

====今月号は2ページ建てでお届けします。====

トピックス 北地域指導者研修合宿に参加

台風が去ってすっかり秋の気配が濃くなった9月23、24日、葛飾区日光林間学園で開催された東京都支部北地域の指導者研修合宿に参加してきました。土田副支部長（北地域担当）、松田事務局長以下各教室から24名が参加して実技と講座、そして参加者による活発な意見交換という従来とは一味違う研修会ということで好評でした。瑞江鶴の会からも、今年新教室サークルさくらを創設した宇留野良子師範と橋本弘子師範が始めて参加しました。私も今回は講座の一部を担当させていただき、「弓歩」についてお話させていただきました。



第2回江戸川区教室交流会盛況！

9月25日（日）に第2回江戸川区教室交流会が北葛西コミュニティ開館で開催され江戸川区内の楊名時太極拳教室から約140人が参加して盛大に行われました。土田東京都支部副支部長（北地域担当）の開会挨拶に始まり2時間にわたって二十四式太極拳、不老拳、百花拳などを楽しみました。詳細は東京都支部のホームページでご覧下さい。【写真右；全員で八段錦 下；全員での記念写真】



11月3日北地域野外太極拳

（飛鳥山）にご参加ください

開催日； 11月3日（文化の日）

時間； 13時集合

13時30分から15時30分

場所； 北区・飛鳥山公園

参加費； 無料

どなたでも自由にご参加できますが、一応各教室ごとの参加人数は把握させていただきます。ふるってご参加ください。雨天中止。飲み物は各自で。服装は自由ですが天候、気温にご留意ください。



代々木鶴の会（新日鐵OB会教室）講師を交代

代々木鶴の会（新日鐵OB会教室）は9月末で10周年を迎えました。会の創設以来講師を勤めてまい

りましたが、10周年を期に十数歳若い今野聰師範（新日鐵OB）に後を継いで戴くことになりました。去る9月28日の私の最後の練習のあと、師範交代歓送迎パーティーを盛大に開いていただきました。写真はその練習後の記念撮影です。前列中央左が私、右の黒Tシャツが今野師範です。なお、現在までは便宜的に私の他の教室とともに北地域の行事に参加させていただいていましたが、今後は本来どおり南地域の教室としてデビューすることとなります。南地域の皆さんよろしくお願いたします。



左顧右眄~さこ・うべん~ (52)【第7話「気功」を整理整頓すると!?!】

第4章 気功の流派から推察すると

気功にはいろいろな種類がありますが、次のような分類が一般的によく用いられています。つまり気功を内気功と外気功に大別し、内気功を静功（立禅など）、動功（八段錦、太極拳など）、按功（按摩、鍼灸など）に分類する。外気功は医療気功と武術気功に分類する、というものです。

また、このような分類とは別に、功法、流派の違いを軸に下記のように分類する場合があります。

吐納派；納気派、吐気派（六字訣）、胎息派、

呼吸法を中心とするもので、納気派は吸気を重視するもの、吐気派（六字訣）は特定の6文字を強く発声することで内臓に刺激を与えるというもの、胎息派は内丹法の一つで内気を外に吐かずに丹田に戻す呼吸法を言います。

禅定派（座禅・静座派）；数息観派、止観派、壁観派

仏教の禅宗に由来するいわば座禅の方法により分類されている。「観」とは自分ないし対象を良く見つめるという意味ですが、数息観派は意思集中の方法として、ひたすら自分の呼吸を数えるやり方。止観派の止観とはまさに心を集中して真理を観察し会得するという、いわば座禅の総称でもある。壁観派とは壁のような不動心で禅定を行うことが本来の意味だが、インドから中国へ来て禅宗の開祖とされる達磨大師が“面壁9年して手足を失う”という伝説的作り話のもととなりました。

存想派（イメージ功法）；観想派（自己暗示を用いる功法）

直訳すればメディテーションとなるが、自己暗示を強烈にかけて望む境地、あるいは状態に自分を導いてゆく功法。

内丹派（丹田・経絡を流れる気を観想する）；

気・経絡を前提にした気功法で、これが中国でいう狭義の気功ともいえるものです。

導引派（動功を主とする功法）；

古来の導引術や五禽戯など、あるいは八段錦、太極拳のように体の動きを伴う気功法。

このように、現在気功と呼ばれるものの流派や功法はたいへん多いのですが、つまるところ、前章の冒頭でも述べましたようにバラモン教やヒンズー教由来のヨーガとその発展系である禅や密教修法などがそれぞれの時代に中国に伝わって来たものであること、そして、それらが中国独特の陰陽五行思想、気の原理、道教思想などと習合を重ねて、多様多彩に発展してきたものであることがご理解いただけたのではないかと思います。（以下次号に続く）