されてきた歴史などをお話くださいました。 うエピソードや陳式が楊式・呉式に倣い洗練 は「陳式は太極拳に有らず」と言われたとい 式といわれますが、陳家17世陳登科に呉先生 学ばれたとのことでした。太極拳の源流は陳 もある張宇先生に師事され、太極拳と気功を 先生は呉先生の弟子であり気功治療の先生で 齢の呉先生は当時弟子を取られてなく、鵜沼 さに太極拳にのめり込まれたそうです。ご高 な呉図南先生にお会いし、先生の演武の美し

気功は邪気を払うという方法から始められ

す」。と答えられておりました。

鵜沼先生のエネルギーを感じながら、後半

心太極拳

は無事終了いたしました。

づくしの茶巾寿司を頂戴し、身も心も清々し

穏やかにそれぞれ、

が帰途につきました。

帰りがけに海竜社の下村のぶ子社長のお心

鹿児島 肥薩友好会第3回研修大会

各地より

去る5月19日、遠くに不知火海、天草灘を

指導でした。全員が真剣な眼差しで身を乗り

柔らかい芸術的ともいえる動きと穏や

3 月 31 日、

恒例の奈良・唐招提寺奉納演舞

良

桜満開の奉納演舞

麻紗

集い来て太好

極拳や花の寺

鑑真に奉ずる舞や花曇

ス」をいっぱいお持ちの麻紗先生による実技

研修会の圧巻は楊名時太極拳の「エッセン

辞で、「楊名時先生を偲ぶ太極拳交流大会」

全員での八段錦から高橋裕子師範の閉会の

の気の高まりを感じさせて頂きました。

ていても、見学していても組場帯功による場 は2組に分かれて太極拳を舞いました。舞っ の気とは」の質問に「楊先生は心身共に同じ

の全てが太極拳で、太極拳の型が日常に入っ リズムでゆっくりで全てが安定し、日常生活

があり、引き続き、昇段された仲間と麻紗先

今年90歳になられた濵田サダさまの特別表彰

会で終了しました。

締めで終り、また次なる再会を楽しみに大盛 節を全員で踊り、閉会は名物相撲甚句調一本 る「ヒョットコ踊り」でした…最後はおはら

総勢31名の仲間が受審され、免状授与のあと

続いて昇段審査では、4名の師範をはじめ

動的演舞でした。

との記念撮影がありました。皆様とてもいい 生との記念撮影、80歳以上の方々と麻紗先生

お顔で幸せそうでした。

そして愈々、地元仲間の食い入るような視

よる24式模範演舞、滔々と大河が流れるよう 線を浴びながら「17名の応援参加御一同」

仲間の心が一つになった13分でした。

な素晴らしい白鶴の舞いは、

演舞者と会場の

て来ている。呉図南先生に似ていると思いま

舞とは趣の異なる心に残る太極拳を見せて頂

きました。また、杉江満寿夫師範の「楊先牛

わらかく、力強く、途切れる事のない体全体

最後に陳式太極拳を演武してくださり、や

を使った動きには安定があり、私達の白鶴の

集団的無意識の考え方で、 意識では全部つながって

て下さいました。



楊名時先生を偲ぶ

太極拳交流大会

98歳の白ひげのチャイナ服の仙人のよう 沼先生は中国留学時に指一本で人を倒

手塚

2013年7月30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 名時 先生 題字 楊

第20号

養心会三つの心

拘わらない心

団治療の実験を全員で行いました。また、意 療が広く流行したとのことです。 そうです。また、90年代は集団治療・遠隔治

自分を通して患者さんに伝えるというものだ ここで首の後ろ、頚椎の痛みを和らげる集

たそうです。8年代は手当て・手かざしが流

行。これは自分の意と大宇宙のエネルギーを

識は人それぞれ別々だが、下方の深い所の無 いるというユングの 遠隔治療を説明し

陳式太極拳を披露される鵜沼先生 剛柔相まったしなやかな動きに、 魅せられました

