

トピックス 9月14日(土)江東区教室交流会に参加

江東区楊名時太極拳教室交流会が9月14日(土)に亀戸駅前の亀戸文化センターカメラホール大研修室で初めて開催されました。これは江東区代議員の鶴岡睦子・森全子両師範が企画推進したもので、当日は区内12教室のうち8教室約90人が参加しましたが、私の担当する2教室(亀戸スポーツセンター教室・東大島鶴の会)からも20名が参加して、10時から12時まで皆さんと楽しく交流いたしました。その模様を写真でご紹介いたします。(撮影；松浦美恵子師範)



亀戸 SC “おはよう太極拳” 台風で中止に！

亀戸スポーツセンター主催の“シルバーフェスタ in 亀戸『おはよう太極拳』”は、あいにく台風18号上陸とぶつかったため、当日朝急遽中止となりました。40数名の申し込みがあり、講師の私としても張り切って会場までは行ったのですが、まことに残念でした。

亀戸 SC が 10 月 14 日に亀戸中央公園で “青空太極拳”

10月14日(月・祝)に体育の日の特別行事として、亀戸スポーツセンター主催の『青空太極拳教室』(会場；亀戸中央公園・10時30分～12時)が企画されています。参加費は無料です。なお、亀戸 SC 教室の9月15日(火)は休館のためお休みですので、会員のかたはこちらにぜひ参加してください。申し込みとお問い合わせは同スポーツセンター受付まで。

東部ふれあい祭(11月10日)に瑞江鶴の会が出演します

毎年たくさんの人出で賑わう東部区民館恒例の「東部ふれあい祭」に、今年も瑞江鶴の会が舞台出演することが決まりました。日にちは11月10日(日)、出演時間は11時30分の予定です。

北地域野外太極拳は10月27日（日）開催

東京都支部北地域の第15回野外太極拳は10月27日（日）に葛飾にいじゅくみらい公園*で開催されます。時間は10時から12時まで。参加費無料ですので、教室ごとにお誘いあってぜひ参加してください。（*JR常磐線金町駅から徒歩10分）

「太極拳まるごと勉強会」（第1期）無事終了

昨年10月から開講した私の私的勉強会「太極拳まるごと勉強会」【写真】は、9月の第12回講座をもって、下記の全項目の勉強を終えて無事完結いたしました。会は毎月1回午前の部と夜の部の2部制で行いました、35名の方々が最終回までご参加いただき、いわば卒業していただきました。皆さんからたくさんの貴重なご意見やご指摘をいただき有難うございました。なお、皆さんの強いご希望もあって、今後は特定のテーマでスポット型あるいは短期型の講座を引き続いて行うことといたしました。ご要望のありました「太極拳譜(経)」をまず取り上げて、11月から4回シリーズで行うべく、卒業生の皆様にご案内中です。



また、来年度にはさらに項目を増強し、また補正、補強した内容での「第2期まるごと勉強会」を設営して新しい参加者を募集する予定です。

第1期「太極拳まるごと勉強会」総括表

回	年	月	部	テーマ		
1	2012年	10月	はじめに～1	太極拳この深遠なるもの		
2		11月	はじめに～2	「気」と「気功」を考察する		
3		12月	第1部	太極拳とはなにか？	第1章	太極拳の源流をたどる
					第2章	“太極拳”の誕生
4	2013年	1月		同	第3章	太極拳譜の謎
					第4章	だれがいつ広めたか
5		2月		同	第5章	各派の違いを検証する
					第6章	新中国における展開
					第7章	楊式太極拳を総括する
6		3月		太極拳余話	第1話	楊露禪と川島芳子
					第2話	馬賊・道教・武当拳
7		4月	第2部	気と気功	第1章	「気」を科学する
8		5月		同	第2章	「気功」を整理整頓すると？
9		6月		同	第3章	道教について
10		7月		同	第4章	余話「催眠術・忍者・白隠」
11		8月	第3部	体の仕組み		関節を勉強する
12		9月	第4部	楊名時太極拳についての考察		

9月3日に健診結果を聞きました
が、血圧の異常値を除く、残りの
数値はすべて正常、あるいは若干
の改善を示しました。右の表をご
参照ください。

異常値を示した血圧*について
は、その後自宅での計測結果を示
したところ、これなら OK ですと
の先生のご宣託が有りましたので、
ほっとしました。自宅での計測(20
回)の平均値は；

上 144.7 (対前年0.7)

下 82.2 (対前年▲5.8)

でした。しかし日によっては上が
150 を超えることもありましたの
で、実態としては昨年より若干高
血圧気味になっているのかもしれ

ません。また、血圧というのは結構変動するものであることをあらためて知りまし
たし、朝の計測値より
夜の計測値のほうが、平均して、上で16、下で11ぐらい低いことも分かりました。

さらに、その後ある実験をしてみました。それは一度計測したのち、20分ほど、ヒーリングミュージック(『瞑想』宮下富美夫)を聴きながら、腹式呼吸、立禅、八段錦(1と3)を行い、再計測すると、概して、特に上値が10~20ぐらいも下がることが確認されました。八段錦に代えて、準備運動でやっている、手首のブラブラ、手首回し、掌こすり、指先刺激、爪揉み運動、合谷(大腸経のツボ)、陽池、外関(いずれも三焦経のツボ)の刺激、などと深呼吸とを組み合わせで行った場合でも同様の結果が出ました。

