



初めまして。この程NPO法人帯津良一場の養生塾の統括として、養生塾のお世話をする事になりました平野です。遠隔地に増して、力不足でもあります但篠崎さんの志を引継ぎ精一杯努めて参りますので皆様のご協力・ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

帯津先生とのご縁は、楊名時太極拳大分県支部ゆふいん教室を指導する立場になった2004年のことです。指導法に悩んでいたとき、帯津先生の言葉に私の指導方法が決まりました。その言葉とは「太極拳は形ではなくいのちのエネルギーが溢れ出ればいい」と言う言葉でした。それから4年後帯津先生をゆふいんに迎えて養生塾を開催することが出来ました。

これからの活動は、まず2022年度の成果を踏まえ、前をしっかり見据えオンライン等を活用しつつ、「小にして学べば、則ち壯にして為すことあり。壯にして学べば、則ち老いて衰えず。老いて学べば、則ち死して朽ちず（佐藤一斎）」の志で学び続け、かなしみの中で生きている皆様と互いに寄り添い日々健やかに、ときめき心を高め、いのちを正しく養い、今日より良い明日を目指して緩やかな連携を保ちつつ一歩一歩力強く歩き続けて行きます。

平野

何かさわやかな、幸せな日に・・・

NPO法人帯津良一場の養生塾理事長
帯津良一

NPO法人帯津良一場の養生塾の統括として獅子奮迅の働きをして来た篠崎一朗さんが逝って七か月。この度、後任の統括として平野耕吉さんが決定しました。理事長の私としては一安心、内心ほっとしているところです。

平野耕吉さんは場の養生塾ゆふいんを率いて14年。酒も旨ければ、刺身も牛肉も旨いという三拍子そろった景勝の地で養生塾の確固たる地盤を築いて来ました。コロナ禍の渦中にあっても、休まず養生塾ゆふいんの集まりを続けて来ました。もっとも、昨年だけは「今年の講演は中止して、河豚（ふぐ）を食う会にしましょう。」と言って二月に河豚の名産地臼杵の地で開催するといった粋なはからいもありました。



いまだに川越の病院の道場はコロナ禍の蔓延をおもんばかりでお休み中ですが、再開する以上、眉高らかに胸を張って前進したいと思っておりますので、もう少しの辛抱です。その代わり、木野目神社の境内での練功は人数こそ少ないですが、集まる人々の気功に対する熱意によって、いつも高い場のエネルギーを得ていることはうれしかぎりです。

また、池袋の気功教室は至って盛況です。コロナ前よりまだ少な目ですが、ホテルメトロポリタンの宴会場がほぼ満員になります。篠崎さんが担当していた池袋養生塾の方々も加わって賑やかです。そして捨てる神あれば拾う神ありです。道場が閉鎖されたおかげで、毎朝一人で太極拳をするようになって、太極拳の奥深さがわかって来てますます太極拳が好きになって来ました。楊名時先生の心境に近付いて来ました。ありがたいことです。

日々、太極拳を行うことによって、何かさわやかな、幸せな日が送れるような気がするのである。あるいは

鑑真和上の心を大事にし、不屈の闘志を学びながら、太極拳というすばらしいものを信じて皆さんと
いっしょに歩いていきたい、と思う。

もってめい
以て瞑すべしとはこのことです。

令和五年一月吉日

オンライン(ZOOM)養生塾に参加してみませんか

22年7月より、篠崎さんから引継ぎオンライン（ZOOM）養生塾を月に3回程、土曜日 AM10:00～11:10 に実施しています。予備功でからだをほぐし、休憩がてら近況報告やおしゃべりをした後、放功と保健功や時空を練功しています。ZOOM 設定すれば、家にいながら、手軽に、全国の皆様とお顔を合わせてお話でき、一緒に練功をすることができます。

現在の参加人数は日によりますが4～6名です。もちろん、体調や都合に合わせてカメラのオンオフは自由です。ひとりでする練功もよいですが、ZOOM でみんなと一緒にする練功もとても気持ち良いです。

ご興味のある方はご参加お待ちしております！！

ZOOM 練功の内容も、これから試行錯誤しながらより良くしていけたらと考えています。ご興味のある方、ご要望やご質問等ございましたら、事務局までご連絡いただきたくどうぞよろしくお願い申し上げます。(谷治)