藩最大の「野間の関所」跡もある、出水市の

望む肥後と薩摩の県境付近、近くには旧薩摩

海沿いの会場にて「楊家養心太極拳肥薩友好

古希の麻紗先生にお祝いの記念品が贈られました

会第3回研修大会」が140名の参加のもと、

時から始まった懇親会の参加者は120名

東京、常滑、

出水市街地付近にある会場に移動して、

の様子でした。最後は、村崎義則師範による

かなお顔で、解りやすい指導に、皆さん納得

八段錦の後半を行い、有意義に研修会は終了

しました。

いて24式、静寂な会場いっぱいに『気を巡ら 立禅、甩手、八段錦の一段~四段、 き、140名の仲間の心が一つになっての 師家楊麻紗先生をお迎えして盛大に行われま 侯義人会長の挨拶、楊麻紗先生のご挨拶に続 柊野妙子事務局長の司会、挨拶に始まり、川 同学の仲間の応援参加を頂き、午後1時半、 より杉江満寿夫師範、茶木康晴師範他12名の **し意念を感じながら』の…まさに動く禅の感** )た。他に楊砂織師範ご夫妻、名古屋、大阪 八段に続

ツ太鼓」で幕が上がり、素人離れの本格的 巻は、ひょうきんで抱腹絶倒の総勢20名によ な、コーラス、三味線、舞踊、カラオケ等が 余興は「小牟田流上薗昌子師範による正調五 続き、まるで会場全体が大家族のようでした 夫がなされ、仲間相互による和やかな歓談が で、仲間とのコミュニケーションを考えた工 会場の雰囲気は最高潮に達する中、圧

りがお線香を立て、和上様の偉業と楊名時先 生を偲びました。 ない気持ちの良い舞ができました。 の仏さまに見守られながら、心身ともに放下 良の仲間90人が集い、太極拳を舞いました。 くりと鑑真和-して舞うことができ、日常の稽古では味わえ 花曇りから時折日が差す絶好の天気で、国宝 演舞のあと、 上廟へ向かい、参加者一人ひと 境内の桜を愛でながら、ゆっ

奉納演舞と桜を満喫したあと、5時30分よ 加を得て、盛大に開催されました。

り始まった懇親会は、ホテルフジタ奈良のフ 介では、一人ひとりの体験から得られた有意 ランス料理をいただきながら、和気あいあい そして、料理のあとの自己紹 主催団体である師範会の代表の挨拶があり 午後1時より研修会開始。最初に研修会の

を頂きました。小休止の後、1回目の八段錦 引き続いて麻紗先生の紹介後、先生の御挨拶 前半と楊名時太極拳24式を麻紗先生の指導に より全員で演舞しました。 続いて麻紗先生の模範演舞が舞台で行われ

このようにして、楽しい奈良の春宵が過ぎま

義なお話や、

近況を聞くことができました。

た。感謝!感謝!です。

と進みました。

したが、今回は特に3点について勉強になり

しみ)の深さを感じた唐招提寺奉納演舞でし した。一期一会の満開の桜と、仲間との誼(よ の流れの様に自然で、美しさを感じられたと ましたが、毎回の事ですが先生の動きは長江 何時もユーモアを交えたわかりやすいお話で の感想が多く聞かれました。この後の講話は

が行われました。東京を発つときは寒かった 気が溢れておりました。 満開でした。私たち東京組は西ノ京駅から歩 のですが、奈良はそれほど寒くはなく、桜が た雨が降ったとのことで、あたり一面清浄な いて唐招提寺に向かいました。昨夜、雷を伴っ 世界遺産・唐招提寺の満開の桜のなかで、 大阪、京都、和歌山、そして奈

草加市の東境を流れる綾瀬川の水が温み、 加 研修会に寄せて 佐久間

登

欲しい。因みに今回の各教室の師範の先生方 を掘られた小川睦子先生の御恩を忘れないで

は、全員小川先生の指導により師範になられ

を完成させ、現在のこの太極拳の礎をきずか

我慢強さと空手と太極拳できたえた強靭な体

ず敗戦後の日本で苦節50余年、不変の信念と として来日されましたが、戦後中国に帰国せ

力で「中国生れの日本育ちの楊名時太極拳!

