形の祭の道場で演気が溢れる新春開合

養心

第16号
2012年4月20日発行
NPO法人
太極拳養心会
発行人 梅 和彦
〒164-0003
東京都中野区東中野
1-11-16-508
TEL 03-3365-1368
FAX 03-3365-5118
ホームページ
www.yoshinokai.jp
編集 梅 和彦 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

■2012年新春初稽古

山名 魔矢

平成24年の初稽古は昨年の暖冬とは違い、寒い日でした。今年の初稽古は、新型インフルエンザの影響を考えて、ゆったりとした気分で行なうことにしました。

今年は、新型インフルエンザの影響で、「密閉・密集・密接」の三つの密を避けるように、と言われていますが、太極拳は、ゆったりとした動作で、呼吸を大切にする健康法です。

「呼吸を大切にする」ということは、「呼吸器を強くする」ということです。呼吸器を強くするためには、ゆったりとした気分で、呼吸を大切にすることです。

「呼吸器を強くする」ということは、「免疫力を強くする」ということです。

「免疫力を強くする」ということは、「ウイルスに強くなる」ということです。

「ウイルスに強くなる」ということは、「インフルエンザに強くなる」ということです。

「インフルエンザに強くなる」ということは、「インフルエンザに感染しにくくなる」ということです。

「インフルエンザに感染しにくくなる」ということは、「インフルエンザに罹りにくくなる」ということです。

「インフルエンザに罹りにくくなる」ということは、「インフルエンザを予防する」ということです。

「インフルエンザを予防する」ということは、「インフルエンザを撃退する」ということです。

「インフルエンザを撃退する」ということは、「インフルエンザを治す」ということです。

「インフルエンザを治す」ということは、「インフルエンザを治癒する」ということです。

「インフルエンザを治癒する」ということは、「インフルエンザを完治する」ということです。

「インフルエンザを完治する」ということは、「インフルエンザを克服する」ということです。

「インフルエンザを克服する」ということは、「インフルエンザを乗り越える」ということです。

「インフルエンザを乗り越える」ということは、「インフルエンザを超える」ということです。

「インフルエンザを超える」ということは、「インフルエンザを超越する」ということです。

「インフルエンザを超越する」ということは、「インフルエンザを超絶する」ということです。

「インフルエンザを超絶する」ということは、「インフルエンザを超克する」ということです。

「インフルエンザを超克する