



養心会の旗をバックに記念撮影 笑顔がステキです

# 養心

**第12号**  
2010年12月25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**

**2010年とこなめ宿泊交流会**  
杉江満寿夫

11月6日(土)、7日(日)の二日間、恒例になりました。常滑での交流会がサザンアリーナを会場に開催されました。楊麻紗先生を始めとする関東から、県内各地から、参加者1855名、見学者を含め過去最高の約2000人の大盛況となりました。

今年は、常滑市の「文化振興事業」の一環の行事として取り上げられました。さらに常滑市教育委員会後援」が得られ、私的な行事から、一歩公的な行事へと拡大し、チラシを公民館に配布したり、ポスターの楊家養心太極拳の本格的なデビューの年となりました。

絶好の秋晴れの中、訪れた人たちが、常滑駅で、そして会場で一年ぶりの再会を喜ぶ合うつ賑やかな、うれしい笑い声があらたに満ち溢れていました。

「本日は晴天なり」の楊麻紗先生のご発声で始まり、全格稽古、楊麻紗先生の模範演舞、近郊グループ、東京組、大阪組、参加グループの紹介、5ヶグループに分かれての演舞披露、審査と免許授与と盛り沢山の内容が凝縮された、あつという間の充実した4日間会でした。

開会の前から、既に会場の気場は高まり始めていました。立禅からスワイショウ、八段錦と進み、そして太極拳の演舞、一気の気が共鳴、感応しあい、一気に気が高まり「気の海」となりました。脳内の快楽のホルモン「β-エンドルフィン」が分泌して恍惚としてくる。「自ら太極拳に酔い、仲間も酔わせる」楊名時先生の太極拳の奥義を体験することができました。

懇親会は1000人を超す、大宴会となりました。普段纏っていた帯を脱ぎ捨て、常識や教養を捨て取り払い、本来の自分ささらけ出せる。「心の開放」の場となり、養心会ならではの真の懇親の場となりました。喜びの精霊、エンジェルが祝福に訪れ、一緒に



楊麻紗先生の模範演舞



楽しさが弾けた懇親会

乱舞している様がカメラに写っていました。翌朝も快晴の中、中部国際空港を望む一りんくう海浜緑地公園での早期太極拳もはは100名の参加で、終わってからの、合言葉のように「気持ちよかったです」、互いに幸福感を満喫していました。

ホテルAUで朝食後、常滑市の第21回現代美術展の鑑賞、中部国際空港の見学等、楽しい二日間を過ごことができました。ありがとうございました。ありがとうございました。また、来年もお会いしましょう。謝辞 再見。(写真 常滑教室の皆さん・事務局)

**太極拳は私の再生の一步**  
間々田敏子

私は2007年12月、突然脳幹出血を起しました。体が宙に浮いているような違和感を感じ、自転車に乗つてすぐ病院に行きました。病院での検査の結果、脳幹出血であることが分かり、即入院となり50日間入院していただきました。出血箇所が数センチ残っていたら、植物人間になっていたと云えます。

退院後は歩き、また休んでは歩く状態でした。握力もなくなり字が書けなくなり、本当に辛く悲しい3年間で、時にはあまりの辛さに掛け家族に支えられ助けられて、最近では色々なことができるようになり、毎日明るく過ごせるようになりました。元気が元々なことが起った3年間は、長かったような短かったように感じられます。

楊が12、13年太極拳を稽古していた縁で、退院して1年目の2008年、月に2回、姉の家で太極拳を教わってもらっています。そして、自宅でも週1回ほど夫と共に太極拳を稽古しています。

太極拳を稽古すると気持ち前向きになり、気の流れが良くなるように思います。そして気持ちも晴れて達成感もあります。

また、太極拳のゆったりとした動きと、無

理のない呼吸法により、私の血圧は驚くほど良くなりました。脳幹出血を起した時の最高血圧は270ありましたが、降圧剤のおかげも1日1回に減つていきました。医師は降圧剤ぶりに驚き、喜んでくれました。

