

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ております。

今月のトピックス

「オッソ南砂」で半年間の代講

10月から来年の3月までの半年間、江東区の「スポーツクラブ・オッソ南砂」の太極拳教室(土曜クラス)のインストラクターを務めることになりました。この教室は木曜クラスとともに従来から鶴岡睦子師範が永らく続けておられるものですが、同師範からご依頼があり、土曜クラスについて半年間だけ私がいわば代講させていただくことで事業者側とも合意ができたものです。

また、これを機会に時間が夕方から朝10時～11時に変更されました。これは週末の朝の多くの入館者のかたにひろく太極拳を経験してもらおうという事業者側の意向によるものです。いわば“朝いち太極拳”というようなコンセプトで進めて見たいと考えています。

けんこうもうごらく 健康妄語録

体重272キロ！の悲劇

ハリケーン「カトリーヌ」は超大国、超先進国であるアメリカの思わぬ弱点を露呈してしまったようです。宇宙にロケットを飛ばし、はるばる中東の地で金に飽かせた戦争を続けている国が、ごく普通の自然災害にも適切に対処できなかったことに、それこそ世界中がびっくりということでしょうか。ニューオーリンズでは貧困層が街を脱出する手段もなしに、また市当局もバスの手配などもせず、結果として多数が取り残されて犠牲になったということです。

私は一連のニュースをテレビで見ながらある違和感を感じ続けていました。それはテレビ画面に映る“貧困層”の人々がほとんど肥満体型だったからです。新聞にはある男性の「私の妻は体重が600ポンドもあって、一人で動くことはもちろん私にも助け出せることが出来なかった」という記事が載っていました。600ポンドはなんと「272キロ」ですよ！

半年ほど前に朝日新聞にこんな記事が掲載されていました。米国南部のテキサス州の話です。

『**学校の食堂揚げ物禁止** 米テキサス州の公立学校で8月の新年度から、食堂からフライドチキンといった「揚げ物」が姿を消す。農務局が3月に発表した「砂糖と脂の削減」「野菜や果物を増やす」などの規制が実施されるからだ。炭酸飲料やジャンクフードの規制は既に全国規模で行われているが、これを強化して「揚げ物」は全面禁止。ほかに小学校では、①終日炭酸飲料禁止②フライドポテトは週1回約85グラムまで、などと決められている。州当局によると、同州の子どもの約3人に1人が「肥満」で、全国平均の15%を上回っている。このため、「国や他州に比べ厳しい規制」になったという。』
このように『肥満』はアメリカのあらゆる階層、あらゆる年代にかかわる深刻な問題だということがよく判りますが、日本でもすぐそこに忍び寄っている問題ではないでしょうか。

用語解説

がんきょうぼっぱい 含胸拔背

楊名時太極拳の「稽古要諦」にある言葉です。「胸は張らずにゆとりがあり、背中はこのびのびと広げる」

という意味です。いわば表裏一体の状態を指しています。“胸は突き出してはいけない。胸を突き出すと、気が外へあふれて出ることになる”“気は背中に貼り付ける感じで”と楊名時先生は「大極」誌の中で解説されておられます。

ただただ動作の定型だけを真似ようとするとかじんまりとして生気の乏しい太極拳になりがちです。背中を意識して横に広げて行くような気持(意念)をもって腕の動作と連動させるようにするとスケールが大きく、気が入った動きとなります。

旅をうたい拳を詠む

カンボジアのアンコール遺跡には1998年と1999年に2回訪れました。当時ベトナムで働いていたので、隣国のカンボジアには簡単に行くことが出来たからです。約1000年前のアンコール王朝時代の遺跡はアンコールワット、アンコールトム、パンティアスレイ、タプロームなど何箇所もあり、いずれも大変素晴らしいものです。ただ長かった内戦による荒廃や、繁茂する植物による破壊や風化もあり一種凄惨な雰囲気でもあります。かつてポルポトによって虐殺された200万人もの人々の鎮魂を祈らずには居られません。当時詠んだ歌のいくつかをご紹介します。

シジフォスの業ごうのごときか炎熱の地雷除去行終わる日の無く *
狂信の主義に血塗られしこの国のシニカルにも見える菩薩の微笑
盲めしいかつ下肢無き君の吹く笛に陽は沈み行く地雷原へと
ガジュマロに崩されてゆく廃寺に天女はなおも笑みつつ舞えり
火焰樹の落花を踏みて聖苑に鎮魂の拳ひとり舞いけり

* 印の歌は1999年11月30日の「朝日歌壇」で、昨年亡くなられた歌人島田修二先生に採っていただいた思い出深い歌です。先生は紙上で『ギリシャ神話の知恵者の受けた罰になぞらえ、今日の無限の地雷除去作業を現代人の業苦ととらえる』と作意を解説してくれました。



【榕樹に蚕食されるタプローム遺跡】

遊印遊語

ふうげつどうてん
風月同天

この成語は中野完二先生（日本健康太極拳協会副理事長・東京都支部長）の著書「大極悠悠」に紹介されているものですが、大変感銘を受けましたので数年前にこのような印に彫ったものです。

『山川異域 風月同天 寄諸仏子 共結来縁』という成句の一部です。昔日本の長屋王子（684～729）が仏教の隆盛を願って中国に贈った千枚の袈裟に刺繍されていた成句であること、そしてかの鑑真和尚もこの言葉を引用して自らの日本への渡航を決心したということで、井上靖の名作『天平の甕』にもこのくだりが感動的に描かれています。

「山川は域を異とすれども、風月は天を同じゅうする」というのは現代の日中関係を考えるときにも通じる至言であると思います。