意義な幕を閉じました。

大口町 鑑真和上様をたずねて

村田 美保子

今日は楽しかった、有難うと握手をしたり声んバスから降りて来られる時にも、瞳が輝き、夜8時頃大口町へ帰って来ましたが、皆さ

時先生のお心、そして長谷川先生からの け合う姿を拝見していて、鑑真和上様、

利用して野の花が何気なく活けられているた 花がいっぱい咲いており、室内には空き瓶を の家」で、有志と昼食です。ここには季節の

太極拳は一生の宝

師範レポート

河と眩しいほどの夏空が広がっていました。

長岡駅から車で15分ほどの福祉施設「お山

ました。6月15日、東京を出る時は雨催いで 岡市民体育館で開かれ、私・楊麻紗が指導し

林三重教室・さわやか太極拳の研修会が長

したがトンネルを抜けると、雪国ならぬ青山

えない気持ちの中、新しい鑑真和上坐像様に として毎日拝観できるそうです。日頃、味わ 開山堂で、国宝・鑑真和上坐像の「お身代わり」 と共に講堂で営まれておりました。7日から

皆さん遠くから手を合わせて来ました。

と、林師範の音頭により三本締めで2時間近

最後は真壁美沙子師範による閉会の挨拶

い研修会は、出席者全員の満足感の中にも有

れた事。3点はこの草加の地に太極拳の井戸

2点は先生の夫である故楊名時師家の思い出 性の動物の動きをとり入れた部分が多い事

が麻紗先生の指揮により全員で行われ、有終

眼法要」

た当日は、鑑真没後1250年を記念 新たな鑑真和上坐像に魂を入れる開 が約千人の参列者の中、雅楽の演奏

じた一日でした。

長

時間の過ぎるも忘れて

学びが皆さんに、受け継がれているなあと感

小休止の後、最後の5回目の太極拳の演舞

の美を飾りました。

紗先生も参加され行われました。

1点は太極拳の動きは自然の中で生きる野

について、師家は第二次大戦中中国の留学生

た愛弟子であります。

修会が楊麻紗先生をお迎えして、草加市、八 鯉が水面へのジャンプする風景が見られる5 潮市、春日部市の各教室の100余名の参 16日、アコスホールにて第5回の太極拳研

参加され行われました。そして、4回目はB

名を林義雄師範の指導で、麻紗先生も一緒に

小休止の後、3回目の演舞がAグループ52

参りしました。

体育協会に行事申請をするとき「太極拳さ

り本尊・鑑真和上様をたずねて」と題してお

大口町体育協会50周年記念行事「太極拳の守

平成25年6月5日(水) 唐招提寺に48名、

グループ53名長谷川ケイ子師範の指揮で、

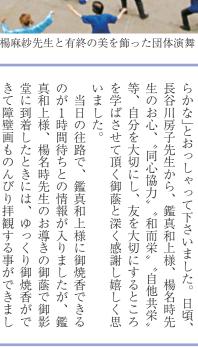
ですか」と尋ねたところ「皆さんがいろんな んは良いね」と言われました。思わず「何が

