

このお便りは私が担当している太極拳教室のみなさんに毎月お届けいたします。

今月のトピックス

第3回東京都支部大会が盛大に開催されました

さきにご案内しておりました第3回東京都支部大会は、さる5月30日(日)に江東区新木場のBumBで約910名が参加して盛大に開催されました。日本健康太極拳協会東京都支部中野完二支部長のご挨拶、師家・楊名時先生のご講話、楊進理事長のご祝辞や近隣支部長のご紹介などの後、参加者全員が北、西、南の地域ごとに演舞を披露しあいました。

今年秋傘寿を迎えられる楊名時先生のご講話は日本留学の頃のお話しから始まり健康談義にいたるまで飄々とした話術で会場を魅了しましたが、最後には八段錦の一部などを元気にご披露いただきました。当日は真夏のような暑さではありましたが、会場には終始さわやかで、なごやかな「気」が満ちていたように感じられました。

階位制度のあらまし

日本健康太極拳協会（楊名時太極拳）には上達の度合いを認定する以下のような階位制度があります。ご自分の上達の励みとして取得されたい方、また将来指導者になりたい方はぜひご相談ください。教室で講師が審査して、合格者には師家・楊名時先生より免状が交付されます。（ただし「師範」階位だけは師家の直接審査となります）

階位	基準	
初伝	一通り動ける	
中伝	初伝から1年以上稽古を重ねること	
奥伝	中伝から1年以上稽古を重ねること	
指導員	奥伝から1年以上稽古を重ね、指導助手や助手的経験を重ねること	
準師範	指導員から2年以上稽古を重ね、指導助手や助手的経験を重ねること	
師範	準師範から5年以上稽古を重ね、指導助手や助手的経験を重ねること	

健康妄語録

『意思あるところに道はある』

凄い言葉ですが、これはなんと18歳の女子プロゴルファー宮里藍ちゃんのテレビインタビューでの発言です。きりっと眉を上げて堂々と話していました。もうひとつ新鋭女性作家の唯川恵さんの『希望はあなたを捨てはしない。あなたが希望を捨てたのだ』という言葉も新聞で読みましたが、これもまさに核心を突いた名言だと感心しました。二人の女性に脱帽！ですが、ちょっと立派過ぎて、という気持ちにもなります。

健康管理でも習い事でもそうですが、自分自身の意思が出発点であることは確かですが、なかなか

“継続的な実行”が伴わないところに我々凡人の共通な悩みがあります。その意味で次ぎの「用語解説」で取り上げた言葉が私にとっては、むしろぴったり来るのです。

用語解説 ぶーぱーまん 不怕慢 じーぱーざん 只怕站

この言葉は太極拳を学ぶ心構えとして楊名時先生が折りにふれて説かれておられるものです。先生は自伝書『太極—この道を行く—』でもこの言葉に触れて「遅れを気に病むな。しかし立ち止まってはいけない」と解説されておられます。（「怕」は怖れる、「站」は立ち止まるという意味です）“太極拳の上達の遅いことを気に病む事はない。ともかく練習を続けることが大切なのだ”というように理解していますが、さらに拡大解釈をさせていただいて“時にはお休みしてもいいですから太極拳を止めないで下さいネ。続けていることは、何もしない状態に比べれば大変なプラスなのですから”というふうに教室で言ったりもしています。私自身も毎朝の練習を心がけてはいますものの、体調や天候を理由に休むこともたびたびですが、“まあいいや「不怕慢只怕站」でいこう”などと、さぼる口実にも使っております。

旅をうたい拳を詠む

旅はどちらかというと海よりも山のあるところが好きです。若い頃のように山頂を極めることは出来ませんが山麓から眺めるだけでも満足します。スイスには何回か行っていますが、雪山、氷河、草原、湖、村と絵になり歌になるものばかりです。また、こうした美しい風景の中で清浄な空気を吸いながら太極拳を舞うことは至上の喜びです。まさに大宇宙の中に生かされている自分を実感するからです。スイスで詠んだ歌は数々有りますので、少しずつご紹介いたします。

鎮魂の礼砲のごとこたま飭させアイガー氷河までも崩れる
雷雲を纏まといて真まきアイガーがわが按おんの掌てに気を送り来る
ゆるゆると雲のころもを脱だぎ払いまばゆく立ユングフラウてり若わかき乙女は
雪の峰仰あぎつつ行く花の道遠く近くに響くカウベル

アイガー、メンヒ、ユングフラウなどの名峰を仰ぎ見るグリンドルワールドで詠んだものです。観光客が多すぎる嫌いはありますが、やはりスイスアルプスの中心です。観て良し、歩いて良し、登山電車に乗って良し、何日居ても飽きないところです。

遊印遊語

『花を拈とりては微笑し、酒に対しては当まさに歌うべし』と読みます。その時々を素直に喜び楽しもうといった意味ですが、この印は中国清朝の文人、書家としても、篆刻家としても第一人者であった「鄧石如」(1743~1805)の作品を模刻（真似をして彫ること、書道の臨書と同じ）したものです。ただし元の印は白文(白抜き)ですが、朱文に変えて彫ったものです。生涯を遊歴して自然を愛し人を愛し清貧に徹したこの風流人の印はとても好きです。



當對微拈

歌酒笑華