



国際ロータリー第2790地区

千葉南ロータリークラブ週報

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

創立	1964年3月2日	例会日	毎金曜日12時30分	例会場	オークラ千葉ホテル
会長	榊原 行夫	幹事	小林 透	雑誌会報委員長	瀬谷 研一
事務局	〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階			TEL	043-245-3204

2010年12月第4週号

第2297回



平成22年12月24日(金) 点鐘12:30(晴れ)

- ◆ロータリーソング 『それでこそロータリー』
- ◆四つのテスト ～言行はこれに照らしてから～

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

◆お客様紹介

- ・本日のゲストスピーカー／国際気功師 植松 恵美様
コンテンポラリーダンサー 植松 佑実様
- ・市原RC／白鳥 政孝様

■ 乾杯 大野 良亮会員

私は、12月16日に誕生日を迎え、87歳になりました。そうしましたら、数えて88歳ということで私の弟たちが米寿のお祝いをしようと言ってくれました。本年は、顧みますと難しい世の中になってきて色々なことが沢山ありました。皆様、お元気が何よりです。来年もお元気な姿を見せて頂けることを祈念して乾杯！！

■ 会長挨拶及び報告 榊原 行夫会長

今年度は、半分終わりました。皆様のご協力により、先日の忘年家族会を含め素晴らしい半年間でした。来年、後期も創意工夫をして素晴らしい会に盛り立てて行こうと思っておりますので宜しくお願い致します。素晴らしい新年を迎えられますよう祈念致します。

■ 委員会報告

親睦委員会より (北原俊彦委員長)

1月28日(金)の例会は、懇親夜例会でしたが、より楽しくするために、移動例会とし、南房総の鋸南町へ行き、水仙ロードを見学したり、グルメを楽しみたいと思いますので宜しくお願い致します。

■ 幹事報告 小林 透幹事

今回の例会は、1月7日ですので、宜しくお願い致します。

<成田RC・創立50周年記念ゴルフ大会開催のご案内>

- 日時⇒ 平成23年3月17日(木) スタート08:28
- 会場⇒ スカイウェイカントリー倶楽部
- 登録料⇒ 20,000円

■ ニコニコボックス報告

☆植松 省自会員

本日の卓話(プラス パフォーマンス)は、小生の妻、気功師・植松恵美と末娘のダンサー・植松佑実です。何卒よろしくお願い申し上げます。

☆太田 和夫会員

先週の忘年家族会では、サンタクロースなど楽しい演出が盛り沢山で、係の皆様、大変ご苦労様でした。今回は、元気で新年を迎えましょう。

☆小野 成子会員

植松恵美様、本日は宜しくお願い致します。私の友人が癌を患い、先生を頼って名古屋から車で千葉に来ました。残念ながら手遅れで、今は天国です。今日は、彼女が教えて貰ったかった気功を見させて頂きます。

☆水野 謙一会員・寺澤 一良会員

会員皆様のお陰で、30年間無欠席のお祝いを戴くことが出来ました。大変有難うございました。今後ともよろしくお願い致します。

☆北原 俊彦会員

早いもので、今年度半分が過ぎようとしています。親睦委員は一生懸命務めさせていただきました。残りの半分も一生懸命務めますので、宜しくご支援下さい。

本日のニコニコボックス	15,000円	累計	336,000円
金の箱	2,025円	累計	18,488円

■ 出席報告 (会員数40名)

出席者数32	欠席者数8	ビジター 3	修正出席率 82.05%
--------	-------	--------	--------------

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい](#)

千葉RC	月	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	1/11・25	センシティタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	1/11・18	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	—	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	1/19・26	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	1/20	京成ホテルミラマーレ

