

トピックス 東大島文化センターで体験教室開催

さる2月24日(日)、毎年恒例の東大島文化センターあげてのお祭り『スプリングサンデー』に、東大島鶴の会が太極拳体験教室を開きました。事前の申し込みに当日の飛び入り参加も含めて、9歳から80歳まで約20人が参加しました。

準備運動に引き続いて、立禅で呼吸法を、また八段錦のうち、第1、3、4段錦を繰り返し練習しました。二十四式太極拳については、まず基本的な歩型と運足の練習を行い、そのあと前半部分を体験してもらいました。また休憩時間には太極拳、気功についてのお話を用意した資料に基づいて行いました。みなさんそれぞれに気功と太極拳の気持ちよさを実感していただいたようでした。

今年もTシャツ新調、東大島鶴の会

東大島鶴の会では、今年もご覧の様なTシャツを新調して、会員のみなさんに配布しました。

生地はシックなパープル色で、背中デザインは前回と同じものをライトピンク色で抜きましたが、色のバランスもよく好評です。会員のK氏とSさんにモデルになってもらったのショットです。背中デザインを写したいので、K氏を後ろ向きにさせてしまっておめんなさい！



閑人閑話 茶飲み話

今年の夏には満79歳を迎えることとなりますが、白髪にもならず、入れ歯もない、内服薬はいっさい常用していない、というのがささやかな自慢です。これも太極拳のおかげですといつも申し上げていますが、実は、私の健康のもう一つの源は緑茶を毎日よく飲むということにあると思っています。

名前からして茶木ですし、物心ついた時からお茶は身近な飲み物でした。もっとも終戦前後はお茶も手に入らなかったのでしょうか、もっぱら白湯を飲んでいたような記憶もあります。

中年になって以降は意識して多飲するようになりました。その健康効果、抗酸化効果、老化抑止効果がだんだんわかってきたこともあり、また文化としてのお茶、世界史の中のお茶を知るにつけて、愛着のようなものを抱くまでに至りました。日常的にも、昔からコーラの類はいっさい口にしませんし、コーヒーも積極的に飲むことはしません。

ところで、現在お茶はまさに世界的な飲み物になっていますが、ある統計によると、世界中で飲まれるお茶は(生産量からの換算値ですが)一日当たり50億杯、コーヒーは22億杯ということです。ちなみに2011年の全世界のお茶の生産量は、緑茶136万トン、紅茶256万トン、その他の茶37万トン、合計429万トン、だそうです。

お茶と言えば、なんと言っても中国です。生産量、消費量とも世界第一、経済発展に伴ってこの10年で消費量が2.6倍に増えたそうですし、高級茶の値段は、高級茅台酒とともに、贈り物(要するに幹部やお役人に対する付け届け・賄賂)の目玉商品として、たいへん暴騰しているようです。

それはさておき、中国の茶の歴史は非常に古く、当初はもっぱら薬として用いられていたものが、唐時代ごろから嗜好飲料として飲まれるようになったとされています。西暦760年に書かれたとされる『茶

経』(著者；陸羽)は茶の製造法、飲み方、効用、産地などを網羅するいわば茶の百科事典として知られていますが、そこに書かれている製造方法は蒸すことで発酵を止める、いわば現在の日本の緑茶と同じです。

その後中国では「蒸す」方法から「煎る」方法に変わってはいるものの、現在でも、いわゆる“未発酵茶”、すなわち“緑茶”が主流であることは意外に知られておりません。中国人はもっぱらウーロン茶を飲んでいるというのは全くの誤解で、ウーロン茶は福建省や台湾などでのみ生産されているものですし、その歴史もずっと新しいものです。緑茶にも、いろいろな産地がありますが、浙江省杭州市郊外龍井の緑茶『龍井茶』はとくに有名です。



【写真右は龍井の茶畑】

日本へは、いわゆる渡来人たちによって持ち込まれたものとされていますが、確かなところでは、遣唐使たちが種や葉を持ち帰ったことが始めとされています。最澄から中国土産の茶をもらったと空海が 805 年に書いていることも、また嵯峨天皇が 815 年に茶の栽培を命じたことも、これらを裏付けています。

