

雲の手通信

2004年12月

第8号

発行人;茶木 登茂一

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毎月お届けいたします。

今月のトピックス

兼ねて

けんこうもうごころく
健康妄語録

中国最新健康事情など

友人夫婦3組6人で11月上旬に5泊6日の中国旅行に行ってきました。今回は杭州、上海、西安の3都市を駆け足で廻って来ました。現地ではいつものように毎朝散歩に出てそれぞれの街の太極拳の様子などを見物しましたが、最近ではゲートボールやバトミントンや“早朝野外社交ダンス”も盛んです。多分「健身功」というのでしょうか八段錦のような気功運動も目にしました。またいきなりいっせいで大声で叫ぶグループにも出会ってちょっとびっくりしました。(もともと以前上海の公園では大声で笑い続けるグループに出会ったことがあります。いずれも健康法のひとつなのです。)公園の遊具や鉄の柵やベンチや立ち木などをさまざまに利用して自分なりのストレッチ運動をしている人もたくさん見受けました。

こうした早朝の安上がりの運動はやはり熟年者、退役者が中心です。現地ガイドの話ではSARSが蔓延して以来若い人たちにも、体力をつけよう、免疫力を高めようという志向は急激に高まったのですが、太極拳にはあまり向かわず、やはりスポーツクラブ通いに人気があるそうで、各都市には続々と新しいスポーツクラブがオープンしているそうです。

もうひとつどこでも大流行なのが、足裏マッサージです。今回も上海と西安でやってきましたが、設備良し、サービス良し、時間も1時間以上たっぷりかけてくれるので大満足でした。毎日名物料理を食べ、紹興酒をたらふく飲んでのグルメ旅行で、なんと2キロも太ってしまいましたが、



10日ほどで無事元に戻りました。

ちょっとご紹介しますと、杭州では「楼外楼菜館」の『こじまじり乞食鶏』などを食べましたが、この店は創業1848年、かつては魯迅や孫文なども訪れた杭州を代表する老舗です。蘇東坡が考案したという『トンポーロー東坡肉』も絶品でした。上海では「全聚徳」の『北

京ダック』と豫園にある「緑波楼」の『飲茶』、そして極めつけは1744年創業の名店「王宝和」の『上海蟹』。1980年ごろでしたか、初めて来たときには木造2階建てのさほど広くない店だったのですが、なんと高層ビルに大変身してしまてびっくりしました。西安では名物の『餃子宴』を新しく出来た「陝西大歌舞院」で「仿唐樂舞」なる豪華絢爛たるショーを見ながら戴きました。以上お土産代わりのご報告です。【写真は上海の外灘の朝の風景】

用語解説 スッドウジュンユン 速度均 勻

一定の速度で動くことを言います。勻は見慣れない字ですが等しいとか整うという意味です。楊名時太極拳の場合には、特に“ゆっくりと”かつ“一定の”速度で動くことが求められています。教室でもいつも申し上げていますが、初心者の方がとかく陥りやすいケースは次のようなものですので気をつけて練習を重ねてください。

手の動作だけがばたばたと速くなってしまふ。

呼吸が伴わないので動作がこじんまりと短く終わってしまう。

バランスが取れないので、重心の移動を急いでしまふ。

旅をうたい拳を詠む

年末ですので、ちょっと趣向を変えて“社会詠”の歌をご披露します。

化粧する飲む喰う掛けるを前にして見ない聞かない何も言えない

〔地下鉄車内の光景ですが、気にはなっても何も言えない気弱な私です〕

バーコード手首に巻かれ患者われ医療産業の商品となる

〔白内障手術で総合病院に入院したときの率直な感想です。〕

砲弾と満塁弾ともごもに飛び交っていて平和な食卓

〔昨年春松井選手のホームランとイラクを攻める米軍の砲弾とがテレビの中で飛び交っていましたが、なんとも平和な日本の夕餉どきです〕

世の中のいよよ病むこと告げるがに土手に増えゆく青い小屋掛け

〔官も民も見て見ぬ振り、野放し状態ということがそもそも病んでいる証でしょうか〕

「助けてください」とだけ書かれたる絵馬年の瀬の風に揺れをり

〔ひょっと目についたこの一枚ですが、神様にははたして通じたのでしょうか〕

会葬御礼の清酒の小瓶ひとり開け青春の日の君と乾杯

〔今年もまた親しい友を一人無くしました〕

遊印遊語

中国現代の文人「頓立夫」老師の作品を私が摸刻したものです。老師は清朝末期に生まれ中華民国時代、新中国時代を通じて篆刻家、書道家として活躍された方です（現在ご存命か否かは分かりません）。むかし北京の書店でたまたま手に入れた同氏の作品集によってその業績、作風を知りました。今回杭州で訪問した中国文人のメッカ、西湖畔にある「西泠印社」の会員でもありました。けれん味のない端正な作風が魅力です。

言葉は「ひごろからただ月を愛し自然を愛する性格である」といった意味かと思います。



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