

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 謹賀新年 今年も太極拳で健康な一年を！

皆さん明けましておめでとうございます。今年もまた一緒に太極拳を楽しみましょう。そして心と体の健康増進に努めましょう。私もまだまだ勉強途上ですが、私が勉強したことはすべて教室での指導を通じてお返ししたい、あるいはこの紙面でお話ししてゆきたいと考えています。

また、私も年齢だけは70歳ということで、それなりの人生経験を重ねてきましたので、その一端もあわせて語らせていただくべく、本年もこの『雲の手通信』を毎月お届けいたします。引き続きご愛読ください。

健康妄語録 死に様を考える

“喪中につき年賀欠礼”のご挨拶状が次々に届きますので、皮肉なことに一年の中でいちばん「死」というものを身近に感じさせられるのがこの季節ですね。この歳になると正直なところ、もう何時お迎えがきてもいいやとは思っていますが、それよりもむしろ“いい死に様をしたい”という思いが最近では強いですね。今風に言うP P K（ピンピンコロリ）が望ましいので、そのために——つまり寝たきり状態にならないために——、一生懸命太極拳をしているのかも知れません。

とは言うものの何かの弾みで植物人間状態になったりして、有無を言わず人工呼吸器やもろもろの装置を付けられて、生還の見込みのない延命状態に陥ることだけは避けたいと真剣に考えまして、妻とも充分話し合ったうえ、昨年秋にふたりで「日本尊厳死協会」に入会しました。

常時携行している会員証（宣言書）には、“いたづらに死期を引き伸ばすための延命措置は一切断ること”“植物状態に陥ったときは一切の生命維持装置を取りやめること”などが明記されています。（何かのときに、これを病院や医師に提示する仕組みになっています。）

最近送られてきた同協会の機関紙に掲載されていた、会員でエッセイストとして有名な佐々木久子さんのお話がたいへん感動的でしたので、ちょっとその一部を紹介させていただきます。

『～～私に日本尊厳死協会を薦めてくださったのは93才まで生きられた早大名誉教授のてるおかやすたか暉峻康隆先生*だった。（中略）その先生はかぜを引いて1週間寝込まれて、それでも毎晩飲んでいた。死ぬ2日前に「もう充分酒は飲んだ。あとは水をくれ」と言って、水を飲みながら体につけられた器具やチューブを全部自分で外した。「さようならゆきつきはな雪月花よ晩酌よ」という句を詠んで亡くなられたのは、平成13年4月3日。珍しく雪が満開の桜花に降り積んだ日で、上弦の月も出ていた。～～』【*発行人注；国文学者として有名な方】

「尊厳死」は大変重く、難しいテーマですので、次号でも引き続き取り上げるつもりです。

（日本尊厳死協会 03-3818-6563 ホームページもあります）

用語解説 平目平視

これも健康太極拳の「基本5ヶ条」のひとつで、“頭は傾けることなくまっすぐに、目線も平らに下へ落とさない。”とされており。具体的には、①頭部が前後、または左右に傾かないようにす

る。②上半身、肩の線が左右に傾かないようにする。③伏目にしない。などに注意をすると防ぐことが出来ます。初心者の場合は何か気恥ずかしいこともあってか、つつい背中をまるめ、下を向いて動き勝ちですので特に気をつけましょう。すっきりと背中を立て、まっすぐ前を向いて動く呼吸も深くなり、おのずと気血の流れも良くなります。

中級者によく見られるのは、動作への思い入れが強すぎて上半身が振れたり倒れたりする(したがって「平目平視」とならない) ケースです。(左右穿梭、転身搬攔捶など)

旅をうたい拳を詠む

ネパールへは1999年にツアーで行きました。延々と東西に連なるヒマラヤの名峰を眺めるまさに至福の旅でした。とくにポカラの町や近郊の丘から眺める、マチャプチャレ(6993m)の双耳峰は圧巻でした。現地の人々が神の宿る山として登山を一切禁じているのもうなずけます。またアンナプルナ山群(最高峰は7937m)の迫力も忘れがたいものがあります。

白銀のマチャプチャレ峰は屹然と天に十字手組みて立ちをり

ヒマラヤの貧しき村の天空にモルゲンロートの神君臨す

チベットの難民が売るマニ車言い値で買えともうひとりの我

このあたりにはチベットの難民が多く住んでいて、観光客相手に土産物売りに大勢寄ってきます。ふつうこの手のものは、値切りに値切って買うのですが、この時は何か心の中のもう一人の自分が、“いいじゃないか言い値で買ってやれよ”というのです。その声に従って言い値で買ってきた「マニ車」をクルクル廻してみると懐かしい旅の思い出が蘇ってきます。

遊印遊語

酒仙とも呼ばれた「李白」の有名な詩『春日醉起言志』(春日 酔いより起きて 志を言う)の冒頭の四行を彫ったものです。このあと“覚め来たつて庭前を眺むれば 一鳥花間に鳴く 借問す此れ何れの時ぞ 春風流鶯に語る 之に感じて嘆息せんと欲す 酒に対しては明月を待ち 曲尽きて已に情を忘る”で終わるこの詩をお好きな方は多いかと思えます。

類然臥前楹

類然たゐぜんとして前楹ぜんえいに臥す

所以終日醉

所以ゆゑに終日酔い

胡為勞其生

胡なんす為れぞ 其の生を勞するや

處世若大夢

世あに処ること大夢たいむの若し



また、「グスタフ・マーラー」(1860~1911)の交響曲『大地の歌』が中国の風物をテーマにしたものであることは良く知られていますが、その第五楽章「春に酔える者」こそ、この李白の詩そのものなのです。マーラーはドイツの詩人「ハンス・ベトゥゲ」が編纂した『中国の笛』なる翻案詩集を見て大いに感興を覚え、『大地の歌』を作詞作曲したもので、第一楽章から第六楽章まで、すべてこの翻案詩集を下敷きにしたものです。第四楽章はやはり李白の『採蓮曲』の翻案ですが、その他は原詩の特定は難しいようです。いずれにしても李白などの詩が1100年余の時空を超えてヨーロッパの大作曲家の琴線を揺るがせ、この名曲が誕生したということはとても感動的です。