

====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。====

今月のトピックス **キャッチフレーズが採用されました**

日本健康太極拳協会が先般募集したキャッチフレーズ
“だから、私は楊名時太極拳をおすすめします”に応募したところ、はからずもその第一作として採用され、機関紙「太極」165号で発表されました。

日ごろ教室でお話していることを分かりやすい表現でまとめたところが評価されたのではないかと思います。これからも楊名時健康太極拳の良さ、楽しさを伝え続けてゆきたいと思っております。

ゆっくり動くからいい。

ちょっと難しいからいい。

競わないからいい。

いつでもどこでも出来るからいい。

仲良くなれるからいい。

なんととっても気持ちがいい。

「だから、私は楊名時太極拳をおすすめします。」

健康妄語録 **熟年検診、今年も異常なし**

いつもながらのご報告で恐縮ですが、今年の熟年検診の結果が出ました。去年に比べて体重はちょっと増えましたが、検査数値のほうは、下表のとおりどれも上々でした。

朝食抜き健康法を続けていること、毎日太極拳をしていること、適量の晩酌でおいしく夕飯を食べていること、緑茶を毎日何杯も飲んでいることなど、ごくあたりまえの生活習慣を続けているだけですが、考えてみれば、悩みもなく（あるいは悩まず）、毎日のんきに遊んでいることが一番の薬になっているのかも知れません。

ともあれ、これでまた一年、安心して、楽しく、お酒が飲めます！

熟年健診結果推移

項目	基準値	2007年8月	2006年8月	2004年8月	2003年8月
体重 (kg)		68	67	*64.5	72
BMI	18~25	24.3	23.7	23	25.5
血圧 上		130	128	135	135
下		74	74	76	71
肝機能					
GOT	40以下	22	24	22	
—GPT	15~72	34	39	32	78
尿酸	6.9以下	6.1	6.8	7	6.8
総コレステロール	120~219	189	190	190	217
HDL "	40~80	72	65	71	67
中性脂肪	149以下	80	70	39	123
血糖	109以下	98	92	86	

* 2003年12月から朝食抜き健康法を実践して体重を落とした。

2005年の数値は省略

再掲・用語解説

太極拳の主要用語 17語を「用語解説」「再掲・用語解説」として繰り返しご紹介してきましたので、ひとまずこの欄は終了させていただきます。近く「新・用語解説」(仮称)として再開する予定です。

左顧右眄～さこ・うべん～ 【第1話 太極拳の源流を辿る】

13) 楊露禪の功績

先にもご紹介しましたように、楊露禪は1852年に北京に出てきて、清朝の皇族の一人、肅親王のボデーガードとして仕えました。八卦掌の開祖・董海川(1813?~1882)はじめ他の武術家たちとも数々の手合わせを行いその強さは抜群であったと伝えられています。またその拳は化拳(いなすという意味)とか綿拳とか綿軟拳とか呼ばれていたように、師匠である陳長興の拳に比べて、さらにゆったりとした動きのものになっていたといわれています。彼の拳が有名になるに従い、貴族や官僚などの入門者も増えていったのですが、このあたりについて、中国の時代小説で有名な作家の酒見賢一氏は「楊露禪に太極拳を学び始めた皇族や政府高官の中には年配者も少なくなく、乱暴な教え方もできなかったから、無理のないように一見緩慢な動作に変えていったのだという。」(同氏の『中国古今人物論』より引用)とうがった見方をしていますし、他の文献等にも似たような解釈が見受けられます。

中国の太極拳の大御所であり、簡化二十四式太極拳の制定責任者であった李天驥先生はその書「太極拳の真髓」の中で、陳王廷を祖として発展してきた太極拳について次のように解説しています。

『(太極拳には)中国古代の養生理論が取り入れられている。「体松入静」「気沈丹田」「立身中正」「意念引導」等の太極拳の特徴はすべて中国道家の養生修練法と同じであり、中国古代の「吐納法」「導引術」の技術要領とも一致している。陳王廷が残した詩の中で“黄庭一卷は肌身離さず”とある。黄庭経とは道家の養生練気の經典である』『太極陰陽学説と東洋医学経絡理論が取り入れられている。太極拳の名称自体は陰陽、易の原理を取り入れ、その原典は十三勢にあって八卦と五行の数が相合されたものである。……』

