



今年は貴重品よ〜! 有り難うございます。

今年は近年稀にみる不作であり目にしない。全員に必ず行き渡りようと、竹林の中を隈無く探し、ようやく 20 本ほど見つけ、大事に掘って来たそうで全部掘るのに 2 時間以上かかったとのこと。染谷さん曰く、「陳式太極拳を 10 回以上練習したくらい疲れた」お疲れ様でした、ご厚意有り難うございます。美心会では時々、このようなご厚意のもと、マルシェが開かれる。これも練習参加の楽しみのひとつとなっている。



ある時、徳川家康が近臣に向かって「金のなる木を知っておるか? もし知らずんば余がこれを示さん」と言ったという。「殿、金のなる木は 1 本ではございませ

ん」「何? ならば、ここに示してみよ!」

第一は「しょうじ木 (正直)」、第二は「じひふか木 (慈悲深き)」、第三は「よろずほどよ木 (よろず程良き)」そばに控えていた細川幽齋に対しても、ほかにも金のなる木があるはずじゃ、示してみよ」とうながした。

すると幽齋は「あさお木 (朝起き)」、「ゆだんな木 (油断無き)」、「いさぎよ木 (潔良き)」、「ついえな木 (潰えなき)」、「かないむつまじ木 (家内睦まじき)」、「しんぼうつよ木 (辛抱強き)」、「ようじょうよ木 (養生良き)」と答えた。

あなたは金のなる木、何本持っていますか?

美心会回顧録 vol.4

美心会だより 第16号より

肘底看捶は楊式太極拳の套路の中でも型を作るのが難しいものの 1 つです。左手で相手の左手を巻き込み、相手の腋 (わき) 斜め位置に密着し敵を逃がさないようにした後、肘の下から連撃をかける意味があります。別法として左手の喉突きから右手の拳打に至る方法もあります。左右の手の円形の軌跡とその時間差を、自分の練習の中で体得していくことが、大切です。

美心会だより 第17号より

倒攢猴は相手の手を引き込みながら後退し、片側の手で相手の眼を打つ技です。後に下がりながら技を出すのですが、摟膝拗歩と反対なのでよく対比されます。24 式では倒卷肱といいます。倒攢猴は猿が相手を騙すように、後退しながら相手を倒す技とされています。倒卷肱は相手の肘を巻き込むようにして倒すと表現が変化していますが、同じ技です。

美心会だより 第18号より

斜飛勢は野馬分鬃とよく似ています。抱球勢を作り右足を右斜め後方に大きく踏み出し、右手を斜め上にさしあげます。対照的に左手は下方に引き下げます。

右足の踏み出し位置で型が決まりますので、前方に弓歩を正しく作ることが大切です。右手で大きく円を描く動作が心地よく、この技を好む人が多いと言われています。