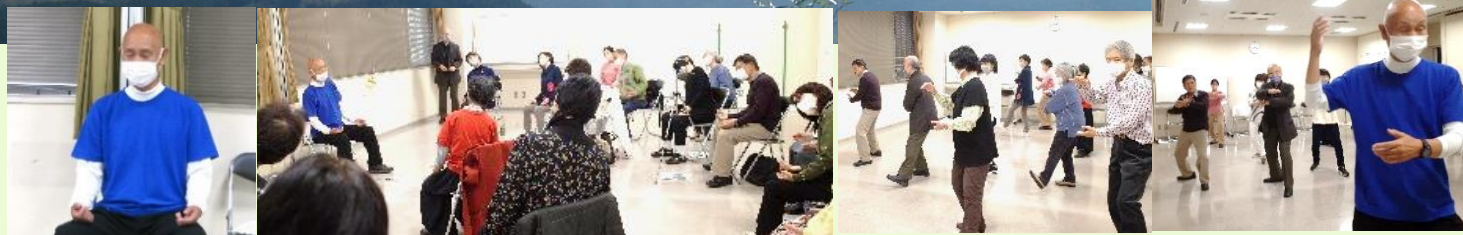
9月までの養生カレンダー

4							5							6						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
						1 オンライン		1	2	3 事務 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 立夏 ●					1	2	3 オンライン
2	3	4	5 事務 清明	6 ●	7	8 オンライン	7	8	9 川越 運	10	11	12	13 オンライン	4 ●	5	6 川越 運 芒種	7 事務	8	9	10 事前 準備
9	10	11 川越 運	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20 オンライン ●	11 帯津先生 の講演会 ・養生法	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20 穀雨 ●	21	22 オンライン	21 小満	22	23 川越	24	25	26	27	18 ●	19	20 川越	21 夏至	22	23	24 オンライン
23	24	25 川越	26	27	28	29 昭和の日	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				
7							8							9						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
						1 オンライン 半夏生			1 川越 運 八朔	2 ● 事務	3	4	5 オンライン					1 二百十日	2 オンライン	
2	3 ●	4 川越 運	5 事務	6	7 小暑	8 オンライン	6	7	8 立秋	9	10	11	12 オンライン	3	4	5	6 事務	7	8 白露	9 オンライン
9	10	11	12	13	14	15 オンライン	13	14	15	16 ●	17	18	19 オンライン	10	11	12 川越 運	13	14	15 ●	16 オンライン
16	17 海の日	18 ● 川越	19	20 土用	21	22	20	21	22 ランチ 交流会	23 処暑	24	25	26	17 川越 リレホ	18 敬老 の日	19	20	21	22	23 秋分 の日 秋分
23 大暑	24	25	26	27	28	29	27	28	29 川越	30	31 ●			24	25	26 川越	27	28	29 ● 十五夜	30

♣6月以降のオンライン養生塾は変更の可能性があります。事務局までお問合せ下さい。

●満月 ●新月 芒種 24 節季 川越 川越養生塾 オンライン オンライン養生塾 運 運営委員会 事務 事務局会(zoom)

丹田呼吸法・太極拳



帯津先生とのご縁は 2004 年、楊名時太極拳の指導法に悩んでいたとき、帯津先生からの「太極拳は形ではなくいのちのエネルギーが溢れればいい」と言う言葉でした。その時から指導の傍ら稽古を重ね、いのちのエネルギーが溢れ出るとは、上虚下実の姿勢で下腹部（丹田）を意識し、ゆっくり呼吸で心を空にして虚空（いのちの故郷）と一体となることだと思えるようになりました。



今は、大空のように全てを受け入れられるような心「心空」を目標に定めています。羅針盤は呼吸（息）です。呼吸法や太極拳等で呼吸を調えます。一人の場・二人の場・皆さんとの場、様々な場で、唯識の深層心に潜む、末那識（免疫力）や阿頼耶識（自然治癒力）の世界へ入り、いのちのエネルギーを高め続けながら「心空」へと向います。たどり着くことが出来なくて良い。急がなくて良い。道中出会いを楽しみながら。ゆっくりとまいりましょうか。今日も・・・