まだ太極拳を上手に舞うことはできませんが、自分の体をゆつくり動かし、ゆつくり呼吸して長く続けていこうと思います。継続は力なりです。焦らずにゆつくりと、脳幹出血を起してから3年間を思う時、太極拳は私の再生の一步だったように思います。太極拳に巡り合えたことに、心より感謝しています。

**各地から**  
大阪 9月12日、なにわ友の会主催の「第五回健康太極拳交流会」が大阪の平野区民センターで開催され、200名の仲間が集い盛会となりました。厳しい残暑の中、東京からは楊麻紗先生をはじめ6名参加、名古屋からは杉江満寿夫師範のお仲間、奈良の中村二可師範のお仲間と、他府県からも多数の参加者がありました。

茶木康晴師範の20分近い太極拳の演舞に、いつも感心させられます。楊麻紗先生のワンポイントレッスンは「高深奥」の両手の開き具合と位置でした。そして、初心者も呼吸に拘わらないようにとのお話をされました。

**東京** 10月31日、サンライフ練馬体育館で竹内彰一師範一門による「氣功太極拳大会」が開かれ、楊麻紗先生が出席しました。この大会は楊名時先生から数年前、今年も1日1回に減つていきました。医師は降圧剤ぶりに驚き、喜んでくれました。

まだ太極拳を上手に舞うことはできませんが、自分の体をゆつくり動かし、ゆつくり呼吸して長く続けていこうと思います。継続は力なりです。焦らずにゆつくりと、脳幹出血を起してから3年間を思う時、太極拳は私の再生の一步だったように思います。太極拳に巡り合えたことに、心より感謝しています。

**変化の年でした**  
楊 麻紗

今年は何学で言えばハロウィン、年が当たり、自然の変化の激しい年回りであると感じています。低学級の統計通りに、世界の異常な気象、経済の低迷、政治の緊迫や不安定が起きました。特に今夏の猛暑は、地球の温暖化を強く意識したのではないのでしょうか。

私はこのような年でありながら、元気に太極拳の行事を無事終えることができました。これも皆様の心からのご支援とご協力があったからこそと、感謝いたしております。

**指導者研修会**  
今年度の指導者研修会は5回開かれ、通算で24回になりました。会場は抽選で決めるため、希望通りの日が取れなかった時の、皆さんへのお知らせが十分でなかったことを反省しています。

9月から理屈に入り、経典を参考書と共に私も勉強していましたが、理論を裏付ける論議は指導しませんでした。楊名時先生は車の理論ですので、ある程度は必要です。肩肘張らずに、米半も楽々学んでいきます。

**九死に一生を得る**  
7月24日に起きたスイスの銀河特急の重大事故に、楊麻紗先生の教室の久野博美師範が巻き込まれました。6月に定年退職したご主人と共に、記念旅行に出かけて運悪く事故に遭つたのです。

ご主人は大腸骨骨折、久野さんは一週間意識不明でしたが、奇跡的に入院を取り止めた。肋骨8本、背骨と骨盤も少し骨折し、内蔵もかなりダメージを受けたそうです。日本の医師からは「初動治療が良かったので」、日本では助かったと言われる程、久野さんの状態は悪かつたのです。

師範のお世話で行なった本堂の中庭で、今年は大修理の終わった太極拳を舞うと、和上様と楊産の鑑賞の寺で太極拳を舞うと、深められた。友情は変わることなく、深められました。

**強く感じた気のパワー**  
新春稽古を始めとして、本部が主催する行事や各地域で行う大会、一門及び個人教室の間の鑑賞の寺で太極拳を舞うと、和上様と楊名時先生が天上へハビロと共に、見舞の鑑賞の寺で太極拳を舞うと、深められた。友情は変わることなく、深められました。

この言葉の同義語に「説出便俗」言い出せるとも大切にされ、よき教室で話されておりました。心とか法と興義といふことに見えないことは、言葉では言い表すことができず、心と心で感じるとしかない、という意味です。

