和先生が、楊名時先生と万里の長城の断崖で空手を行っている大きな写真が置かれていました。

懇親会は楊麻紗先生の挨拶から始まり、「養心会が設立されてから満4年、NPO法人になってから約2年になりました。高い志と価値観を共有共感できる〝養心会〟です。〝楊心会〟と書き変えれば、楊名時先生の心の会ともいえます。年々皆様との心の絆が深まってきており、楊名時先生もあちらで喜んでおられると思います」と述べられました。

ご来賓の帯津良一先生からは「人は生来悲しみを背負っている。その悲しみが深い程人を癒す力になる」とのお話を頂き、心に響きました。金澤弘和先生からは「養心会が年々大きくなっているのを拝見し喜んでおります。私の会のシンボルは虎であり、養心会も虎の如く前進することを祈っております」と、力強いお祝辞を頂きました。

乾杯の音頭は海竜社の下村のぶ子社長がとって下さり、「今朝、楊名時先生の夢を見ました。私たちを楊名時先生は応援して下さっています」と語られました。

美味しい食事と歓談に移り、会場は笑顔で溢れます。食事の一段落した所で、大阪の茶木康晴師範と常滑の杉江満寿夫師範からスピーチをして頂きました。

そして、宴会を盛り上げる余興の始まりです。司会は木村鎮夫師範から三宅絢子師範に替わり、鮮やかな紅型の衣装の琉球舞踊、詩吟、歌曲、太極拳経などがあり楽しい一時でした。楊麻紗先生の要望で行なわれた竹内彰一師範とお弟子さんによる「五禽戯」の演舞は、虎・鹿・猿・熊・鳥の動物の特徴を捉えた身のこなし、スピード感の中に気功の原点を見ることができ感動しました。

懇親会も終わりに近づき、楊麻紗先生より出席者の紹介がありました。岡山、大阪、常滑、新潟、焼津の遠くからも出席して下さり、養心会の輪の広がりを感じました。

最後に田村久夫師範による三本締めと、高橋裕子師範の「皆様、養心会の発展にご尽力下さい」との言葉で閉会となりました。

華やかで心温まる「養心会新春懇親会」で、アッという間の2時間でした。

※新春懇親会の翌日、雪の降る中、茶木康晴、高橋保、飯森節子、野間茂美、竹田朝子の5人の師範の方々が、高尾にある楊名時先生のお墓参りをして下さいました。楊名時先生がお墓の中から「よーく来てくれたねー」と仰ったそうです。

いつも笑顔の帯津良一先生

世界を駆け回っておられる金澤弘和先生

乾杯の音頭をとられる海竜社、下村のぶ子社長

今年の10月、海竜社より楊麻紗先生の太極拳の本が出版される予定です。

高い天井と松の板張りの東京武道館での新春初稽古

気のパワーが年々高まっています。

竹内彰一師範とお教室の方の「五禽戯」

華陀の五禽戯は気功の原点です。

■ 新春稽古に参加して

牧野　智子

1月5日の「2010年新春初稽古」のこの日も、楊名時先生は新春の青空を用意して下さいました。恒例の太鼓の音で始まった初稽古は全員での八段錦、太極拳24式と続き、皆がリラックスして太極拳美人となりました。

楊麻紗先生のご講話は、東京湯島孔子廟での元日の素読会で、楊名時先生がよく語っておられた『論語』の一節「罷めんと欲すれども能わず」の出典に出会ったという話でした。

楊名時先生は「この言葉のように、太極拳は止めようと思っても止められないのだよ。止めると体調がおかしくなる。10年やればはっきりとこのことが分かり、止めようと思っても止められない。太極拳は中毒になってよろしい。そうならないと本物にはならない」と仰ったそうです。

この境地にすでに達した方々も、少し感じ始めた方々も、太極拳を始められたばかりの方々も、太極拳ができる幸せをそれぞれ感じながら、楊家養心太極拳が孔子廟の庭にある楷の大木のように樹勢正しく太い幹となれるように、今年一年また稽古に励みたいとの思いを共にいたしました。

型決むる遺影を前に初稽古
先生あれば八十五歳

吉野　テル

● 20周年を祝ふ

1月28日、楊麻紗先生をお迎えして坂寄尚子師範の「コスモス会」20周年祝賀会が開かれました。八段錦と師範審査のあと祝宴となり、長き歳月を振り返りながら喜びを分かち合いました。

二十年絆ともなひ春を待つ

丸山　實子

楊名時先生の言葉

自分という器に健康の花を咲かせる

太極拳が健康法としてまだ普及されていない時期の言葉です。健康は全ての基本であり、一人一人がこの世で貴重な存在であることを説いています。

胎児は誕生までに人類の38億年の進化を辿るそうです。しかも生物はみな遺伝子暗号を使い、人間の遺伝子暗号は99・5％同じで、わずか0・5％でこの世で一人の存在になるのです。人と競わず自分の花を咲かせましょう。

