

鹿児島支部 設立30周年 一期一会

「和の心」を学び続け”道”を歩む。

日々、共に「太極の道」を楽しむ

楊名時八段錦・太極拳の目指すのは「健康・友好・平和」であり、理念でもあります。

師家の著書『楊名時の生きた心・動く心』に『太極拳の体の動かしかし方には独特の理にかなった技があり、その動きを生み出すのは深い心の技です。そして、体技と心技を結びつけるのは、ゆっくりとした深い呼吸です。心技は目に見えませんが、形なきものは自ら悟ることが太極への道となります。形なきものは自ら学び取り、自ら修めることにより得ることができるとあります。』とあります。

また、『太極の道は、“和の道”です。心安らかに氣をめぐらし血をめぐらす。穏やかな仲の良い氣が交流し和の世界が広がります。“和の氣”、“和の心”が体中に満たされれば新鮮な血液が体中を巡り、あなたを健康の喜びで満たしてくれることでしょう。“和の世帯”こそが繁栄の世界です。』と、他の著書でも繰返し説かれています。

道

(解釈)『太極の道』とは、穏やかで平和な心、満たされた心に導かれる健康の道。

その為には、楊名時八段

錦・太極拳の「体技」と併

せ、自分自身と向き合うことによっ

てのみ修めることのできる「心技」を学び続けることが大切。また、「心技」は自ら求めることで少しずつ感得できるものであり、そこに終わりはなく幸せを感じながら生きる道でもあります。

楊名時八段錦・太極拳を学ぶ中で得られる「和の心(氣)」の交流は喜びに繋がります。そして、『太極の道(和の道)』を学び続ける仲間が増え続け、「体技」と「心技」は世代を越えて引き継がれていくものと思じ、「動く禅」とも呼ばれる太極拳で、和の氣に満たされて生きることの幸せを感じながら「太極の道」を共に歩んでいきたいものです。

謝

太極の道。まさに、人生の道。

東地域 問世田 弘子

楊名時太極拳とご縁をいただき、これまでに数多くの方々と有難い出会いがありました。そして自分自身の心身と向き合いながら一期一会の中で、和やかに楽しく過ごした日々は幸甚の極みです。

私にとって楊名時太極拳は、天を敬い、地に感謝し人を愛する心を育て続ける道。師家の説かれる和の太極拳は、まさに人生の道。皆様に感謝をしつつ、これからも私自身の太極の道を歩み続けます。

太極拳と共に健やかな日々を歩む

南地域 瀬戸口 トキ子

平成2年に真向法とヨガの教室から楊名時太極拳へ。呼吸を重視し、股関節の柔軟性を向上させる真向法と共通する部分も多く一氣に馴染み、お陰様で太極拳と共に健やかな日々を楽しんでいます。

立石克己師範の「深い呼吸で一秒も止まることなくゆっくりと動く。氣血の流れを意識し、全ての関節と筋肉が連なるように動く」の訓えを指針に、今や、私の健康維持に太極拳は欠かせないものです。

心息動の調和に魅せられて…。

北地域 寺岡 サヨ

人生百年、世界に誇る長寿国となり、一方で要介護の高齢者が多く自己管理としての養生法が課題の日本。太極拳と出会い、ゆっくりとした動きと心息動の調和に魅せられ、今日までの壮健な日々。

楊名時先生監修の「氣功八段錦を読む」を手にし、その呼吸、陰陽のバランス等の解説は、まさに宝物を得たようです。これからも、「継続は力なり」を motto に、仲間と楽しみながら歩みます。

謝

「一期一会」感謝の32年。

中央地域 中村 浩美

鹿児島県支部設立30周年。おめでとうございます。気がつけば楊名時太極拳を始めて早や32年。

記念大会懇親会のお写真の準備をしながら、懐かしい方々の笑顔に楽しかった日々と重ねて、年月の長さに驚きと感謝の涙が。現在60歳の私ですが、20年後の80歳、その時に50周年を祝うことができるように、「健康・友好・平和」で日々を過ごせるように…。[為了明天]「継続は力なり」