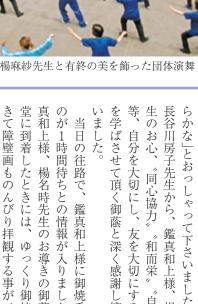


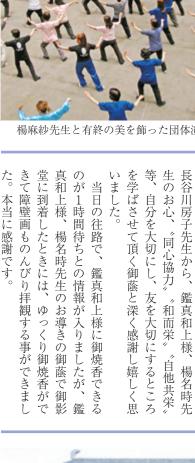
事に協力的で、やっぱり心から先生に学ぶか











## た研修会でした。 のことでした。こんな短歌もありました。 説明がよかった」などの感想が寄せられたと 後日の反省会で、「呼吸法や具体的な型

**兀気だね言われしたびに誇らしく** 

太極拳のおかげと言えり

切だと教えられました。その「静」が太極拳 でした。3年目ぐらいから自分の太極拳が演

私は9年前、

スポーツにも「静と動」が大

出水 久安 久美子(53歳)

に感心しました。 み方に入りました。皆さんの熱心さと、上達 の発音のポイントを何度も復習して、型の読 き続き、「型の中国読み」です。中国語独得 め、私の大好きな場所です。 さて、午後から始まった研修会は昨年に引

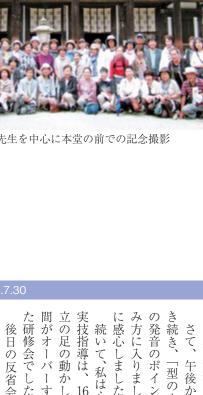
> かりました。それから、闘病生活が始まり、 仲間のとっさの応急処置と気功のおかげで助

太極拳の練習中に倒れて、心肺停止した時

徳子 (61歳)

きるのも、太極拳のおかげです。

言葉も自分の名前も忘れてしまいました。そ



間がオーバーするのも忘れるほど、熱が入っ 立の足の動かし方です。昇段審査も行い、時 実技指導は、16番左下勢独立と17番右下勢独 続いて、私は心・息・動について話しました。

にすればするほど震えます。けれども、いく れでも、太極拳だけは体が覚えていました。 つもの大病を克服して頂いた命です。すべて **八前で緊張すると右手の小指が震えます。気** 後遺症で右足の麻痺があります。それと、

に感謝して、リハビリのつもりで太極拳を続

けたいと思います。太極拳は一生の宝です。 呼吸、筋力、姿勢の大切さを知る 激してボケ防止に大変役立つのだそうです。 を一緒に動かすため、小脳と大脳の両方を刺 を刺激するとのことです。 こと。逆に小さく細かい運動をすると、小脳 しかし、太極拳はゆっくりした呼吸で手足

激しい運動をやる場合は大脳を刺激するとの 院教授の白澤卓二先生のお話によりますと、 エージングを研究されている順天堂大学大学 に最適であることが放映されました。アンチ

過日、NHKのテレビで太極拳がボケ防止

く、太極拳だけとのこと。太極拳の素晴らし しかも、大脳・小脳を刺激する運動は他にな

共に

相

和

1

て互

**()** 

9

幸

褔

五

**()** 

K

競

**()** 

合うのではなく

互

()

の

健

康

E

願

()

精

進

1

0

歳

の

五

月

とつくづく思います。太極拳に励み、高齢 と、「太極拳をやっていて本当に良かった」 い効果をお医者さまが証明してくださいます

社会を元気に楽しく過ごしましょう。 平成十七年八

あ ż 和 の健康法 楊 名 時

平成 24 年度特定非営利事業に係る事業会計収支決算書 平成 24年4月1日~平成25年3月31日まで 額 経常収益 2,054,500 1 受取会費 止会負受取会費 2 受取寄附金 296.000 受取寄附金 296,000 3 受取助成金等 受取補助金 4 車業収益 204,000 204.000 事業収益 39

1. 小さなことにもくよくよしないと言う先 は、3つあります。 じられるようになり、楽しいです。 私が太極拳をやってよかったと思うこと ·仲間の存在の大きさを知り、心にゆとり を持って皆さんとお付き合いできるよう 生の言葉を胸に、家庭でも明るく元気に になりました。 努められるようになりました。 楊名時太極拳 楊名時先生太極拳の訓え 人 お 類 釈 の知恵であります乳子様の儒教 泇 樣 の 佛