**楊名時先生の言葉**  
楊 麻紗

太極拳のような気功は内面の静を守り、気を養うことを主としているため、初心者には太極拳の心をこういふかかと説明できるものではない。自分の心で受け止め、体で感じて初めて自分の心となるのです。

この言葉の同義語に「説出便俗」言い出せるとも大切にされ、よき教室で話されておりました。心とか法と興義といふことに見えないことは、言葉では言い表すことができず、心と心で感じるとしかない、という意味です。

**師範審査レポート**  
佐藤 翠子 (73歳)

50路なかばに特別何かをした訳でもなく、突然腰痛に悩まされ苦しい日々を過ごしました。治療をして、そんな時、保健師さんからの勧めで、楊麻紗先生に習うことになりました。先生の指導で、今ではすっかり腰痛が治りました。先生のおかげで、今ではすっかり腰痛が治りました。

**七回忌法要と募参**  
来年は、楊名時先生の七回忌を迎えます。楊名時先生との縁の深かった4人の方々、河野太極拳大師、菅津良一先生、金澤弘先生、鶴沼宏樹先生をお招きして、七回忌法要を行います。

**投稿作品より**  
太極拳銀杏落葉を踏みしめて  
多宝塔見ゆる高きの松手入  
楊 麻紗

電飾のセンターが窓に手を掛ける  
北吹くや殿の子に伴走す  
小澤 和彦

太極の舞は流るる水のごと  
先争うなど老師の教え  
円やかな動きにつれて人と我  
境の消ゆるこのひときは  
出田 邦博

**癒しの風景**  
東京・湯島聖堂の黄葉  
幕府の学園跡です

**お知らせ**  
2011年新年懇親会

**東京** 10月31日、サンライフ練馬体育館で竹内彰一師範一門による「氣功太極拳大会」が開かれ、楊麻紗先生が出席しました。この大会は楊名時先生から数年前、今年も1日1回に減つていきました。医師は降圧剤ぶりに驚き、喜んでくれました。

まだ太極拳を上手に舞うことはできませんが、自分の体をゆつくり動かし、ゆつくり呼吸して長く続けていこうと思います。継続は力なりです。焦らずにゆつくりと、脳幹出血を起してから3年間を思う時、太極拳は私の再生の一步だったように思います。太極拳に巡り合えたことに、心より感謝しています。

**各地から**  
大阪 9月12日、なにわ友の会主催の「第五回健康太極拳交流会」が大阪の平野区民センターで開催され、200名の仲間が集い盛会となりました。厳しい残暑の中、東京からは楊麻紗先生をはじめ6名参加、名古屋からは杉江満寿夫師範のお仲間、奈良の中村二可師範のお仲間と、他府県からも多数の参加者がありました。

茶木康晴師範の20分近い太極拳の演舞に、いつも感心させられます。楊麻紗先生のワンポイントレッスンは「高深奥」の両手の開き具合と位置でした。そして、初心者も呼吸に拘わらないようにとのお話をされました。

**変化の年でした**  
楊 麻紗

今年は何学で言えばハロウィン、年が当たり、自然の変化の激しい年回りであると感じています。低学級の統計通りに、世界の異常な気象、経済の低迷、政治の緊迫や不安定が起きました。特に今夏の猛暑は、地球の温暖化を強く意識したのではないのでしょうか。

私はこのような年でありながら、元気に太極拳の行事を無事終えることができました。これも皆様の心からのご支援とご協力があったからこそと、感謝いたしております。

**指導者研修会**  
今年度の指導者研修会は5回開かれ、通算で24回になりました。会場は抽選で決めるため、希望通りの日が取れなかった時の、皆さんへのお知らせが十分でなかったことを反省しています。

9月から理屈に入り、経典を参考書と共に私も勉強していましたが、理論を裏付ける論議は指導しませんでした。楊名時先生は車の理論ですので、ある程度は必要です。肩肘張らずに、米半も楽々学んでいきます。

