

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。

けんこうもうごらく 健康妄語録

花粉症よさようなら

新聞によると今年は日本人の25%が花粉症に罹ったということです。特に関東エリアでは29パーセントとも報じられていました。私の周りでも今年突然発症したという人が大勢おられます。今年花粉の飛散量が異常なほど多かったということですが、日本人がこれほど花粉症に悩まされるようになったのは、アレルギー体質の人が急増しているからで、これは喘息やアトピー性皮膚炎などの患者の急増と同根だと、免疫学の大家の安保徹先生は説かれております。

私自身も昔はずいぶんと花粉症に悩まされました。発症すると必ず悪化して、鼻炎や扁桃腺炎になり、結局毎年耳鼻科にかかっていたものです。それが今から6年ほど前ですが、2年ほど熱帯のベトナムで暮して日本に帰って来たら、なんと花粉症がぐっと軽減したことに気が付きました。安保先生の説に従えば、「強い紫外線を浴び続けたことにより、リンパ球体質(アレルギー体質)から顆粒球体質に替わったため」ということになりそうです。(当時は日本人には見られないほど真っ黒に日焼けしていました) そういえばそれ以前の私は、花粉症ばかりではなく、原因不明の蕁麻疹にもしばしば悩まされていたので、あきらかにアレルギー体質だったのでしょう。

今年未曾有の花粉の飛散が予想されていたのでひそかに再発を心配していたのですが、時折くしゃみが出た程度で、マスクを掛けることも無く無事この季節を乗り切ることが出来ました。私の場合、ベトナム滞在が体質転換のきっかけになったことは確かですが、やはり太極拳を怠らず続けてきていること、生活習慣も良い方向に変ってきたこと、肥満が解消出来たことなどの相乗効果によるものと信じています。もっとも、口の悪い友人に言わせると「歳を取ってただ鈍感になっただけだ！」とにべもありませんが――。

用語解説 ぶんせいきょじつ 分清虚実

健康太極拳基本5ヶ条の一つです。「片足が実となり軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。」と説明されています。「分清虚実」とは“虚と実をはっきり分ける”という意味です。ご承知のように楊名時太極拳では、両足に均等に荷重しているのは始めと終わりだけです。あとはつねに左右どちらかの足に体重が掛かっています。この足が実であり、他の足が虚ということです。体重の掛かり具合には「弓歩」のように軸足に60～70パーセントだけ乗る場面もありますが、次の動作に移る場合には、必ず100パーセント軸足に乗ります。

この場合、その足を軸として体を回すこと(真ん中で回転しない)が肝要であることが説明されているわけです。

「分清虚実」は太極拳にとっては非常に重要な概念で、足だけでは無く、手や体の動作にも同様求められていることはいつもお話しているとおりですし、攻防の切り替えも虚実の一つです。実がいつのまにか虚に変じ、虚がいつのまにか実に変じるといような滑らかなよどみのない動き、言い換えれば円運動、が太極拳の真骨頂です。

旅をうたい拳を詠む

今年もあちこちで花見をしました。あと何回この花を見ることが出来るのか、十回だろうか十五回だろうかなどと考えるようになって、よけい丁寧にしみじみと鑑賞出来るようになりました。今年の桜を詠った短歌をいくつかご紹介します。

(さくら満開の角館・楡木内川)

歳経^{とし}りし枝垂桜は灯を浴びて哀しきほどに咲き誇るなり

(駒込の六義園に夜桜を観に行きました。)

彦十とおまさ歩いてくるような桜吹雪の小名木川べり

(鬼平を読みすぎたが為の幻覚ですね。仙台堀川も大横川も小名木川も深川は桜一色でした。)

さかずきに花びらひらり吹き入れて薄桃色の風渡り行く

(近所の公園で太極拳の仲間との花見の宴です。飲み過ぎて頭の中までピンクに染まっていました。)

さまざまに咲き尽してや花筏身を寄せあいて風に漂う

(千鳥が淵には無数の花びらが浮いていて不思議な模様をつくり風のまにまに漂っていました。「花筏」というのは俳句の季語です。)

笛太鼓めんこい舞い手も揃^{ひのきないがわ}ゐるて楡木内川の宴^{うたげ}たおやか

(角館で楡木内川の土手の桜並木や武家屋敷の枝垂れ桜を満喫しました。地元の人のお花見は賑やかでかつ艶があってとてもいいですね。)

お山ありお城がありて弘前のさくらはかくも咲き競うなり

(弘前が日本一のさくらの名所と現地の人が言われるのも納得です。)



(弘前城より岩木山遠望)



遊印遊語

『身心一如』は「しんじんいちにょ」と読みます。禅の言葉ですから、いろいろ難しい解釈があるようですが、私は『体のありようが精神に影響するし、逆に気持のありようが体に反映する』というふう^にに解釈し、また体感していますので、この言葉がとても好きです。

写真はこの印材を上から写したものです。つやつ

やときれいな石ですが、これは印材の中でももっとも珍重されている「田黄」(でんおう)と呼ばれるものです。福建省の福州市の北にある壽山郷一帯で採れる印材を壽山石と呼んでいますが、特に特定の田んぼの底の泥土から掘り出された琥珀色の石を「田黄」と呼んでいます。今では新しく掘り出される原石も少なく大変高価なものですので偽物も横行しています。韓国からの輸入材を加工したり、或いは色付けしたり、煮込んだりときまざまな方法があるようです。上の写真の石はいまから8年ほど前中国の武漢で手に入れたものです。眞贋定かならずですが時々鹿皮で磨いてツヤを出したりして楽しんでます。

