



第25号 2015年3月25日発行

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

NPO法人

名時 先生 養心会三つの心

拘わらない心 焦らない心

2015年新春初稽古 牧野智子 れたテーマで、「何のために学ぶか」という 次は今年の大河ドラマの初回で取り上げら

を、自分を見つめながら

う重ねて参りたいと願

いました。

きたように思いました。

養心会の太極拳の心

を象徴する花が大きく開いたようでした。 今年も、心を養う太極拳の道の日々の歩み

穏やかで華やかで平和な花が太極拳で表現で 花の様子を舞っていると、新春にふさわしい を皆で舞いました。二重円の花を二つ作り、

そして今年初めての試みでしたが、百華拳

皆で心を合わせて、開く

、花、閉じる花、回る

場にて清清しく行われました。 の青空のもと、東京武道館の松の板張りの道 古」は、1月5日、厳寒がすこし緩んだ初春 平成27年未年の「楊家養心太極拳新春初稽

お互いの健康を歓び合う旧知の方々との再 太極拳は人に見せるものでもないし、競技と 仰っていたことで、「健康法なのだけれども、 知識を拡げるためでもなく、人に教えるため ために学ぶ」ということでした。 でもない、要は自分を知るため、自分を磨く ことでしたが、それは「出世するためでも、

して点数を上げるものでもない、自分を磨く これはまさに楊名時太極拳で楊名時先生が

極拳なのだよ」という内容でした。 ためのもの、そして自分を見つめるための太 さらに番組で引用されていた「至誠にして

しゃっていたそうです。

ば、通じないことはないよ」と先生は常々おっ 儒学の教えであり、「まことを持って接すれ 葉もまた、楊名時先生の太極拳の原点にある 動かざるは、未だ之有らざるなり」という言

一同大きな初笑いとなりました。笑門来

かれて24式の演舞を気持ちよく行いました。

後半は師範の皆様と、そのほかの皆様に分

うことの二つは、楊麻紗先生からの年頭のお

太極拳を学ぶ意味と至誠で人に接するとい

言葉として参加者の心に染み入りました。

ラドチェンコ ディミトリ

吉田貴旨 竹田朝子 熊井英彦

渡部千代子

崎昭子 楊砂織 高木嘉彦 川原達

初稽古参加教室代

表者名

安齋小夜子

曾根田千恵子 田村久夫

会話筆談







繋がったようです。

帯津先生が審判員として再び試合をしたい が100歳、相手の友も100歳になったら

と楊名時先生に頼まれたとのことです。残念

心がけて太極拳

挙をやると、

気功治療をしてい

難しいとのことでした。但し、繋がる道は一緒

天井に向けて気持ちよく背伸び



ただけに、わだかまりや拘りもあったので だ時のことをお話しされました。楊名時先生 良一先生は、楊名時先生のお宅でお酒を飲ん となる、競わない心、相手を思いやる心へと れたとのことです。それが心と体の健康の源 でご指導されるにあたり、この経験を元にさ しょう。そこで楊名時先生は、太極拳を日本 続いて、お忙しい中ご出席いただいた帯津 出席されまし 掛け方や運びが 黄色の衣装は金屏風の前で輝く太陽のようで を重ねた大樹 厚さの中に、流れるような軽やかさと、年輪 また、関西な のような躍動感がありました。 が大変難しいとのことです。重 があり仕方のないものです。親しい間柄だっ

26式」です。動きがゆっくりで、足の重心の

く会食の時が:

流れました。

各テーブル

で杯を交わし、なごやかに楽し

竹内彰一師

軋の今年の演舞は「楊式太極拳

範の演舞のすごさに感銘されたご様子でし

例年のように、横浜の服部洋之師範の「太

美味しいと褒めて下さいました。竹内彰一師

愛知の大口町の長谷川房子師範は、料理が

して行きたい、と熱弁されました。

ていると力強 に 100歳ま

いエールがありました。 で生きてほしいと、心から願っ 社長は、帯津先生には楊名時先生の分も一緒

いのですが、試合は試合で、必ず勝ち負け

のように解釈されました。まず、自分自身が う言葉がとても気になるとのこと。そして次 楊名時先生の言われた「太極拳に酔う」とい た。常滑の杉江満寿夫師範は、 からも、大勢の同学の皆さんが 師範と一緒に壇上に上った2人のお子さん、