★ 本日の卓話 ★

演 題…『気功とダンスのコラボレーション』

卓話者… 国際気功師 植松 恵美様
コンテンポラリーダンサー 植松 佑実様



皆様こんにちは。今日お話しするタイトルは「流れ」ということで準備してまいりました。

<気功養生法>

12月22日は冬至でした。冬至は「気」でいいますと「陰」の気が100%になって「陽」の気が生まれる、とてもエネルギーの高い日です。全てのものを気を感じてみると、全てのものが動いていることに気づきます。それは響きであり、そしてそれは流れになります。季節の流れや時間の流れに気を合わせて生活することは、健康の秘訣といえると思います。1日の時間の流れに気を合わせる「気功養生法」の例をふたつほどさせていただきます。

まず、真夜中の11時から1時の時刻、これは子の刻ですが1日の中で冬至に当たります。子ですから鼠ですが、鼠の性質を考えてみますと小さな生き物であること、行動的で活発であり、そして夜行性でもあること、最後に生発という繁殖力があり、かつこれから芽吹くという気の質を持っています。子の刻はまた、胆の気が旺盛に働く時間です。ですから、自覚される方もいらっしゃると思いますが、11時を過ぎますとなかなか眠れなくなるこ

がわかります。11時前に眠りにつくると良く眠れますし、脳も体も休まります。就寝時間を夜の11時が過ぎないように心掛けることも養生法です。11時前に寝れないときもあると思いますが、11時前に少し仮眠をとっておくと、もし朝まで徹夜であったとしても体はずいぶん楽になります。それからそのあとの脳の明晰さも違ってくるということがいえます。

もうひとつ、これはある方から相談されて「あっ、そうだ!」と思ったのですが、夕方になるとすごく疲れが出て、それまでは元気だったのが何もする気がなくなってしまうのです。これは、夕方の5時から7時あたりは酉の刻で腎の気が旺盛に働く時間です。でも腎の気があまり満たされていないと疲れが出るのは当たり前です。この時間になると疲れがドッと出てくる人は鶏肉の鍋料理をお勧めします。鶏肉は火の性(気)ですから、スープで煮込む料理の方が陰陽のバランスがとれて健康に良いのです。また、夕食にお酒を飲みながら鶏肉を食べるのも良いでしょう。腎は水の気です。命門(めいもん)という腎のツボが腰のあたりにありますが、この命門の火は雨が降る中の雷のようなイメージで、腎の水の気は陽の気によって霧の状態に変化して全身に潤いを与えます。ですから、鶏肉を上手に調理して食べて腎に陽の気を与えて強くすること、それから私のような気功師に腎に陽の気を入れてもらうといった方法があります。以上が、気功の養生法のご紹介でした。

<静と動>

「静と動」は陰陽の太極の中にもあります。本日、私、植松恵美の気功と植松佑実のダンスの表演を、「静と動の世界」と「目に見える世界と目に見えない気」の両方で感じていただけたらと思います。

ダンスのための体作りは当たり前のことですが、日々の練習の積み重ねであり呼吸法を取り入れた丁寧なストレッチにかなりの時間をかけております。これでもかと繰り返される技術的な要求に応えることで、新しいハードルへの挑戦にもなります。それ以上にいつも感じていることですが、メンタル面での安定と余裕は計り知れない可能性を感じます。作品を仕上げていく上で、イメージ作りや何よりも魂を磨いていくことなどの、目に見えない世界が大切に感じられてなりません。本日の舞台で気功とダンスをどんな風に絡ませるかについては、余り悩みませんでした。なぜなら私も娘もいつも気功にダンスを、ダンスに気功を大いに活用しているからです。

動きには速い流れとゆっくりの流れがあります。気の間にも陰陽があり、陰の気の柔らかさと陽の気の強さがあります。両手のなかで陰陽の両気を動かしてみると、その気の流れの中に自分も溶けて意識は宇宙まで広がっていきます。これも「気の体験」です。それは、ダンスの世界にも大いにあることです。体が静止していても、頭の中は考えが秒速で動き続けているのが普通に生活している普通の私たちです。

