

このお便りは私が担当している太極拳教室のみなさんにこれから毎月お届けいたします。太極拳や健康についてのさまざまな話題や、私自身のメッセージなど気ままにお伝えしようと思っております。題名「雲の手通信」は太極拳の「雲手（ユンショウ）」からとりました。手は雲の流れのように、足は雲の上を踏むように、ふんわりと無心に舞うこのかたちがとても好きなのです。

今月のトピックス 朝食抜いて8キロ減

昨年12月から始めた私の減量作戦は順調に推移して、73キロあった体重がついに65キロにまで落ちました。体脂肪率も25%から20%へ下がり、ウエストも5センチほど細くなりました。これは『肥満は食べ過ぎが原因。したがって一日に食べる総量を減らすこと。朝食を抜いて量を減らすことがもっとも合理的で効果的』ということで、朝食を抜き、運動をして脂肪を燃やす「朝食抜き健康法」というのを実行した結果です。「三食きちんと食べるように体が出来ている。」というふうに私も信じていましたが、「三食食べるようになったのは、日本でも明治時代になってから。」「人間の自律神経は夜は副交感神経優位で、つまり胃腸が働き、昼は交感神経優位で、つまり脳や筋肉が働くというリズムになっている。」というのがこの健康法の論拠です。なお、この健康法は『肥満』解消のためであって、『肥満』で無い人がやればカロリー不足や栄養のバランスを損ねることになりかねませんので気をつけてください。『肥満』はあらゆる病気、とくに「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などの引き金になりやすいとされています。人間の自律神経の機能、生体リズムに合致したこの健康法はたいへん素晴らしいものだ実感しています。太極拳の片足立ちも楽になりましたし、穿けなかったゴルフズボンが再び穿けるようになりました！（小山内博先生著「生活習慣病に克つ新常識＝まずは朝食を抜く＝」新潮新書 などを参考にしました。）

けんこうもうごらく 健康妄語録 中国人が太極拳に熱心な理由

中国ではどこの町でも公園や空き地で毎日おおぜいの人が太極拳や気功をやっている風景に出会います。私が太極拳を始めたのもその風景に魅せられたからです。

最近ある会合で「どうして中国人はあんなに太極拳に熱心なのですか？」と聞かれましたので、「それは健康保険が無いからです。」とお答えしました。これは半分冗談、半分本気の回答です。つまり、中国で健康保険とか厚生年金とかの恩恵に浴しているのはせいぜい2～3億人だけ。後の10億人の人は自分で自分の健康、老後の生活を守るしかすべがありませんので、セッセと毎朝太極拳に励んで健康維持に自助努力している、というのが私の補足説明でした。ところでまじめな話、中国では2000年以上の昔から各種の健康法（導引、吐納、練丹など現在で言う「気功」）があり、また伝統的な医学の体系も確立していました。中国の伝統医学は今で言う「ホリスティック医学」ですから当然人間の生命力を養う気功とは車の両輪のようなものです。自ら健康維持に努力したうえで、足らざるところを医療や薬が補うというのが基本なのですね。

「日本では健康保険制度が完備しているので幸せですね」と言われましたので「そりゃ逆ですよ。健保があるから不健康、不幸せになっているのが日本じゃないですか」とお答えしましたが、この妄論の続きは次号で――。

用語解説 ちんしょうすいちゆう 沈肩垂肘 (太極拳用語を取り上げて解説いたします)

肩は力を抜いて沈め、肘は自然にたらずこと。緊張したり力を入れて筋肉や関節をこわばらせては「気血の流れ」が悪くなります。ゆったりと立ち、肩肘の力を抜くと全身がリラックスします。「立禅」はこの基本的な姿勢ですが、もちろん下半身も重要です。ポイントは股関節と膝関節を緩めることですが、全体としては下半身が上半身を支えるいわゆる「上虚下実」の姿勢をとることです。八段錦や太極拳をするときも常にこの点に留意してください。

旅をうたい拳を詠む (旅や太極拳にかかわる自作のうたをご紹介するコーナーです。)

第1回は、中国のシルクロードの旅の歌の一部をご紹介します。

ウイグルの美女に誘われくると ゆんしやう 雲手ふうの こせんぶ 胡旋舞を舞う

オアシス都市トルファンはイスラム教徒のウイグル族の街です。ブドウ棚の下に設けられた舞台上で演じられるウイグルの美女たちの群舞は、まるで唐の都「長安」で演じられていたペルシャからきた踊り子の「胡旋舞」さながらのあでやかなものでした。その美女に誘われて舞台上に上げさせられて一緒に踊る羽目になりました。まるで雲手のような踊りになってしまいましたが、楽しい旅の思い出の一齣です。

つちくれ 土塊と化せし故城に拳舞えば そっか 足下に揺るる黄のらくだ草

君知るやスバシ故城の野西瓜を 花のごとくに果肉開くを

タクラマカン砂漠の真ん中にあるクチャも古い町で、玄奘三蔵がインドへの途上立ち寄った当時の大寺院の跡がいますスバシ故城とよばれているものです。後ろは峨々たる天山山脈、前は茫々と広がるタクラマカン砂漠です。故城はただの土塊に戻りつつあり、野西瓜(イエーシーケ)と、そしてらくだ草とがわずかに彩りを添えているだけの荒寥とした風景です。野西瓜はスイカの原種ですが、その実はまるで小さいきゅうりのようで、長さはせいぜい5センチぐらいです。熟してくると自然に割れて、まるで三弁の花のようにきれいに開きます。白い花と真っ赤な裂果が同時に咲く？というなんとも不思議なものでした。

遊印遊語

趣味の一つに篆刻せんこくがあります。書画に押す落款印、遊印などを彫るものです。書体は中国秦時代の篆書体を使います。象形文字から進化したばかりの文字ですからとても味わいがあります。遊印とは、名文、成句などを彫ったものを言います。この印影は右上から忍・慎・聴・慈と彫ってありまして、「心形四訓」と名付けています。つまりどの字にも偏へんか傍つくりに「心」という文字が入っているのですが、お分かりでしょうか。「忍ぶこころ」



「慎むこころ」「聴くこころ」「慈しむこころ」と読みます。現役の頃は忙しいこと、人間関係の難しいことなどいろいろあってかなりぴりぴりしていましたが、篆刻という趣味を持つことにより、漢字の成り立ちや、その造形美を知るばかりでなく、こうした成句を考え出して彫る楽しさも知りました。当時会社の机の上に飾って座右の銘、自省の言葉としていたものです。

発行人： ちやまき 茶木 ともかず 登茂一 〒134-0087 江戸川区清新町1-1-12-1004
E-mail t_chaki@mte.biglobe.ne.jp