**九死に一生を得る**  
7月24日に起きたスイスの銀河特急の重大事故に、楊麻紗先生の教室の久野博美師範が巻き込まれました。6月に定年退職したご主人と共に、記念旅行に出かけて運悪く事故に遭つたのです。

ご主人は大腸骨骨折、久野さんは一週間意識不明でしたが、奇跡的に入院を取り止めた。肋骨8本、背骨と骨盤も少し骨折し、内蔵もかなりダメージを受けたそうです。日本の医師からは「初動治療が良かったので」、日本では助かったと言われる程、久野さんの状態は悪かつたのです。

**強く感じた気のパワー**  
新春稽古を始めとして、本部が主催する行事や各地域で行う大会、一門及び個人教室の間の鑑賞の寺で太極拳を舞うと、和上様と楊名時先生が天上へハビロと共に、見舞の鑑賞の寺で太極拳を舞うと、深められた。友情は変わることなく、深められました。

この言葉の同義語に「説出便俗」言い出せるとも大切にされ、よき教室で話されておりました。心とか法と興義といふことに見えないことは、言葉では言い表すことができず、心と心で感じるとしかない、という意味です。

**楊名時先生の言葉**  
楊 麻紗

太極拳のような気功は内面の静を守り、気を養うことを主としているため、初心者には太極拳の心をこういふかかと説明できるものではない。自分の心で受け止め、体で感じて初めて自分の心となるのです。

この言葉の同義語に「説出便俗」言い出せるとも大切にされ、よき教室で話されておりました。心とか法と興義といふことに見えないことは、言葉では言い表すことができず、心と心で感じるとしかない、という意味です。

**師範審査レポート**  
佐藤 翠子 (73歳)

50路なかばに特別何かをした訳でもなく、突然腰痛に悩まされ苦しい日々を過ごしました。治療をして、そんな時、保健師さんからの勧めで、楊麻紗先生に習うことになりました。先生の指導で、今ではすっかり腰痛が治りました。先生のおかげで、今ではすっかり腰痛が治りました。

**七回忌法要と募参**  
来年は、楊名時先生の七回忌を迎えます。楊名時先生との縁の深かった4人の方々、河野太極拳大師、菅津良一先生、金澤弘先生、鶴沼宏樹先生をお招きして、七回忌法要を行います。

**投稿作品より**  
太極拳銀杏落葉を踏みしめて  
多宝塔見ゆる高きの松手入  
楊 麻紗

電飾のセンターが窓に手を掛ける  
北吹くや殿の子に伴走す  
小澤 和彦

太極の舞は流るる水のごと  
先争うなど老師の教え  
円やかな動きにつれて人と我  
境の消ゆるこのひときは  
出田 邦博

**癒しの風景**  
東京・湯島聖堂の黄葉  
幕府の学園跡です

**お知らせ**  
2011年新年懇親会

楊家養心太極拳・NPO法人太極拳養心会の「2011年新年懇親会」を下記のとおり開催いたします。今回は会場を横浜・中華街に移し、食文化を味わいながら、親睦を計りたいと思います。皆様のご出席を心よりお待ちしております。

日時	2011年2月11日(金・建国記念日) 12:00~14:30(受付11:30~)
場所	揚州飯店別館 2F 〒231-0023 神奈川県横浜市中区山下町154 (中華街大通り)
会費	10,000円
形式	着席スタイル 定員100名
申込	教室単位。教室担当の先生方へご面談ください。 出席者11名お申し込み。お席の確保のため、お申し込みは1月31日(金)まで事務局へお送りください。 お申し込みは事務局へお送りください。

**<交通のご案内>**  
揚州飯店別館  
〒231-0023 神奈川県横浜市中区山下町154  
(中華街大通り)  
●TEL 045-651-5108  
●最寄駅 JR京浜東北線・根岸線  
JR京浜東北線、又は関内駅下車  
徒歩7分

**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、思っています。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>

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**

**世界の隅に異常現象が起った今年も、残り少ない年になりました。この時期誰れもが思っていることは、過ぎゆく「時の速さ」ではないでしょうか。年々その影響が強くなり、昔よりも体調不良の人が出ています。お体を自愛下さい。皆様は新年も多幸を祈ります。(楊麻紗)**