また、鎌倉時代には、臨済宗の開祖・栄西禅師が当時の宋から茶種を持ち帰るとともに、抹茶の作法を禅とともに広めたこともよく知られています。こうして、日本には国民的飲み物としての“お茶”(煎茶)と、精神文化としての“茶道”(抹茶)がともに発展して今日に至っているわけです。

中国のお茶は日本ばかりではなく、ユーラシア大陸のあらゆる地域へと徐々に浸透していったようです、当初はチベットやモンゴルなどへ輸出され、栄養補給飲料としてたいへん珍重されたようです。ちなみにチベット馬と引き換えに輸出したことから、その輸送路を茶馬古道と呼んでいたようで、今でも雲南省の麗江市では、そのキャラバン隊を再現して観光客に見せています。【写真下】ロシアやトルコなどへも比較的早くからこうした陸路を使って中国茶が浸透していったとされています。

時代が変わり大航海時代になると、日本から、あるいは中国沿岸部から、ヨーロッパ諸国へ喜望峰回りの商船での大量輸出が始まりました。17 世紀の初頭のことです。これがついにはアヘン戦争のきっかけともなり、清朝滅亡の引き金にもなるのですから、国際商品としてのお茶の持つ重要性が分かっていくものですが、この話はまたの機会に譲るとして、栄西禅師が残した『喫茶養生記』にある“お茶の効用七カ条”をご紹介します、茶飲み話を終わることといたします。



- 一、酒の酔いを醒まし、眠気を防ぐ。
- 二、気分を愉快にする。
- 三、できものが出来ない。
- 四、利尿効果がある。
- 五、消化不良をなくす。
- 六、気力を増す。
- 七、脚気の妙薬。

左顧右盼～さこ・うべん～ (69) 【第14話 私と太極拳・私の太極拳】

第2章 私の太極拳

1) 講師としての心構えと工夫

“私の太極拳”というのはつまり“楊名時健康太極拳”のことです。縁あってこの太極拳に出会い、教

わり、そして師範の位をいただいたということにつきます。現在自分のできる範囲で毎日この太極拳を演ずること、また広めることを余生の楽しみと務めと考えています。

言いかえれば、楊名時先生の哲学というか、お言葉を皆様にお伝えしたいということですし、それはまた太極拳の背後にある中国古来の哲学というか文化というかそのようなものの素晴らしさを少しでもお伝えしたいということでもあります。

そして、楊名時健康太極拳のすばらしさを皆さんに知っていただきたい、心身の健康に役立てていただきたい、と一緒に楽しんでいただきたい、という思いです。

そのための私なりの工夫というか、方法論というのか、そのあたりをここで整理をしてお話ししたいと思います。もちろんこれらはすべて諸先輩から教わったことを土台にしてのことです。

2) 教室のカリキュラムと指導上の工夫

私の現在担当している江戸川区、江東区の教室は（例外はありますが）、1時間30分制ですから、それに合せたカリキュラムを組んでいます。時間配分はおおよそ以下のとおりです。

① 準備運動（体をほぐす運動とストレッチ運動）	20分
② 甩手・立禅・八段錦(第1～4段)	15分
③ 二十四式・1回目	10～15分
④ 休憩と講話	10～15分
⑤ 部分稽古	15分
⑥ 二十四式・2回目	10分
⑦ 八段錦(第6、8段)・甩手・立禅	5分
合計	90分

それぞれの内容を若干ご説明します。

① 準備運動

私の担当教室の場合、やはり男女を問わず高齢者が多いこともあり、つねに新規入会者もありますので、安全管理にはもっとも気を使っています。準備運動も、また全体のカリキュラムも、その点をとくに意識した構成にしていますが、これも諸先輩から教わったことをミックスしたような内容になっています。