いれば一緒に酔わせる。それを とても可愛らしかったです。 各々の所で、その型が出ないようにするのは 竹内彰一先生の教室へ通い、制定拳も勉強し ているとのことです。両方をやっていくのは 会の締めは、楊砂織師範が挨拶されました。

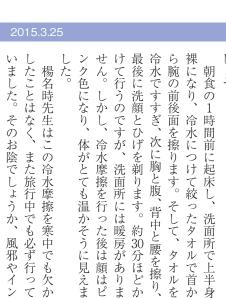
年は太極拳をやりたいと話されました。服部 ら出しているビデオで勉強していて、あと30 滑で師範を取った後も、楊名時先生の西武か 極拳経」の暗唱がありました。昨年の秋、常

春のような日が差し込む上野精養軒









憶にありません。太極拳と冷水摩擦、継続は

中も猫背で腹式呼吸はとてもできませんでし ずるようでした。特に右膝が曲げられず、背

太極拳を始めたとき、私の体は全身を引き

全身の体力アップになった

しかし、太極拳は無理な動きがなく、曲線

の都築さんの自

た。盆栽歴47年

に驚かされまし る集中力と根気 ずに手入れをす 葉を一本も痛め り小さく、この どより葉はかな

丹精を重ねた作品の前で

収穫の秋)を宣言して、カナダのバンクーバー

す。とても気持ちが落ち着きますので皆様も

◆5月14日

◆5月17日

(H

肥薩友好会研修大会 草加太極拳研修会

拳論』などにも通じる、伝統的な太極拳の教 秘訣を述べたもので、『太極拳経』や『太極 の体の大事な部分について、太極拳の重要な

のことです。

「要訣」は、重要な秘訣。十六 関所のこと、体の大事な部分

「関」とは、

典の一つです。

事であるという意味です。自由自在に生き生

生き生きとして活発であるためには腰が大

◆ 4 月 26 日

(日) なにわ友の会

健康太極拳交流会

ら教わった「宇宙と息を合わせる呼吸法」だ ルー・ワイル博士(代替医療の第一人者)か

この呼吸法は、桐島さんが敬愛するアンド

そうです。早速、私も就寝前に実行していま

そんな桐島さんが50代から林住期(人生の

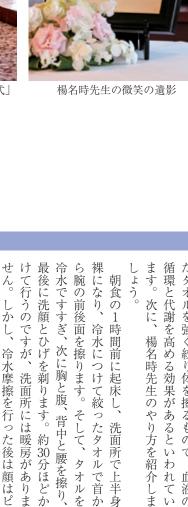
らし豊かな自然と親しみ、気功や瞑想を通じ に住まいを持ち、1年の3分の1はそこで暮 のイメージが強いのではないでしょうか?私

未婚で3人の子供を立派に育てたすごい人、 読みました。作家としての桐島さんよりは、

は彼女の自由でエネルギッシュな生き方に驚

き、感心したものでした。

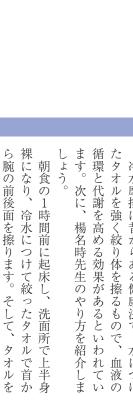
フルエンザにかかったことは、50年間私の記





楊名時先生の健康法





拳の演舞。通い続ける内に、私の体調が良く そして、初めて聞く気功の話や皆で行う太極 い、教室の雰囲気も明るく皆さんがお元気。 なってきました。また、芸術等で活躍されて 太極拳のゆったりした動きが私の体に合 した。都築さんともお目にかかりました。

