

雲の手通信

2007年2月

32号

発行人； 茶木登茂一

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに8月を除き毎月お届けしております。====

トピックス 北地域「野外太極拳」11月3日に葛西臨海公園で

平成19年度の野外太極拳は11月3日（土、文化の日）に開催されることがこのほど1月26日に開催された北地域幹事会で決まりました。

場所は『葛西臨海公園』で、時間は10時から12時の予定です。江戸川区の担当となりますので、だいぶ先の話ではありますが、ぜひご参加と、併せてお手伝いをいまからお願いいたします。

健康盲語録 『ウソが9割健康TV』

「あるある大事典」の納豆ダイエット騒動にはあきれましたが、『ウソが9割健康TV』という本が出ているくらいですから、これに限った話ではないようです。何にでもエキセントリックに反応する視聴者側も反省せねばならないところですが、TVの持つ影響力の大きさにはなかなか抗しきれないのが現実です。ましてや特定商品やサービスの売りに大きく影響するとあれば、同じような手口はこれからも手を変え品を変え繰り返されることでしょう。

「納豆は嫌いだけれど、ダイエット効果があるというので無理して毎日食べていたのに！」などとテレビで訴えている人がいましたが、無理して食べても効果はないし、また長続きもしないと思いますね。またこれは食に対する冒涇です。好きな人に食べられてこそ納豆も喜ぶのじゃあないですか。この事件を報じた新聞で某大学の栄養学の先生がダイエットについてコメントされていました。“摂取カロリーに比べて消費カロリーが多ければ痩せます。逆なら太ります。真実はこれだけです！”……まさにそのとおりですが、これではあまりにも救いがありません。せめてもう一言“基礎代謝量上げることが大事なのです。ダイエットだけに頼ると、かえって痩せにくいし、健康に悪いですよ”と行っていただきたかったですね。

再掲・用語解説 しんぜんていそん 身正体鬆

第21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。

左顧右盼～まごうべん～ 【第1話 太極拳の源流を辿る】

4) 宋の太祖「趙匡胤」

「趙匡胤」は、大唐帝国崩壊のあとの、いわゆる五代十国時代の乱世を制して中国を再統一し、北宋の太祖(在位AC927～976)となった武人です。軍法や兵法、民政にいたるまでいろいろな面で改革、革新を行なったとされています。いま各派の太極拳の套路に残っている「探馬」は、その「趙匡胤」

が編み出した技であることが、明代の武将「戚継光」が編纂した「拳経」に『探馬は太祖より伝う。云々』とご覧のような絵入りで紹介されています。拗勢から立ち上がって相手の顔面かあごを突き上げた技のようです。

5) 拳法の多様な側面

ところで、宋の時代の拳法といえば『水滸伝』を見逃すことは出来ません。宋の徽宗（1082～1135）の時代の反体制派盗賊たちの戦いを描いたたいへん雄大で面白い小説です。拳法や角抵かくていの名人達人たちの戦いが随所に出てきます。話は変わりますが、清朝時代の義和団なども「義和拳」を表看板にする実は秘密結社で、清朝末期に諸外国に弱腰な政府に反逆し、キリスト教の進出に公然と反旗を翻したのです。いろいろ紆余曲折は有ったものの、外国軍隊から攻められ、また清朝政府軍からも弾圧されて壊滅、そして清朝自体も間もなく滅亡したことはご承知のとおりです。



ここに中国の拳法のもう一つの重要な側面があります。つまり反体制派、ときには犯罪集団（何れも秘密結社ではある）など、何れも強力な武器が無い、または少ないのが常ですから、どうしてもまずは素手で戦う拳法で闘わざるを得ない宿命に有るわけです。修練も拳法なら人目につき難いですね。つまり拳法にはいつの時代でも『目立たないように、門外不出、弱く見せかける、健身法に見せかける』などという隠微な面があったようです。何れにしても、重要なことはそうした軍事教練というか武術が、広い中国の各地方で、豪族や軍事リーダーの指導のもとに伝承され、訓練されてきた歴史があることです。これはまた農民などの自衛手段でもあったわけです。

さらにいえば拳法、太極拳のほとんどが宗教の影響下にあったこともそうした神秘性や隠匿性とは無縁では有りません。例えば、少林拳（外家拳）は禅宗の少林寺ですし、太極拳（内家拳）の拳理は道教の思想に深く影響されていますし、八極拳は回教徒の拳法として有名です。

旅をうたい拳を詠む

正月の歌をいくつかご紹介します。

元日の朝は近所の公園の橋の上から初日の出を拝みました。2日の朝は公園で妻と太極拳の舞い初め。そのあと、神田明神へ初詣。

初春の日差しうれしき公園に
今年もふたり拳を舞い初む
蜜にたかる虫のごとくに人波が
まず甘酒屋に寄る神田明神
将門も大国主命もおわすなり
判官びいきは江戸っ子の常



【江ノ島から望む富士山】

5日、6日は鎌倉、江ノ島へ一泊の旅。5日は快晴、6日は大雨。

マイカーが次々通る寺の前一時間2本のバスをのんびりと待つ（片瀬海岸・竜口寺）

竜神も懸想せしとふ江の島の弁財天は練り絹の肌（江の島神社）

グーグルなどで『雲の手通信』で検索すると第1号からすべてすぐご覧になれます。お試しください。