（楊　麻紗）

■ 気の爽やかな体験

千葉・富田　政雄

今から5年前の春、突然両腕に異常を感じ、数日のうちに両腕が上がらくなり、歩行さえも困難になってきた。慌しく入院、精密検査の結果は、急性変形性頚椎症の診断。早期の治療が肝要と、翌日全身麻酔のうえ、数時間を要した頚椎の切開手術。その翌朝麻酔からうっと醒め手足を伸ばしてみると、両手両脚がすうっと動くではないか。その時の〝爽やかな気分〟は生涯忘れられない感動でした。

身体の動きを取り戻したものの、神経網の損傷の所為か、手脚のコントロールがうまく出来ず、2週間程の病臥静養を経て、運動機能回復のリハビリを開始、2ヵ月後にはゆっくりなら日常行動に支障の無いまでに回復して退院、続いて半年近くの通院リハビリのお蔭で漸く健康を取り戻した。

然し依然として両腕に〝しびれ〟が残ってしまった。この〝しびれ〟を取り去り、老化をふせぐ運動を求めて坂寄師範の太極拳教室「コスモス会」に入会、見様見真似で舞っているうちに、両手の指先から天に向かって静電気が発散してゆくが如き〝ピリピリ〟感に見舞われた。この体験を繰り返す程に〝しびれ〟が徐々に薄れ、今では完全に消滅し、充分な健康体を取り戻すことが出来た。

密かに思うに、あのピリピリ感は損傷した神経網が修復されていく証だったのか？はたまた、これが〝気〟というものか。こうして頚椎症を完全に克服できた現在、〝高齢も亦、善からずや〟と感謝の気持ちをこめて、コスモス会と共に、太極拳を楽しんでいます。

■ 会費納入のお願い

22年度の年会費は三千円ですが、平成22年10月～23年1月までに入会される方は、半額の千五百円となります。お手数をおかけいたしますが、お教室担当の先生方は会費を取りまとめて、5月31日まで養心会事務局宛にお送り下さいますよう、お願いいたします。

昨年度より、振込手数料のかからない加入者負担の用紙になりましたので、こちらをご使用下さい。

～年間行事予定～

指導者研修会
及び総会 ― 決定……5月2日
楊名時先生を偲ぶ
太極拳交流大会 ― 決定…6月12日
会報発行……7月中旬
指導者研修会……7月下旬
指導者研修会……9月下旬
指導者研修会……10月下旬
合宿交流会……11月中旬
指導者研修会……11月下旬
会報発行……12月中旬
新春稽古……1月初旬
新春懇親会……2月中旬
指導者研修会……3月下旬
会報発行……3月下旬

■ 楊先生を偲ぶ太極拳交流大会

今年は楊名時先生が帯津三敬病院に入院中、気功治療をして下さいました鵜沼宏樹先生をお迎えして、楊名時先生を偲ぶ「太極拳交流大会」を開催いたします。養心会の会員に限らず、どなたでも参加できます。

日時　6月12日（土）13時00分～16時00分
会場　東京・中央区京橋プラザ区民館
会費　二千円
服装　道着、又は白のTシャツ、ズボンは自由。ワッペンのある方は着用
申込　教室単位。詳細は後日お知らせいたします。

■ 癒しの風景

ゆったりと若草を食む奈良公園の鹿

お知らせ　定例指導者研修会

日　時	第20回　5月2日（日）　テーマ：復習と毛沢東の「体育の研究」 13時30分～15時30分
会　場	シビックセンター　4階シルバーホール 文京区春日 1-16-21 東京メトロ　丸の内線・南北線　後楽園駅 都営地下鉄　三田線・大江戸線　春日駅 ＪＲ総武線　水道橋駅 TEL03-3812-7111
会　費	2,000円　当日受付
服　装	道着、又はＴシャツとズボン
資　格	奥伝以上

お日出度うございます

石井朋子師範は「NHK全国俳句大会」で鷹羽狩行の特選になり、1月24日表彰されました。石井師範は楊麻紗先生の俳句に惹かれて、この道に入ったとのこと。特選句は

甘茶仏まこと小さく立ち給ふ

ホームページ用原稿募集!!

ホームページを更に充実したいと思います。各地の行事、情報、レポート、写真等、事務局までお寄せ下さい。

● ホームページアドレス ●
http://www.taikyokuken.jp

【編集後記】

季節は巡り4月となりました。雪国育ちのせいか、春を迎えた喜びは人一倍強いようです。

養心会は5年目に入りました。指導者研修会、合宿、懇親会等の行事も充実し、会員も増えてきました。更なる発展を目指し共に頑張りましょう。

（楊　麻紗）