

2012年夏の研修会 楊 慧先生の講演概要

『この時期に奈良に来ますと、どうしても亡くなった日の楊名時師家のことを思い出してしまいます。7年前の奈良県支部総会の7月3日に師家は参加するとお約束していました。でも残念なことに父はその日に亡くなりました。奈良のこの会に来るとあの日のことを思わずにはいられないのです。あれからあっという間に7年が過ぎました。』

私たちは「楊名時太極拳」をやっています。楊先生が、「どのように太極拳を多くの人に知ってもらい、そして愛してもらい、長く楽しめるものにしていけるだろうか、」と考えたのが楊名時太極拳です。私達らしい、楊先生が残してくれた太極拳をつないでいきたいと思えます。

今日、皆さんに見ていただくのは、1984年9月から10月にかけて、初めてNHKテレビで全国放送されたもので、楊名時太極拳が大きく広がる第一歩になった、第一回目の映像です。

【ビデオ映像鑑賞】



この映像を見て感じたことは、楊名時先生が道衣を着ていたということです。このとき楊名時先生が道衣を着ていなかったら、道衣を着ての私たちの太極拳があっただろうかと、ふと思いました。私もNHKテレビの「健やか長寿」には毎年出演していますが、道衣を着ることは出来ません。いろ

んな太極拳の流派がある中で、NHKが特定のものを支持することは難しいのですね。

それから、NHKのアナウンサーからは「簡化24式太極拳」と紹介があったことです。このときはまだまだ楊名時太極拳という名が出せないし、NHKでは特定の流派名を出すのは難しいからなのです。

それから「太極通天」という掛軸が掛けられていて、楊先生は「太極は無極、天に通じ、無理なく自然と仲良くすることが大切です」とコメントされていました。

今、楊先生の動きを見ていて、このごろ何か違うと思います。それは、たとえば“この手はなんの為の手か”とか、“この技はこうなんじゃないの”とか、いろんな解釈やら理屈が付属されてくると“やっぱり少しこうなのか”とか“楊先生の動きは、こなれてくるからこう表しているけど、実はこうなんだろうな”とかいうもので、少しずつ変わってくるんです。いろんな指導者がああだ、こうだとやっていくとやっぱり混乱してしまうから、ある程度理にかなった動きで、でも楊先生の流れを活かしていくものにしようということになって、例えば、立禅→スワイショウに始まり立禅→スワイショウで終わるのか、あるいは立禅→スワイショウに始まりスワイショウ→立禅で終わるのか、というところから大変な議論を重ねてきたわけです。その結果、立禅→スワイショウに始まり立禅→スワイショウで終わるということになりました。このように多くの先生と議論をしています。少し変わったとしてもこれは良い意味での進化です。しかし絶対に変えてはならないものは守っていきます。それは、和の太極拳です。自然に逆らわない、競わない、無理をしない。というのが基本です。この姿勢を貫いて心を込めて稽古をすることで「健康・友好・和平」の道を行くのです。

楊先生がいつも言っていた「同心協力」「飲水思源（中国の諺で、水を飲むときは井戸を掘った人のこと想うの意）」の教えは、みんなで原点を忘れないようにして、力を合わせて進化することはあっても、変えてはいけない部分は絶対に変えないでいこうということ。今この思いを強く持っています。』

と講演を締めくくられました。

この後、慧先生の指導により、全員で立禅、スワイショウ、第1段錦～第4段錦、2班に分かれての太極拳24式、最後に全員で立禅、スワイショウを行い、研修会を終えました。研修会の



最後に、慧先生から稽古要諦の「気沈丹田」について、元気の源である気を丹田に収め、尾髄骨を安定させ、下腹部を充実させるが体は緩めることが重要です。と解説があり研修会を終えました。

(広報：井上記)