は

洗面台に活けられた野の花

2

3.下半身の安定、呼吸、筋力、姿勢の大切 さを学び、自分の体を大切にするように 太極拳はボケ防止に最適 なりました。大好きなバレーボールがで 中国古来から伝わる武術を源とする簡化太極 私 自身

の考えをとり入れ

た健

康法

養生法です

描いたものです。

コンテと鉛筆による素描画ですが、

湖面と

る白鳥と可愛い鳩が戯れるさまに魅了されて

いただいた際に、有名な瓢湖を訪れ、

気品あ

れました第3回太極拳研修大会に参加させて

奉

教をその根底をささえる哲学と

1

続の栄誉となりました。

昨年の2012年10月に、

新潟で開催さ

る市長賞をいただきました。昨年は孫を描

で、ご報告 の3議案が 活動法人太

いたします

第3号議案

年会費の 支予算

額

円

年6

月

15日開

催の特定非営

極拳養心会の総会に於て、

下記

第2号議案

平成25年度事業計画並びに収

さんが、流山市文化祭俳句大会で「教育長賞

玉・柏市坂寄尚子師範の門下生丸山實子

を受賞しました。おめでとうございました。

来年に延期することになりました。 尖閣諸島などの諸問題が起こったため、 修旅行は、公害・鳥インフルエンザ 会報18号でお知らせいました中

竹

彰一

丸山さんは坂寄師範が24年前に太極拳の教

支決算

原案通り可決承認されましたの

第

Ŧi.

П

総会

が

開

か

れ

まし

た

第1号議案

-成24年度事業計

画並びに収

祝

流

山

教育長賞

菌

研

修修

行延

顭

癒しの風景

0)

玉

(単位:円)

2,000,000

250,000

350.000

450,000

1,200,000

200,000

0

2,250,000

800,000

1,400,000

2,200,000

50,000

50,000

50.000

前にご主人を亡くされましたが、

現在は太極

させましょう!

の他に俳句、

編み物、

マージャンと趣

味も

室を開かれた当初のメンバーです。5、6年

2,185,853

とです。受賞作は

直線北の大地の草紅葉

広く、充実した毎日を過ごされているとのこ

250.000

0

50,000

300,000

450.000

1,200,000

60,000

20,000

100.000

20,000

0

た私の作品

「瓢湖の白鳥」

最高の賞であ

今年の5月、

第52回常滑市美術展に出品し が、

杉江

潤子

市長賞を受賞して

た「おさんぽ」で議長賞をいただき、2年連

老子様の道教

調 楊名時健康太極拳はスポーツとしてだけではなく NS 調 息 調

あ

鳥の影が印象的で、その表現に苦労しました。 鴨に淡彩が施してあります。湖面に映った白

接表彰状を授与されるのを体験できるとは思っ てもいませんでした。一生の思い出 ? この年齢になり、大勢の前で市長さんから直 平成 25 年度特定非営利事業に係る収支予算書 平成 25年4月1日~平成 26年3月31日まで 経常収益 1 受取会費 2 受取寄附金 受取寄附金 3 受取助成金等

受取補助金

4 事業収益

事業収益

5 その他収益 受取利息

経常収益計

経常費用 П

1 事業費

事業費計

(1) 太極拳普及事業費

(2) その他経費

印刷製本費

太極拳指導者育成事業費

2年連続の受賞、おめでとうございます。 (単位:円) 39 2,554,539 388.900 38,900 350,000 460,082 460.082 848,982 ,200,000