老子の言葉に「無為(むい)」という教えがあります。朝、玄関のドアを開けた瞬間から私たちは何かのために行動していますが、でも、もっと大きな流れに委ねて無為でいられたらどんな風でしょう。静と動の間をゆらゆらとふわふわと余分な力を抜いて立ち止まってみると、今を感じることができ、今に感謝する心が溢れ出てくるようです。気功は余裕という空間を与えてくれました。ダンスは幸せの味を豊かにしてくれるような気がします。

気功の中には武術気功があり、いろいろな流派がある中で太極拳があります。気功といえば「太極拳ですか」とよくいわれますが、気功はもう少し範囲の広いものです。その太極拳のような功法は、気の流れが止まらないことがとても大事です。気が続くこと、いつも気が体の中に流れていることは、もの凄い抵抗力となり邪気を祓う力にもなります。

今日私がここで表演させていただくのは、今年の9月に開催された世界中のトップの気功師が参加する「第2回日中気功連合大会」で私の恩師である于雷(ゆうらい)気功大師が「雷拳」を発表なさいました。その表演に私も参加いたしました。先生はそれを作るときに、中国人でありながら日本で日本酒を飲みお刺身にはたっぷりのワサビをつけて召し上がる、その鼻にツーンとくる感覚が日本の風土に合う雷拳を生むのにピッタリだったそうです。日本の風土というのは外国に比べると陰の気の強い国です。ですから、ハワイや中国に行くと何かフワと浮き揚がる感覚とか大地から突き上げられる感覚が味わえるのは、日本に生まれ育った私たちだからこそわかるのかも知れません。この雷拳を励行することによって、陽の気がいっぱいになります。もちろん、痩せる効果もあります。この日本の風土に合う雷拳を于雷先生は2年半かけてお作りになったということです。

今日は、この雷拳をご披露させていただきます。うまくできるかどうか少しドキドキしていますが、一生懸命やらさせていただきます。そのあと、祐実のダンスで皆さんへのクリスマスイブの素敵なプレゼントとさせていただきますと思います。



本日は有難うございました。



(文責 瀬谷研一会員)

[12月]

12月(じゅうにがつ)はグレゴリオ暦で年の第12の月(最後の月)に当たり、31日ある。

日本では、旧暦12月を**師走(しわす)**または**極月(ごくげつ、ごくづき)**と呼び、現在では師走は、新暦12月の別名としても用いれ、その由来は僧侶(師は、僧侶の意)が仏事で走り回る忙しさ(平安後期編『色葉字類抄』)からという平安期からの説がある。また、言語学的な推測として「年果てる」や「し果つ」等から「しわす」に変化したなどという説もある。

英語での月名、**December(ディセンバー)**は、「10番目の月」の意味。実際の月の番号とずれているのは、紀元前46年まで使われていたローマ暦が3月起算で(そのため年末の2月は日数が少ない)、3月から数えて10番目という意味である。

グレゴリオ暦の12月1日はその年の9月1日と同じ曜日になる(→365日)。

明治時代に日本が太陰暦から太陽暦に変更した際に、政府が年末の給料を削減するために12月の日数を3日とした。

[異名] おうとう(黄冬)、おとづき(弟月)、おやこづき(親子月)、かぎりのつき(限月)、くれこづき(暮来月)、けんちゅうげつ(建丑月)、ごくげつ(極月)、しわす(師走)、はるまちつき(春待月)、ばんとう(晩冬)、ひょうげつ(氷月)、ぼさい(暮歳)、ろうげつ(臘月)

(インターネットより)



第2298回例会

日時→ 平成23年1月7日(金) 点鐘12:30

演題→ 新年会長挨拶

卓話者→ 榊原 行夫会長

第2299回例会

日時→ 平成23年1月14日(金) 点鐘12:30

《クラブフォーラム》

クラブ奉仕委員会… 鈴木美津江委員長

職業奉仕委員会… 塩谷 邦昭委員長

社会奉仕委員会… 金親 博榮委員長

国際奉仕委員会… 竹尾 白委員長