平野耕吉



参加者アンケートより

・とても心地よかったです。「振って」という動作は、大きくするとお腹の方から意識がそれてしまうので、今回、小さい動作のほうが、お腹と呼吸がいっしょになって、気持ちがよいという発見がありました。 ・今日は、実技セミナー誠にありがとうございました。コロナ前から待ちに待ったセミナーでしたので、本当によい機会に恵まれて気持ちの良い時間になりました。 ・平野先生の心地のよいかけ声で、呼吸も重なり、とてもリラックスできました。可能ならば連続講座でやっていただけたら嬉しいです。ありがとうございました。 ・この度の開催ありがとうございました。平野さんのリードのお声が心地よく、呼吸に集中できて、身体もポカポカとあたたかくなり本当に気持ちよかったです。ありがとうございました。矢島さんも色々ケアして頂きありがとうございます（窓の開閉など） ・とても深いことを学ばせていただきました。時間の経過につれて、自分の中で気づくこともありましたし、良い呼吸ができたと感じるときには身体が喜んでいる感覚がありました。くり返し行うことの大切さも実感できました。本当に良い講座を開いてくださり感謝しています。 ・初めての丹田呼吸法でした。寝るか起きるかのギリギリの所がとても気持ちよかったです。ありがとうございました。 ・「うけてみて」=体験してみて 良かった！です。呼吸のこと（リズム的な）氣と声を使うことというのも納得感有りました。 ・26 日土曜日の川口ふれあい館での篠崎さんのいらっしやらない中の初めての会、大成功でしたね。おつかれさま。ありがとうございました。講師の平野先生は面白いというか…、興味深い進め方。人間味溢れる？誘導時のコトバの言い方など、分かりやすく伝わり 良かったですネ。なるほど丹田呼吸法かあと明確にわかりましたし、身体隅々まで暖かくなりましたかつ、帯津先生の普段言われているコトバ、中身が深まった感じで帰路につきました。巻き上げ 巻き揚げのエピソード（笑）の前フリ？も良く全体的に良い明るさでそれも良かったです！そうそう 大野さんの24式、やはりクッキリ伝わり、なかなかで さすがですね～

◆何でもやってくだされば、月 1 回なら参加できます。 ◆呼吸法セミナーをもう少し回数を多くして頂きたいと思います。 ◆丹田呼吸またやってほしいです。 ◆実技やセミナーを年に 3 回くらい開催いただけると楽しみが増えます。ご無理のない形でよろしく願い致します。 ◆またぜひ丹田呼吸法を開催していただきたいです。年に 1 回お願いします！！ ◆丹田呼吸法講座は、またぜひ開催してほしいです。 ◆気功と太極拳に興味があります。 ◆初めてです

2022 年度下半期活動報告

- ◆川越養生塾…隔週 (火)月2回
- ◆オンライン(ZOOM)養生塾…毎(土)月3回
- ◆長野水輪いのちの森シンポジウム…5/2~5/5、7/16~7/17、9/23~9/25
- ◆ニュースレター7号…9月発行
- ◆直心館 news 発行…5月、12月発行
- ◆川越リレホ協賛木野目ミニバザー…9/13
- ◆暑気払いランチ交流会…8/16
- ◆11/26 第2回実技セミナー丹田呼吸法・太極拳
川越・池袋合同練功交流会…p3に記載
- ◆「丹田呼吸法」セミナーの video レター作成
- ◆帯津ポストカード作成



事務局からのお知らせ

— 帯津良一 場の養生塾 in 東京 —

6/11(日)「帯津良一先生の講演会と養生法」

場所：としま区民センター5階 503会議室

☆丹田呼吸法Ⅲ AM10:00~11:30 (養生実技セミナー)

昨年度11月に実施した養生実技セミナー「丹田呼吸法Ⅱ」のアンケート等で、今後も定期的に開催してほしい等のご意見がありましたので、今年度は平野耕吉講師の「丹田呼吸法」を年2~3回実施する予定です。

☆帯津先生の講演会・養生法 PM13:30~16:10

少しずつ出かける機会も増え、散歩や買い物途中でもノーマスクの笑顔が嬉しいですね！NPO 法人帯津良一 場の養生塾では、6/11(日)、JR 池袋駅東口から徒歩7分のとしま区民センターで「帯津良一先生の講演会と養生法」を開催いたします。この2~3年外出を控えていた皆様、是非お出かけください！

- ・講演会 13:30~14:50
- ・新呼吸法「時空」15:10~15:50
- ・ふれあい広場 15:50~16:10

- 定員 50名
- 参加費 一般 4,000円 会員 3,000円
- AM~PM の一日通し参加。(詳細チラシ)

◎2023 年度、各地の養生塾

☆気の養生塾 in 岡山 6/17日 13:00~18日 15:00 岡山国際交流センター多目的ホール

☆長野水輪いのちの森

電話→090-4519-7913

FAX→097-784-2588

Mail→hiranoyufu3@gmail.com

事務局の連絡先が変わります。

特定非営利活動法人帯津良一 場の養生塾

350-0021 川越市大字大中居 545 番地 帯津三敬病院直心館道場内

☎ 090-4519-7913 Fax ; 097-784-2588

Mail;hiranoyufu3@gmail.com Web;www.ba-youjyo.com

編集後記 昨年度は一時、活動休止期間がありましたが、今年度から新たにゆふいん養生塾主宰で当 NPO 法人理事の平野耕吉さんが活動の全体を統括することになりました。平野新統括は「2023 年度は試行の年、緩やかにじっくり進みます」との言。スタッフ一同、養生塾が良い場になるよう心機一転、ゆるやかに頑張ります！(広報)