



演舞の師範の演舞

# 養心

第13号  
2011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 東京都中野区東中野  
1-11-16-508  
TEL 03-3365-5868  
FAX 03-3365-5118  
www.taikyokuken.jp  
〒164-0003

## 養心会三つの心

**争わない心**  
**拘わらない心**  
**焦らない心**

雲一つない新春の青空に陽光が輝く  
2011年1月5日の東京武道館、楊家養心太極拳2011年新春初稽古に、たくさんのお客が集いました。  
今年の初稽古は田村久夫師範の音頭による江戸一本締めが始まり、八段錦、太極拳二十四式と進むうちに、皆の気が通い合い、とても気持ちよい太極拳となりました。  
楊麻紗先生のご講話は、気功太極拳をする人はどういふ顔をしたらいかが、というテーマでした。  
中国には「顔は五臓の華」という言葉があり、華という言葉に表現されるとおり、人相や表情を観るとその人の健康や心の状態がよくわかります。楊名時先生が目指しておられた気功太極拳は、型をやるのが最終目的ではなく、身体を動かすことで気血の流れをよくして健康になること、そして心無・虚に、自分の欲

の部分や律して静か境地に至ることを目指すものであり、その方法としての八段錦太極拳です。よって楊名時先生太極拳をやる方々は、これから先も、常にこやかで、顔の表情を豊かにしていただきたいとお話でした。  
この講話に先立ち、楊麻紗先生から御年91歳の高橋師範のご紹介がありました。ご高齢ながら遠方より新春稽古においで下さり、お元気で意欲に溢れ、穏やかな微笑みをたたえておられる高橋師範の顔は、まさに太極拳をする者にとってのお手本と思われました。  
武道場の正面で、敵馬神社の舞台で空手の型をなさっていた楊名時先生のお写真が見守ってくださったなかで、師範の皆様による二十四式の演舞は、いつもながら見事な気風の高まりを感じさせるものでしたが、続くその他のの同心の皆様による演舞も、これまでにない気の流れがひとつに合った素晴らしいものでした。  
同心お一人おひとりの気功太極拳が、養心会の年輪が一つずつ増えて行くにつれて、だ

## 中華街における新年会

2月11日、東京は小雪舞い散る朝を迎え、



右：田村久夫師範、左：楊麻紗先生

冷気と共に清々しさが感じられました。横浜中華街で開催の「楊家養心太極拳新年懇親会」の当日、こんなきれいな雪はなかなか見られませんが、この日は、清らかな雪が舞い降り、清らかな雪を頂いて、みな穏やかな笑顔で元気に新しい一年をスタートすることができました。  
（写真 和田由幸・事務局）

## 執筆余話ー崑崙と西王母ー

楊 麻紗

原稿の提出が明日に迫っていたため、夜遅く服部洋之さんに電話して、崑崙の意味を尋ねたところ、すぐには分からないので調べてみるということでした。それから10分後、次のような明確な答えが返ってきました。  
崑崙とは中国西方の伝説の霊山で、女性の仙人・西王母が居たといわれ、道家の人達が崇拝した高山である。そして、人体では頭頂または頭部を指すとの説明を受け、やっとな納得することができました。  
翌日、鶴沼宏樹先生よりファックスが届き、崑崙は道家修練の専門用語であるとして、服部洋之さんと同じ意味のことが書かれており、どこかで、西王母とはどんな仙人だったの

## 立禅は心の準備運動

楊 麻紗

功太極拳に入る前に、まず心を静め、心を静かにしなければ、太極拳という動きの中で内静が得られないからです。立禅を行わないで太極拳を舞った場合は、原気とは生命エネルギーのことで、この原気が人が無心・無欲になった時に蘇るとされて立禅して描く時は美しいもの、明るく、梅の花が咲くように、そして、そのイメージを敬拝するように描いていきます。楊名時先生は、富山が摩訶庵を思い描いていて、数々の方法を行っています。