体を温め、筋肉、関節をほぐす運動をまず行い、そのあと下半身、上半身のストレッチ運動を行います。冬場の朝の教室では（とくに野外教室では）、まず爪先立ちでの足踏みを数十回行ってから通常の準備運動に移るように配慮しています。準備運動でじゅうぶん体も暖まり、関節、筋肉がほぐれたところで、ストレッチ運動を行うようにしています。これも万一の事故を防ぐための配慮です。爪もみ運動や顔面マッサージも一部取り入れています。

どの準備運動でも、動きの説明は当然ですが、どこをほぐしているのか、どこをストレッチしているのかということと、その効用についても説明するようにしています。ときには、用意したパネルや資料で、筋肉や経絡について、休憩時間に説明をします。

要は自分の体の仕組みを良く分かってもらうことによって、より自律的な、自発的な生活習慣をつけてもらうための一助です。

② 甩手・立禅・八段錦(第1～4段)

通常は立禅→甩手の順でやるべきですが、いろいろ試行した結果、現在は甩手→立禅→八段錦(第1～4段)の順に進めております。それには二つ理由があって、一つには甩手を準備運動の総仕上げとしてス



トレッチ運動の後に配置したということ。二つには、立禅をかなり長めに行うことで「気感」をじゅうぶん高め、それに引き続いて八段錦の前半を行うことで、セットとしての気功効果が高まることと考えてのことです。【前頁写真は亀戸SC教室の練習風景】

前半の八段錦各段は一段を4回、二、三、四段は左右各2回ずつ行っています。この配置は皆さんにも好評のようです。

③ 二十四式太極拳・一回目

二十四式套路については、わたし自身でも最初に覚えた形や動きとは現在ではだいぶ変わってきました。中野教室へ通うようになり、ずいぶん気づくことが多く、また直していただきました。また、基本五ヶ条が出来てから、全体的にも動きや形がだいぶ揃ってきたのではないかと感じています。

一回目の通し稽古の前には必ず、今日注意すべきことをワンポイントあげて説明します。基本五ヶ条、または太極拳稽古要諦から選ぶこともあり、円襠、無過不及などの言葉であることもあります。場合によっては言葉の説明だけではなく、歩型、運足、開合、など共通する動きの練習をちょっとすることもあります。要は、その日とくに留意してほしいことをまず念頭に入れてから一回目の演舞を行ってもらおうということです。注意すべきポイントを演舞中に指摘しながら行うこともあります。

④ 休憩と講話

休憩時間はその日の進行状況を見ながら10分から15分程度とります。月初めには「雲の手通信」を配布して読み上げますが、それ以外の日には適宜テーマを選んでお話をするようにしています。楊名時太極拳に関する話題はもとより、健康法に関する話題、社会的な話題までいろいろです。

また用意してある大型パネルを使って体の仕組みなどを説明することもあります。たとえば、「肩と首の主な筋肉群」「下半身の筋肉図」「手の経絡とツボ」「背骨と太陽膀胱経図」「顔面のツボ」「足の経絡とツボ」あるいは「楊名時師家の弓歩図」などなどです。「膝関節模型」「脊柱模型」「腰椎模型」なども使うこともあります。要はできるだけ、可視的に、具体的に説明することを心がけてのことです。ホワイトボードがある会場では、それも積極的に利用します

ただし、時にはまったく講話はせずに、みなさん同士でおしゃべりを楽しんでいただく日も設けています。これも結構（とくに女性にとっては）楽しい時間なのですね。講師としての求心力も大切ですが、その会全体の気が合うというか、気が通うというか、会員同士が仲良くあるということは、実はたいへん重要な“気功的要素”だと思っております。【写真上は「脊椎模型」、「腰椎模型」と「背骨と太陽膀胱経図」^{すわいしやう}を使っての電手に関する講話風景(東大島鶴の会)】 (次号に続く)



旅をうたい拳を詠む 東京の冬

雪マーク週間予報に並ぶ^{とよ}拳東京に住む天恵を知る

(東京も晴天続きだけではなく、たまには雪が降りますが……)

これしきの積雪なれどバスは来ず自転車使えず長靴も無し

街歩き仲間それぞれ老いたれば参加減りゆく冬場の散策

風吹けば桶屋儲かる理屈かな？ “物価上げれば賃金上がる”は