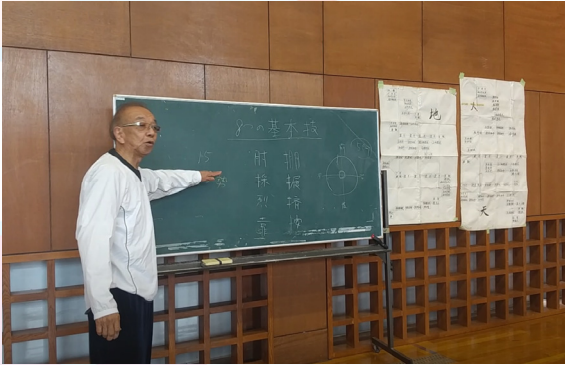


美心会だより

改めて24式の技の基本から教えて頂きました！

これまで皆それぞれが各自のイメージで習得してきた24式でしたが、改めて山岸先生より1つ1つの技について、その形の意味をレクチャーしていただきました。



ここでちょっと復習しておきましょう！

13勢は、太極拳のことを示すそうです。なので、「あなたは13勢をやっていますか？」と聞かれたら「やっています！」と答えないと駄目ですよ（笑）との事。

では、この13勢という数はどこからきているのでしょうか。下記の①と②の数を足すのだそうです。

① 8つの基本技

棚(ほう)・掙(り)・擠(せい)・按(あん)・採(さい)・捌(れつ)・肘(ちゅう)・靠(こう)

② 五行

世の中は5つの性質で成り立っている。この5つの性質とは「火・水・木・金・土」を示し、五行という。太極拳では、この五行を前後左右中で行う。

皆さんの表情は、？顔や険しい顔の方も！！



広報担当からのお知らせ

現在、会員募集のチラシを図書館、キュステ、東急リゾート管理センターに設置しています。他に設置できそうな場所がありましたら、お知らせください。

堀口