

====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 北地域野外太極拳開催

去る10月1日(日)に荒川区の尾久の原公園で第8回野外太極拳が開催されました。北地域に属する各教室、サークルから約280名が参加して、10時から約2時間太極拳で心地よい汗を流し、また皆さんと楽しく交流いたしました。私の担当する亀戸スポーツセンター教室と瑞江鶴の会から、また私の所属する清新鶴の会(指導：露澤師範)からもそれぞれ有志が参加いたしました。



健康妄語録 「天天学習」のおかげです

毎年ご報告していることですが、本年8月に受けた『熟年健診』の結果は下表のとおり、どれもほぼ正常値の範囲内だったので安心しました。ここ数年の推移も安定しているので、“お歳にしてはたいへん立派です。とくに血圧は素晴らしいですね”と診療所の先生からも誉められました。

それもこれも、故楊名時先生の唱えておられた「天天学習」に則っての、毎日の太極拳稽古のおかげと感謝しています。

先生は機関紙「大極」のなかで、『太極拳を一生懸命、毎日積み重ねて稽古すれば、必ず健康が得られる。毎日、積み重ねて稽古しないと、やはりなかなか健康を得るのは難しい。』と述べておられますし、他のご本でも『毎朝の太極拳はその日一日の健康を約束してくれる。』という名言を吐かれておられます。

熟年健診結果推移

項目	基準値	2006年8月	2005年8月	2004年8月	2003年8月
体重(kg)		66.7	67	*64.5	72
BMI	18~25	23.7	23.9	23	25.5
血圧 上		128	140	135	135
下		74	76	76	71
肝機能					
GOT	40以下	24	25	22	
—GPT	15~72	39	39	32	78
尿酸	6.9以下	6.8	5	7	6.8
総コレステロール	120-219	190	167	190	217
HDLコレステロール	40-80	65	55	71	67
中性脂肪	149以下	70	105	39	123
血糖	109以下	92	90	86	

*2003年12月から朝食抜き健康法を実践したので、前年72キロあった体重がここまで落ちたもの。

再掲・用語解説 スウドウジュンユン 速度均 匀

一定の速度で動くことを言います。匀は見慣れない字ですが等しいとか整うという意味です。楊名時太極拳の場合には、特に“ゆっくりと”かつ“一定の”速度で動くことが求められています。教室でもいつも申し上げていますが、初心者の方がとかく陥りやすいケースは次のようなもので、気をつけて練習を重ねてください。

手の動作だけがばたばたと速くなってしまふ。

呼吸が伴わないので動作がこじんまりと短く終わってしまう。

バランスが取れないので、重心の移動を急いでしまふ。

旅をうたい拳を詠む

甲子園の夏も終わったと思っていたら、はや10月となりました。私の出会う何気ない秋の歌です。

旬日前蟬時雨なりし公園も今朝は虫の音すだく移ろい

羊雲広がる空を てのひら 掌 さんだんにしき でよいしょと支えて三段錦

椎の実がぼとりぼとりと落ちてくる園地に朝の太極拳舞う

鮮烈に短きいのち薫らせて金木犀はや散り急ぐらし

遊印遊語 とうこうそうどう 東皋艸堂印

2000年の晩秋に江南の蘇州や周庄を旅した時に、しゅなかく 朱家角という水郷にも立ち寄ったのですが、その町の迷路のような路地の中の土産物屋でひょっと目についたままに購入した古印です。皋(コウ)は阜(サツキ)の別字です。漢和辞典によると「東阜」は“東の丘”の意とありますから、丘の上に建つ小さな隠宅か草庵



の名前ででもあったのでしょうか。

左の写真は印材の側面に彫られているいわゆる「そつかん側款」です。「落花飛絮茫茫古来多少愁人意 戊寅春月孟亭」とあります。十二支でいう「戊寅」とはいつの年かということと直近は1998年、その前は、60年周期ですから1938年、その前なら1878年です。実はこの印は購入した時には真っ黒だったのですが、日本に帰ってきていつものとおり印面の汚れなどを洗い落としていたところ、あれよあれよといううちに印材の地の色が現われてきたのです。つまり印の持ち主が長い間この印を玩弄し続けたがために手垢で真っ黒になっていたからに違いありません。全く惜しいことをしました。印面の磨耗度や印材の疵の具合から見ても相当古いものであることはたしかですが、この「戊寅」は果たして1938年(昭和13年)なのでしょう、1878年(明治11年)なのでしょう、誰がどこで彫り、どのように使っていたものなのでしょう。想像はとめどなく拡がってゆきます。

【お断り；創刊号以来お楽しみいただきました「遊印遊語」はここでいったん終わらせていただきます。来月号からはこれに代わって「さこうべん左顧右眄」を連載する予定です。】