いただき、行動も広がり友達も増えました。

いる方も多く、絵画展や陶芸展等にも誘って

く健康でいられるのも、太極拳のお陰と感謝

手術後の検診は欠かせませんが、日々楽し

は西日本に自生

つ輪生。黒松な し、葉は3個ず

都築

でした。この樹 どの作品も丹精に丹精を重ねていることが分 かり、大変見応えがありました。 会場の地下に展示された盆栽は181点。 都築さんの作品は8番目に展示されてお ご夫妻

> 文芸春秋に9年間勤務のあと、フリージャー 桐島洋子さんは1937年東京生まれ。

と、本の帯の「聡明な女性は素敵に老いる」 洋子です。表紙のにこやかな桐島さんの写真

呼吸に注意を向ける。呼吸を変えようとはし

仰向けに寝て眼を閉じ、両腕の力を抜き、

息を吹き込んでいると想い、息を吐きながら、

11月下旬

12月中旬

常滑合宿交流会------

11月初旬 10月下旬

の著書には載っていない『十六関要訣』と張

三豊の『太極拳経』が、楊先生の心の籠った

指導者研修会……

ないで自然に息を吸いながら、宇宙が自分に

面白い』という本を頂きました。作者は桐島 社社長より、自社出版の『ほんとうに70代は

いつもお世話になっている下村のぶ子海竜

根治はしないが症状とうまく付き合えるよう です。こんな時、気との付き合いが始まり、 を渡り歩いたが、症状は軽減しなかったそう

指導者研修会……

になったという。そんな桐島さんがお勧めす

る「呼吸法」を紹介します。

私も70代ですので、早速、わくわくしながら の大きな文字が、読み手の興味をそそります。

家デビュー。処女作の『渚と澪と舵』は私も ナリストとして、海外各地を放浪。70年に作

るとイメージする。これを寝起きか寝る前に メージする。宇宙に息を吹き込まれるたびに、 宇宙が息を吸い込んでいると想う。 全身に、手足の先々まで、その息が行きわた て、自分が受身で呼吸させられているとイ 自分が主体ではなく、宇宙が呼吸をしてい 指導者研修会…………………3月下旬 新春懇親会 — 決定 …………2月11日 会報発行………

·3月下旬 示す秘訣の言葉集です。 『十六関要訣』は、太極拳の稽古の要諦を 十六関要訣とは

然なのです。

心は、体を通して実践してこそ、味わえる深 体です。自然にそうなっているのです。心を 動かし、気を動かし、体を動かす。これが自 この『十六関要訣』に示されている動きの 発にするの 脳が常に、生き生きと働いている状態にする の感性を活 には、体を動かすことなのです。体を動かす





ことが脳を鍛え、脳を鍛えることが、あなた

切な処置、対策をとるのは脳なのです。その 鋭敏にチャンスを感じとり、対応して、適

<交通のご案内> 京橋プラザ区民館 都営浅草線

〒104-0061 中央区銀座1丁目25番3号 03-3561-5163

銀座一丁目駅から 八丁堀駅から

27年度の年会費は三千円ですが、平成27年 会費納入のお願

(7番出口から徒歩3分) (A3出口から徒歩6分)

村

0 ぶ子

5万円

1

麻

紗

10月~28年1月までに入会される方は、半額

麻紗 送っていました。偶然友達と立ち寄った青海 ましょう」と、参加を勧めてくださいました。 公民館で太極拳を行っており、見学させてい これが太極拳との出合いです。早速、友達と ただくと、講師の杉江満寿夫先生が「間違え てもいいです。周りの人を見ながら動いてみ 病気になり仕事を辞め、節度のない生活を 行動が広がり友達も増えた 愛知・根崎 光代 (69歳)