鴨と争わず戯れる白鳥の優しさ、気高さを見事に表現 5 その他収益 受取利息 経常収益計 Ⅱ 経常費用 1 事業費 (1) 太極拳普及事業費 太極拳指導者育成事業費 (2) その他経費 印刷製本費 事業費計 2 管理費 (1) 人件費 給料手当 1,200,000 (2) その他経費 181,778 消耗品費 64,428 支払手数料 18,030 91.930 通信運搬費 接待交際費 7,390 経常費用計 当期経常増減額

> 経常外費用計 税引前当期正味財産増減額 法人税、住民税及び事業税 当期正味財産増減額 前期繰越正味財産額 次期繰越正味財産額 切さを説いています。 離るるとても本を忘るな 規矩作法守りつくして破るとも 破離の戒めとして詠んだ短歌は、 性を見つけ出す段階です。 を前進させて独自の流派や道を確立させ 自由な境地を求めます。 離 とは、「守 基本の大

一本の動作をしっかり身につけること。「破

身に着けた型や技を基にさらに磨き

「守」とは、師や各流派の教えを忠実に守り、

経常外収益

経常外収益計

\*太極拳経 50歳からの健康太極 DVDでお稽古できる ※印の太極拳経は事務局扱いです 八段錦太極拳 」注文は海竜社または楊家養心太極拳まで。 楊名時編集 麻紗著 著

幸せを呼ぶ太極拳心・身・動のお訓を え 決定版 楊名 時著 楊名時 NPO法人太極拳養心会 中 お 申 見 理事長 舞 上 げ 楊 ŧ 役員一因 麻紗

流大会」は好天に恵まれ、大勢の方が参加して 東京・新宿の朝日カルチャーセンターで7月 くださり大盛会でした。有難うございました。

6月15日の「楊名時先生を偲ぶ太極拳交

編集後記

合宿交流会」は、愛知県の常滑で開かれます。 ※8月の定例指導者研修会はお休みです。 .月9日(土)~10日(日)「養心会太極拳 足早い秋のお届け

下さい。

北海道・美瑛四季彩の丘 (写真/安田要) ホームページ用原稿募集!! -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 ホームページアドレス http://www.

奇付を頂きました。

重に延期を申し出たところ、快く了 していただきました。来年は是非成 師範を通じて、崔仲三先生に一 7

匿中西茶山下 名川村木本村 り信康正ぶつ子晴芳子 2 3 2 3 5 5 万万万万万万万 円円円円円

taikyokuken.jp

ると考えてい 身をもって自己を表現する芸術でも \$ す

2 管理費 (1) 人件費 給料手当 (2) その他経費 消耗品費 支払手数料 通信運搬費 接待交際費 管理費計 ,381,778 2,230,760 経常費用計 323,779 当期経常増減額 経常外収益 経常外収益計 経常外費用 経常外費用計 323,779 税引前当期正味財産増減額 法人税、住民税及び事業税 当期正味財産増減額 323.779 前期繰越正味財産額 ,862,074 次期繰越正味財産額 の後、 とは、 禅や能から取り入れて著した『不白筆記』 関係のあり方にも使われるようになりました。 茶道の修行段階の教えとしたものです。そ 江戸時代に江戸千家を興した川上不白が 武道、芸道、書道などの修行段階や師弟

物事の稽古を積む段階を表した言葉です。

守・離・破とは

用 語

•

成語のミニ

ルで行います。

文京区のシビックセンター4階シルバーホー

9月22日

ፀ

第41回指導者研修会は、東京

行

事

0

主なお知らせ

精養軒で、 2月11日 東京・綾瀬の東京武道館で行います。 1月7日(火) 図書案内 ( 祭) 「新春懇親会」を開きます。 2013年の「新春稽古 建国記念の日に東京・

時先生の白い影が見えました」、と言うと「そ う言えばいつもより教室の気がすっきりして 稽古終了後に某師範が「教室に楊名

いました」などの声が上がりました。この日

(絵/大石由美子) 夏本番、お体ご自愛ください。 楊先生の9回目の命日でした。 楊 麻紗