

====このお便りは私が担当している太極拳教室の皆さんに毎月お届けしています。====

今月のトピックス 東京都支部大会開催

去る5月28日(日)に夢の島の「東京スポーツ文化館」(BumB)で第4回の支部大会が、約1000名が参加して盛大に行われました。昨年亡くなられた楊名時老師の思い出を諸先生が語られ、北、南、西の各地域ごとの表演などが行われました。担当教室では瑞江鶴の会から有志が参加いたしました。

健康妄語録 “自分の体は自分で守る”

“自分の体は自分で守る”とテレビで叫んでいるので何かと思ったら、なんとチンパンジー君が演説しているのです。つまりあの有名ドラッグストアのCMだったのです。申しわけないのですが思わず吹き出してしまいました。「よく言うよ!」と思ったからです。

“自分で守る”ということは、文字通り自らの力で自分の健康を守ることが本義でしょう。自分の健康状態に気をつけ、それなりの対応(食事、休養、運動など)をすることだと思います。言葉を替えれば、人間本来の自然治癒力、免疫力を高める生活習慣によって健康を守ってゆくこととも言えましょう。ところが、今あまりにも安易に薬やサプリメントに依存している人が多いのに愕然とします。「飲めば治る」「摂れば効く」と安易に信じているのでしようが、或いは、なんとなく習慣的に、また飲めば安心できるから、という人もおられるようですが、いずれにしてもとても危険な話だと私は常々思っています。以前もこの「雲の手通信」(第6号)でご紹介しました米国の「ドクターズルール425」から再度二つだけご紹介しますが――

No.173 4種類以上の薬を飲んでいる患者は医学知識の及ばぬ危険な領域にいる。

No.204 高齢者のほとんどは薬を中止すると体調がよくなる。

と専門家ですら警告しているのです。また、私が崇拝する安保徹先生や新谷弘美先生も“薬は基本的には毒である”と喝破されておられます。つまり「自分で治す」ということは「出来るだけ薬やサプリメントに依存しない」と「生活習慣を正す」ということの二本立てに他なりません。薬が治すのではなく、治すのはあなた自身です。

このチンパンジーは『あなたの体は薬(とサプリ)で治します』と演説しているように私には聞こえたので、思わず笑ってしまったのです。

毎日、四六時中、私たちはメディアによる過大で過剰な商品広告にさらされているのです。

私の持論ですが、つねに、あらゆる分野において「**優しく脅迫され、静かに洗脳されている**」ことをゆめゆめ忘れることなく、賢く、抑制的に生きてゆきたいと考えています。

再掲・用語解説 ねいわいしあんほ 内外相合

「内」は心、意識、呼吸、「外」は体、動き、のことで、つまり内と外を一致させることを言います。教室でも繰り返しお話している、楊名時健康太極拳の「稽古要諦」の一つです。「三調」「心息動の一致」という言葉にも共通しますが、ゆったりとした呼吸をきずなとして「こころ」と「体」が響きあうように、また手の動き、足の運び、目配りなどひとつひとつに気を通わせて動くことが大事です。よくスポーツ

ジムなどではテレビを見ながら自転車漕ぎをしていますね。単に脂肪を燃やす運動だからそれでいいのかもしれませんが、太極拳ではありえないことですね。あらぬことに気を取られながら太極拳を舞っても全く無意味だからです。

旅をうたい拳を詠む

連休を利用して中欧3ヶ国（ハンガリー、オーストリー、チェコ）を駆け足で回ってきました。かつて欧州全域を支配したこともあるハプスブルグ家の栄華の跡と、生誕250年祭のモーツアルトが、今回の旅の目玉でした。作りました短歌のいくつかでこの旅をご紹介します。

5月2日 成田からチューリッヒ経由ブタペストへ飛ぶ。

北回り南回りも死語となりシベリア越えて一路スイスへ

5月3日 ハンガリーの首都ブタペストを観光。

縛られてまた解かれてと「くさり橋」

歴史を背負^おいて重く架かりぬ

かのときの栄華のままに煌きて夜空に浮かぶ丘の王宮

5月4日 特急列車で国境を越えてウィーンへの旅。

麦畑のパッチワークは黄土色若草色と時に菜の花

5月4~5日 ウィーンに滞在。

マロニエとリラ咲き競う宮殿に聞くは王家の女の哀史

【プラハ・ティーン聖母教会】

その曲を作りしというその部屋で「フィガロの結婚」を聴くモーツアルトハウス

5月6日 ウィーンからチェコのチェスキークルムロフへ220キロのバスの旅。

国境を越えれば丘のタンポポが風にそよいでここはボヘミア

5月6~7 世界遺産に指定された中世そのものの城砦都市チェスキークルムロフに滞在

はるばると来つものかなこの古都に一期一会の今朝の拳舞う

5月7~8日 プラハへ移動。旧市街や王宮などの観光、国立オペラ劇場で「カルメン」鑑賞。

オペラ座のまばゆきまでに金色の栈敷どよもす闘牛士の歌
高みなる王宮の塔を朝の陽がキラリ光らせ古都は明け初む
石楠花の眞白き花に迎えられ

ベルトラムカ荘に見るモーツアルトの遺髪

観光客あまた行き交うカレル橋ふとハングルを耳が捕らえり
モルダウの冥き流れもカレル橋聖の灯俗の灯映し波立つ

5月9日 プラハ発チューリッヒ乗り継ぎで、10日朝成田着。
無事旅が終わりました。

絢爛たる王朝文化を咲かせしは地を這いてるし農奴でありしを
指折ればはや四十年の昔なるわが初渡航は欧州周遊

【ウィーン・聖シュテファン寺院】