## 教室紹介 元刈倉民館太極拳教室

越山 良子

你好!! 私達元刈倉公民館太極拳教室は、山本正芳・中代正吉という二人の元師範の指導を受けています。これからは少しでも人様のためにお役に立ちたい、思っています。そして、それが喜びとなれば、最高です。ただただ太極拳を舞うだけでは、

## 年間行事予定

楊名時先生ご決定

楊名時先生の懇親会 決定

指導者研修会 4月24日

及び七回会 7月2日

指導者研修会 7月3日

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

指導者研修会 11月中旬

指導者研修会 11月下旬

指導者研修会 12月中旬

指導者研修会 12月下旬

指導者研修会 1月初旬

指導者研修会 2月中旬

指導者研修会 3月中旬

指導者研修会 3月下旬

## DVD制作に当たって

服部 洋之

楊麻紗先生の太極拳の本が出るという、どんな内容になるのだろうかという期待と、あれこれ思案していた矢先、麻紗先生から連絡が入り、DVDの制作に当たって、太極拳を撮影していただくことになりました。たまたまの出会いとなり、現在も撮影を欠かしていません。それでも太極拳を続けること、認めます。また、健康・長生のシンボルを果敢に果敢と捉え、今日でも体を温める食べ物として、紀元前の当時と同じように、桃を西王母よりもらったという伝説があります。桃が伝わり、奈良時代まで続きます。

## 生かされていることの喜び

野田むつ子 (60歳)

私は40代から体調を崩し、現在も薬を欠かしていません。それでも太極拳を続けること、認めます。また、健康・長生のシンボルを果敢に果敢と捉え、今日でも体を温める食べ物として、紀元前の当時と同じように、桃を西王母よりもらったという伝説があります。桃が伝わり、奈良時代まで続きます。

## 癒しの風景

事務局長から相談後へ

愛知県刈谷市元刈倉で、太極拳の同好会が、高齡により役職を退きました。今後は相談役として養心会を見守って下さい。

投稿作品より

舞鶴と踏める松の淑気かな  
横浜の閑帝廟へ春の雪  
タンポポを踏まずに舞ふや太極拳

恐れずに自然のままに任せし  
病も寿命も揺る心も  
朝日浴び太極拳に興ずる心も  
大気の中に包まれてゆく

出田 邦博

癒しの風景

事務局長のある東京・東中野の桜

## お知らせ

定例指導者研修会

第21回 4月24日(日) テーマ: 坐式八段錦 (その2)

13時30分~15時30分

会場 シビックセンター 4階シルバホール

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 水戸橋駅

TEL03-3812-7111

会費 2,000円 当日受付

服装 着、又はTシャツとズボン

資格 奥伝以上

文京シビックセンター  
文京シビックホール

文京区春日1-16-21

丸の内線・南北線

三田線・大江戸線

水戸橋駅

TEL03-3812-7111

2,000円 当日受付

着、又はTシャツとズボン

奥伝以上

文京シビックセンター

文京シビックホール

文京区春日1-16-21

丸の内線・南北線

三田線・大江戸線

水戸橋駅

TEL03-3812-7111

2,000円 当日受付

着、又はTシャツとズボン

奥伝以上

文京シビックセンター

文京シビックホール

文京区春日1-16-21

丸の内線・南北線

三田線・大江戸線

水戸橋駅

TEL03-3812-7111

2,000円 当日受付

着、又はTシャツとズボン

奥伝以上

文京シビックセンター

文京シビックホール

文京区春日1-16-21

丸の内線・南北線

三田線・大江戸線

水戸橋駅

TEL03-3812-7111

2,000円 当日受付

着、又はTシャツとズボン

奥伝以上

文京シビックセンター

文京シビックホール

文京区春日1-16-21

丸の内線・南北線

三田線・大江戸線

水戸橋駅

TEL03-3812-7111

2,000円 当日受付

着、又はTシャツとズボン

奥伝以上

文京シビックセンター

文京シビックホール

文京区春日1-16-21

丸の内線・南北線

三田線・大江戸線

水戸橋駅

## 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

楊 麻紗

5万円

下村のぶ子

5万円

寄付を頂きました。