

楊慧副理事長を迎え 夏の研修会開催

平成 26 年 6 月 16 日、楊慧副理事長をお迎えし、「夏の研修会」を開催しました。（本部会員、支部会員、約 200 名参加）

講演の内容は次のとおりです。

今日、東京は大荒れの天気でしたが、心の中は「本日は晴天なり」の気持ちで奈良にやって参りました。

今年は、唐招提寺に来ることができなくなりましたので、1 年ぶりの奈良となります。母は関西出身で、父は京都に留学していましたので、関西はとても好きな所です。柿の葉寿司も葛餅も大好きです。このごろ、新宿のデパートで柿の葉寿司を販売していますが、奈良で食べる柿の葉寿司とは何か違います。やはり奈良で食べる柿の葉寿司はとても美味しい感じがします。

唐招提寺の翌日、九州ブロック大会に出席することになっていました。湯布院の能舞台で太極拳の演舞をすることになって、「とんでもない」もったいない事なので辞退したのですが、強くお願いされ承諾しました。大変、貴重な体験をさせていただき感謝しています。このような経緯で、連日ということになったので、唐招提寺を進先生に代わっていただきました。

九州では師範審査も実施しました。最近ブロック大会や支部大会で師範審査をやっています。箱根や本部道場の師範審査では大勢ですが、九州ではお二人でした。小学校の体育館、窓からは由布岳が見えて、200 名近い参加者の中で、お二人の審査です。緊張の中でどうなるかなと思いました。演舞の初めは、お二人のこれまでの道のりの違いや、戸惑いが感じられましたが、中盤から終盤にかけて一つになっていきました。演舞が終わりお二人の涙を見て胸がいっぱいになったことを思い出します。

楊名時師家が話してくれた「太極とは大宇宙のこと、大宇宙には異質のものが混在し、これら陰・陽、虚・実、動・静は調和して動いていく。太極拳は自分という小宇宙が、大宇宙つまり自然と一体となること」という言葉が頭の中によみがえり、場の中で皆の気持ちがかよい、一つの場になっていくのを強く感じた師範審査でした。

最後に「太極拳は、上虚下実、足元をしっかり踏みしめ、無駄な力を入れないで、天の気を頭の頂から感じ、足裏から大地の気を感じ動いていくことが大切です。」と締めくくられました。

次に、実技指導のポイントを紹介します。今回は、第五段錦と第八段錦です。

<八段錦>

中国の養生健康法で、八百年～九百年前に誕生したもの。楊名時師家が日本に持ち込むときに工夫を加えている。ゆったりと動き、決して力んだり、伸ばしたりしないことが特徴である。「はちだんきん」とは言わず、「はちだんにしき」と言う。

<第五段錦>

効用はストレスの解消である。土踏まずをしっかりと意識することが重要で、湧泉は経絡の急所、とても大切なところ。

- ◆騎馬立ちは、膝が内側に入らないようつま先の調整が必要。腰は股関節を緩めて、椅子に腰かけるように静かに落としていく。
- ◆下半身が安定し上虚下実に。
- ◆リラックスして力を抜く、血行が良くなる。
- ◆尾骶骨は、ゆったりと少し揺れるようなイメージで、絶対に動かしてはいけないということではない。
- ◆肛門から頭の軸を真っ直ぐにして動かす。
- ◆足裏湧泉を心の目で意識し、土踏まずに気を集める。
- ◆騎馬立ちは下半身が充実し、丈夫な足腰を作る。
- ◆頭を軽く動かすことは、収縮している血管に刺激を与え、緊張⇒弛緩により副交感神経を高める。



<第八段錦>

- ◆背中を7回揺らす。
- ◆踵を落として刺激を伝えていく。
- ◆つま先立ちで、肛門の括約筋を締める。痔の予防効果がある。
- ◆また、つま先立ちは、ふくらはぎのむくみを改善し、バランス感覚を高め、姿勢も良くなり、下半身を引き締める。
- ◆足元は、拳一つ分を開けて、つま先は正面に向ける。
- ◆少しずつ、つま先立ちになる。
- ◆姿勢を正して、肛門を締め、下腹部を充実し、軽く落とす。

写真に写っているのは最近出版された書籍です。興味のある方は、本部のホームページを確認してください。