ようになりました。

国風盆栽展に入選

師範レポートより

ことができるので、気がついたら全身の体力 を描くように柔らかく、体調に合わせて動く

宅には盆栽が100点以上あり、

日に3回

てスピリチュアルな世界にも触れ、より良い

宇宙と息を合わす呼吸法

いただきたいと思います。 稽古に役立て、あなたの健康の滋養にして

こちらをご使用下さい。

癒しの風景

TEL

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 •

先日の新年懇親会で、平成5年に海竜社か はじめに 『楊名時の生きる心 動く心

十六関要訣の解説(その1)

毛を ましたように、腰は体の要であり、 イントになるのですね。 人間の動きの重要なポイントです。 腰の大切さは、『太極拳論』の項でも述べ 意念を腰に持つこと。そうしてこそ体は安

の先生方は会費を取りまとめて、5月31日ま お手数をおかけいたしますが、お教室担当

の千五百円となります。また、夫婦会員の場

中央区役所 京橋プラザ分庁舎2階 新富駅から (2番出口から徒歩3分) 宝町駅から (A1出口から徒歩3分) 宮水島

晴天に恵まれました。東京上野精養軒の桐の 立春を過ぎた後も寒波が続く中、 「2015年養心会新年懇親会」が開 2 月 11

養心会新年懇親

たので、結果的には勝ちですね、と語られま

歳で去られた) 楊名時先生は

楊名時先生の方が長生きされ 80歳、ご友人の馬渕先生は72

出会って幸せを感じているという、

言葉をいただきました。

と、これまた力強いメッセージを発されまし 方へ「100歳目指して長生きしましょう」 なので頑張っていきたいと。また出席の皆様

るような感覚を得られるそうです。養心会に

ながら、お二人はもうこの世に居られません。

ことで、粋の意味にはまず、いきいきと生き 話くださいました。養生とは「粋」に生きる ることが含まれる。次に、人に譲るひろい心。 さらに、帯津良一先生は養生についてもお たっています。藩校の明倫館に掲げられてい リーダー、吉田松陰とその妹にスポットが当 のNHKの大河ドラマは、幕末の長州藩士の た、守(真似る)・破(工夫する)・離(それ でいた「至誠」が大切と話されました。今年

そして、放棄すなわち諦めることが大切であ

る、と滋味にとんだ内容でした。

さて、乾杯の

の音頭で、海竜社の下村のぶ子

を常としているからです。またこの太極拳は

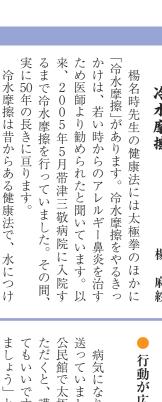
であると、それは楊名時太極拳が見取り稽古

心が重要で、心が七分、技が三分の原点に戻

自他共に心身を大切にして養心会を応援

らを越えてレベルアップする)がとても大事 大阪の茶木康晴師範は、楊名時先生も好ん 心会新年懇親会」は終了となりました。 司会の木村鎮夫師範の穏やかな語りで、「養





思います。お陰様で健康管理もうまくできる うになり、本当に太極拳をやってよかったと のふらつきやとっさのときの対応ができるよ アップになっていました。電車に乗ったとき

風盆栽展」に入選しました。その作品が上野

愛知・常滑の都築義之さんが、「第8回」

日に私・楊麻紗と竹田朝子師範が観に行きま の東京都美術館に展示されると伺い、2月6

緯などが綴られています。

ていることを聞きました。その値段がなんと 初版が1000円ですから

きません。自らがつくり上げるものです。あ なたの毎日のたゆまぬ努力があなたの健康を 健康は買うことも、人からもらうこともで

原稿募集!!

的で、意念、気、呼吸、動作のバランスによっ の文字でわかりやすく表わしているのが特徴 て鍛練していくことを強調しています。 この体の各器官と組織の効能や特徴を四つ

「十六関」とは、

足、

膝、

きと体を動かすためには、腰がそのキー・ポ

展に初応募して見事に入選を果たした都築さ ん、本当におめでとうございました。 格調と権威のあるものだそうです。その盆栽 国風盆栽展は数ある盆栽展の中で、最高の 状に悩まされ、名医の整形外科や整体の先生

指導者研修会………………9月下旬 ころがありました。それは、楊名時先生の他 21年前の初版本を読み返してみて、頷けると 10倍以上のプレミアがついているわけです。 どうしてこんな驚きの値段がついたのか?

