

# 雲の手通信

2005年4月

第12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「<sup>みずえ</sup>篠崎鶴の会」が「瑞江鶴の会」に改称

先月号でご紹介した担当教室の一つ、「篠崎鶴の会」は、活動場所が都営新宿線「瑞江駅」近くの東部区民館に移ったのを機に、4月から『太極拳 瑞江鶴の会』と改称することとなりました。

20周年の節目でもあり心機一転“美と健康を目指した”活動を続けたいと会員の皆さんは張り切っています。会場も従来より広くなり新規入会（男性も！）大歓迎とのことですので、男女を問わずご興味のある方は私にご連絡いただければ幹事さんを紹介します。

練習日；毎火曜日9時～10時30分

場所；江戸川区東部区民館 瑞江駅南口から徒歩5分

会費等；入会金1000円 月会費1500円

## けんこうもうごらく 健康妄語録

### 洗うと汚れる！

先月「清潔は病気だ」でご紹介したカイチュー博士こと藤田紘一郎先生の講演を聴く機会がありました。テーマは『笑って自然に触れて免疫力を高めよう—アトピーからがんまで—』というものでしたが、笑い続けているうちに健康の真理を教えられました。いろいろなお話の中で、今回は一つだけ『洗うと汚れる』という怖いお話をご紹介します。

人間の皮膚にも腸内と同じように『皮膚常在菌』というのが住み着いていて、これが侵入してくる悪い菌を防ぎ、また皮膚の水分を保持するという大事な役割を担っています。昔ながらの固形石鹸を使って洗顔するとこの90%が洗い流されますが、10%は残ります。そして一日で再生してもその皮膚の状態に戻ります。ところが最近では浴用洗剤、洗顔洗剤などの性能は強力になる一方で、洗う方もまた超清潔志向で一生懸命朝に晩に洗うので、常在菌が住めなくなって、かえって悪い菌の侵入を許しているということです。特に年を取ってくると再生力が落ちてくるので、顔も体もあまり熱心に洗わないほうが“清潔”なのですよ、という結論でした。まさに『過ぎたるは及ばざるが如し』ということです。しかし、ここでもやはり「優しく脅迫され、静かに洗脳されて」いる社会的な構図が見えてきますね。

## 用語解説 <sup>しえんぜえんていそん</sup>身正体鬆

第1号で解説した「沈肩垂肘」と対を成す用語です。姿勢を正しくすると体がリラックスするということです。腕や肩に力が入る、あるいは背中をそり返すなどは初心者の方によく見受けられる姿勢ですが、これではいわゆる“気血の流れ”が悪くなります。まっすぐに、すんなりと立って肩、肘を緩め、胸や背中をゆったりと広げるように立つと、おのずと体も心もリラックスしてきます。リラックスすると呼吸もまたおのずと、深く長くなります。

この姿勢をつねに意識しながら太極拳を演舞するように心がけましょう。

## 旅をうたい拳を詠む

先月号の「遊印遊語」欄でご紹介した重慶から沙市までの「三峡下り」の船旅を詠んだ歌です。前半は両側に聳え立つ高い峰々の間を急峻な流れに乗って思いがけないほど速いスピードで下ってゆく豪快な船旅でした。旅の仲間たちと船のデッキの上で中天に架かる月を愛でながら飲めや唄えの宴を深夜まで繰り広げたことも今となっては懐かしい思い出です。一転して後半はゆるやかな大河をゆく船旅。沙市で下船して武漢まではバスで移動。武漢では、画中の鶴が飛び立った伝説で有名な「黄鶴楼」や三国志で名高い「赤壁」などを観光しました。船内ではいろいろなイベントがありまして、美人の先生による制定拳の講習会にも参加しましたが、それとは別にデッキの上で毎朝われらの『楊名時太極拳』を堂々と舞いました。

三峡を下る船足速くして閃通臂しやんとんべいは風を切るがに  
溪谷に船上の宴のこだまして中天の月船を追い来る  
千載に悠々とゆく白雲のところで舞いし黄鶴の拳



(武漢・黄鶴楼)

## 遊印遊語

その船旅の途中、小船に乗り換えて流れの速い清流で有名な「小三峡」を遡行しましたが、船を下りて休憩した中洲で小石を拾ってきました。その玉子形の小石の一边を水ペーパーで磨いてゆくと思いのほか容易に写真のような形に仕上がりました。この旅の思い出を「三峡之明月」と彫ったものです。