つまり開祖陳王廷から連綿として伝えられてきた陳家の拳が次第に中国古代の易経や陰陽思想、五行説、さらには道教の養生法までも取り込んで、単に闘うための拳から“保健健身の拳”に変化、発展を遂げてゆき、ついには楊露禪が北京で出仕できたことをきっかけとして(仕掛け人が武禹襄であったことは先に触れました)、“彼自身の強さ”も、また“保健健身の拳”も広く認められるにいたったというもののようです。次号でさらに詳しくご紹介する「十三勢歌」が、「この拳を修養する目的は“益寿延年不老春”にあり」と結ばれていることもこの説を裏付けています。

その拳の呼び名も、「長拳」、「十三勢」というものから「化拳」、「綿軟拳」などいろいろありましたが、武禹襄が1852年に“発見した”とされている『太極拳経』『十三勢歌』によって、これ以降、太極拳という名称とその特性がひろく認知され、世間に受け入れられたことは明らかです。

河南省温県陳家溝という地方で陳王廷によって種がまかれた拳が、200年の年月をかけて成長し、楊露禪によって清朝の首都北京において、大きく開花したと言えます。ただ、その陰には清朝の貴族、武禹襄の絶大な協力、応援があったことは見逃すことは出来ません。繰り返しになりますが、1852年には武禹襄はたいへん重要なことを三つ行った、とされています。それは.....

楊露禪の師である陳長興や、同じく陳一族の陳清萍を尋ねて陳家の拳を研究した。

楊露禪を北京に出仕させた。

③『太極拳経』『十三勢歌』を“発見し”、その内容を発表し、また解説を加えた。

ということです。この続きは次号でお話します。

去る6月下旬に訪ねたイタリア各都市の印象を短歌と写真でご紹介します。

♣ミラノ (写真・右)

四百年の歳月を費やして建造された大聖堂(ドオオモ)の迫力はさすがです。

歳月と石と祈りを積み積みて極みに黄金の聖母像上ぐ

「最後の晚餐」は修復前の1972年にも見っていますが、
隠れみしマリアの貌もまざまざと

修復なりし「最後の晚餐」

♣ヴェニス (写真・下)

地球温暖化による水没の危機が懸念されている水の都。

やがて来る悲劇の予感ひたひたと水際^{みぎわ}の家の石壁を打つ

カーニバルの金の仮面に沈み行く不安を隠し街は賑わう



♣ピサ (写真・右)

見物客の多いこと多いこと、世界中から来ているのに驚く。

来てみればただ危うしと見るばかり

世界遺産のピサの斜塔も

傾いているだけなのにこれほどに

世界中から人が来るとは

♣フィレンツェ (写真・次頁)

フィレンツェはとてもエキサイティングな街。ミケランジェロ広場、ウフィッツィ美術館、シニョーリア広場、ドゥオモ、ヴェッキオ橋などを回る。美術館では「受胎告知」「ヴィーナスの誕生」「春」などの名作を観る。

いずこへも歩くほかなきフィレンツェの石畳の路迷いつつ行く

アルノ川の風渡り来るヴェッキオの橋上店舗に人は溢れて





♣ナポリ・カプリ島 (写真・下)

フィレンツェから新幹線ユーロスターでナポリへ。ナポリからカプリ島へは高速船で一時間の船旅。

空の青いよよ深まり行くほどにベスビオ火山車窓に近づく

紺碧のナポリの海を切り裂いて高速船は一路カプリへ
朝凧の海の舞台を純白の客船一隻ゆるり横切る

十三夜の月ゆるゆると昇りきて金銀の紗を海に敷きゆく



♣ポンペイ (写真・左)

紀元79年ベスビオ山の噴火によって埋もれた人口二万人の港町ポンペイ、が発掘され再現されている。

烈日の下に遺跡は眠りある

死をもたせし山に抱かれ

外つ国の客を迎えし娼家には

艶なる絵など残るも哀し



♣ローマ (写真・右)

ローマ時代の闘技場(コロッセオ)や付近の遺跡、バチカン、トレヴィの泉などを回る。

かの時代かかる巨構をいかにかと
ただ見上ぐるはコロッセオの壁
神殿の床に打ち伏し金を乞う

老婆は黒衣に顔を隠して
ひたすらにブランド物を買ひ漁る
おば様たちにはちょっと距離置く
ファッションのセンスの良さも地下鉄の汚れもともにこれがローマぞ