●最寄駅 有楽町線 有楽町線 日比谷線

ホームページ用 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

と内面、大まかなところと細かいところ、精 密なところを具体的に説明して基本のポイン 切さを肝に銘じてください。 つくり上げるのです。

は水やりを行うとのことです。 頭痛、肩こり、吐き気、めまいなどの強い症 す。還暦を過ぎたころ頚椎を捻挫していまい、 人間関係を築いて来たこと。そして、70代か その中で、気功との出合いが記されていま ~年間行事予定

ネットのアマゾンで高値がつい 「表里粗精、的基本要求」、つまり、表面

ら出版された

で養心会事務局宛にお送り下さいますよう、

定し、動きを自由にします。改めて、その大

寄付を頂きました。 万万円円

楊名時先生を偲ぶ太極拳 指導者研修会 — 決定 ……… 指導者研修会……………… 交流大会及び総会 ― 決定 :6月27日 · 4 月 12 日 5月下旬

加入者負担の用紙を同封いたしましたので、 お願いいたします。振込手数料のかからない

·7月下旬

ん。動きの技には体の技だけでなく、心の技 「動き」は単に形だけの問題ではありませ きとした鋭敏な感性、精神活動は、頭の働き 二、霊機於頂 敏感な反応は、頭脳の働きにある。生き生

・・ク 桐新の年 -懇親へ

流ネの ていました。私はクライネ・ナハーの間にはモーツライネ・ナーツライス・カー はト 前

申込書に参加費を添えて、5月31日までに郵 便為替で事務局へ送付してください。 人はこっ

を活発に磨くことによって鍛えられるので 「機」は機会、チャンス、「頂」は大脳。

ツの黒、紺又は紫も可)、ズボンは自由。 で以上が せを感じ

れ

ま

を感じるといわがいるといかがいるといかがいるといかがいるといかがいます。

名時先生を偲ぶ太極拳交流大会 恒例の「楊名時先生を偲ぶ太極拳交流大会」を下記の通り開催いたします。今年は鵜沼宏樹先生を お迎えし、ご講話をお願いしております。テーマは鵜沼先生にお任せしておりますので、楽しみに して下さい。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。 道着、ない方は白のTシャツ(養心会Tシャ 教室単位。教室の先生方は、ご面倒でも参加者 および会費の取りまとめをお願いいたします。

はないからです。 いと思います。海竜社にも事務局にもこの本 生きる心 動く心』から転載し、紹介をした 分かり易い解釈で記されているからです。 そこで、本号から十六関要訣を『楊名時の こで無理をしたりします。無理をすれば故障 がともなわなければなりません。 を起こします。 まり、体の技にとらわれがちになります。そ 若く体力のあるときは、力だけに頼る、つ 人間は、体と心の両方が備わっている生命

:1月上旬

2015年6月27日(土) 13:45~16:30 (13:20受付開始)

が咲き誇る。迎賓館と橋殿の辺りは最も美しい。 平安神宮の枝垂桜 広大な神苑には300本の桜 (写真/ラドチェンコ ディミトリ)

時 日 京橋プラザ区民館 슾 服 ワッペンのある方は着用 2,000円 当日受付も可

参加費 申 込 締

脳にとってドーパミンがでる体験が一番の栄養となりますが、では何が一番の栄養となりますが、では何が一番の栄養となりますが、では何が一番の栄養となりますが、音楽を聞く、とだそうです。旅行、音楽を聞く、とだそうです。旅行、音楽を聞く、とだそうです。なが、では、では、ないでも、大極拳を行い、さらに対している。

加えて幸せになりましょう。 太極拳を行い、さらに新しい みな精気溢れる季節となりま