要は、深呼吸などで充分酸素を取り込み(したがって気持ちを落ち着かせたうえで)、血流を上げ、体温を上げ、特定のツボを刺激(これも血流を良くする)すれば、(副交感神経優位となって)血圧は下がるということです。もちろんこれ以外にも、足踏み運動(冬季の教室で取り入れている)、ふくらはぎマッサージ、足首回し、足指揉み、なども顕著な効果があるといわれています。高血圧に悩んでいる方はいちど試してみても如何でしょうか。【この部分は『高血圧を自力で下げる新常識』(マキノ出版ムック)、『高血圧は薬で下げるな』(浜六郎著・角川書店)、『経絡・ツボ健康法』(NHK 学園通信講座テキスト)などで検証しております。】

なお、血圧についてはこの「雲の手通信」で以下のとおり2度取り上げておりますので、ご興味のある方はぜひ検索してお読みになってください。

2005年11月 第18号 「健康妄語録・あなたも高血圧ですか？」

2006年11月 第29号 「健康妄語録・ふたたび血圧について」

熟年健診結果比較

2013年8月15日検査

項目	基準値	2005年8月	2012年8月	2013年8月	前年比
年齢		71歳	78歳	79歳	1歳
体重(kg)		67	67.5	66.6	▲0.9
BMI	18~25	23.9	24.2	23.8	▲0.4
血圧 上	129以下	140	144	*169	25
下	84以下	76	88	*103	15
肝機能					
GOT	40以下	25	25	22	▲3
γ-GPT	15~72	39	34	32	▲2
総コレステロール	120-219	167	182	186	4
HDLコレステロール	40-80	55	59	62	3
中性脂肪	149以下	105	92	60	▲32
血糖	109以下	90	95	96	1

拳を長くやっておられる年長の方々は、お元気な方が多い。満八十五歳の名古屋の高橋喜代次師範をはじめ、たいへんお元気である。八十を越えた方々が、ほとんどお変わりなく太極拳を続けていらっしゃる。これは、たいへん素晴らしい、太極拳の良さの“あらわれ”である。

太極拳をやっている人でも、人間だから、たまには病気はする。けれども、医者も驚くほど回復が早い。体全体で動いて、継続して稽古をしてこられたことと、呼吸が、回復のために大きな役割をしていると思う。

中国には「面為五臓之華」という言葉がある。顔は五臓の華である。五臓の健康は顔を華にする、といった意味である。五臓とは、心・肝・脾・肺・腎の五つの内臓をさす（西洋医学でいう器官名とは名称は同じでもとらえ方は異なる）が、内臓の調子が、顔に出てくるというわけである。逆に言えば、顔を見れば内臓の状態を伺うことができる。中国でも昔から顔色、血色を見るのが漢方医の診断の重要な方法であった。つやがあるかどうか、赤味を帯びているかどうか、生き生きしているかどうか……。漢方医学の気血の流れがスムーズなら、それが顔に出てくる。

顔は健康のバロメーターである。もちろん、目には見えないけれども、手首で脈をとることも、その数、強さ、……などから診断の上での大事なやり方だが、顔は、目に見え、総合的な判断ができるだけに、日頃から注意していただきたいものである。

……………6月2日（金）の総会には、中国の李天驥先生においでいただくようお手紙をさし上げた。総会に出席していただいたあとは、気分転換を兼ねて、しばらく先生に休養、旅行などしていただきたいと考えているが、中国の至宝と言われる方、著名な先生なので、すぐにおいでになることが出来るか、まだはつきりしない。お嬢様の李徳芳先生も来日中なので、李天驥先生においでいただくことになれば、とてもうれしいし、心から良いご返事をお待ちしているところである。……………』

最後に触れられている李天驥先生の来日については、6月2日の総会には残念ながら間に合わなかったものの、6月、7月と約2か月間滞在されて、各地で講演会を開くなど、関係者に多くの感銘を残されております。

そもそも、「楊名時八段錦・太極拳友好会」という個人名の付く、それも私的な団体からの、中国武術界の大御所である李天驥先生の招聘を、中国政府が許可したのは当時としてはたいへん異例のことであったといわれていますが、それだけ、中国側も楊名時先生の日本における太極拳普及の先駆者としての功績と影響力を高く評価していたからであるとされています。

なお、文頭で紹介されている高橋喜代次師範についてはこの4年後89歳で逝去されておられますが、同氏は、名古屋の朝日文化センターに開設された教室の第1期生として70歳から太極拳をはじめられて師範となり、名古屋地区において長老として慕われてこられた方と伺っております。

旅をうたい拳を詠む 近詠3首

近頃はハイヒールやらサンダルで
浴衣着こなす若き娘ら
わだかまる不安不信は閉じ込めて
勝利を呼びし総理の約束
台風のように去りし夕空は
禍々しくも鮮けく燃えたり

【写真；9月16日の清新町の夕景】

