

オアシス会

(楊名時気功太極拳)

会員 募集中!!

初心者 歓迎!



何時でも・何処でも・誰とでも
老若男女 楽しくお稽古して
います。見学大歓迎です。

日時 毎週水曜日 午後1:30~3:00

場所 生涯学習センター けやき

会費 入会金 3,000 円 月額 2,000 円

お休みの場合があるので 事前にご連絡いただくと幸

いです。連絡先 Tel. 0465-32-3677 林(会長)

数百年前に中国で武術として生まれた太極拳ですが、日本では近年、健康法として知られています。いくつかの流派がありますが、私たちの楊名時気功太極拳は先ず、深いゆったりした呼吸で心を静め、その呼吸に合わせて身体を動かしてゆきます。八つの医療体術「八段錦」の後、「白鶴の舞 24式」に入ります。十数分間の「心、息、動」が一体となった動きは、動く禅とも云われ、舞った後は身体中の血液と酸素が入れ替わったようで、実にスッキリとした心地良さを感じます。



平成5年3月、中央公民館（現在 生涯学習センターけやき）成人学校での3ヶ月を終了した有志10名が、太極拳を続けたいとの思いから、翌4月にオアシス会をつくりました。最初の5年間は久野にあった労働会館の一室をお借りしていたのですが、閉館に当たり、平成10年4月から中央公民館に拠点を移しました。会の創設以来、講師は成人学校の時からの、

日本健康太極拳協会 永井師範にお願いしています。



現在、曜日の関係から他の教室に替わった人もいるので、当初からのメンバーは6名、他に在籍17・8年から1年未満の人まで合わせて32名（男・2女・30）です。年齢も20代から80代までさまざまですが、それぞれ今日の自分の体調・状態を見ながらお稽古しています。これだけ長く、経験や年齢の違う人たちが一緒になってできるところに、楊名時気功太極拳の魅力があると思います。

（2012年9月 林 眞理子 記）