

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

今月のトピックス 北地域野外太極拳に各教室から参加

11月3日に葛西臨海公園で開催された北地域の第9回野外太極拳には49教室372名が参加して盛大に行われましたが、担当教室の瑞江鶴の会、亀戸スポーツセンター教室、東大島鶴の会、さらには東京健康ランド教室からの当日参加もあり、総勢24名が参加して汐風に吹かれながら楽しいひと時を過ごしました。また、私が所属する清新鶴の会（指導； 蒔澤師範）は地元教室とあって大挙25名が早々と集合して、参加者への道案内や飲み物配布などのお手伝いをいたしました。皆様ご苦労さまでした。



第5回東京都大会（4月18日）に参加しましょう

第5回の東京都大会の細目がこのほど以下のとおり発表されました。ぜひ多数ご参加ください。

日時； 2008年4月18日（金） 13時～16時 （受付開始11時30分）

場所； 東京体育館（千駄ヶ谷駅前）

参加費； 1000円

申し込み； 1月20日までに各教室で取りまとめのうえ申し込む。

なお参加対象は東京都支部会員となっていますが、来年度からの新規会員も参加出来ますので、これを機会に是非入会（年会費1000円）されるようお勧めします。

健康妄語録 はだしの効用

太極拳の健康効果についてはいろいろなメディアでも取り上げられておりますし、ここではあえて繰り返しません。私自身の経験から言うと、“はだしの効用”も結構大きいように実感しています。他の流派の太極拳ではカンフージュズを履くことが普通ですが、楊名時健康太極拳では創設当時から楊名時先生がはだしで演武することを奨励しておられましたので、現在どこの教室でも、屋内の場合にははだしで行うことが普通です。まあ中には何か不潔でイヤという人もおりますし、冷たくてダメという人もおりますから、けっして強制はしておりません。たしかに真冬など時にはたいへん冷たいと思う時もありますが、そんな時にはまず爪先立ちで数十回足踏みをすればすぐ足裏から温まってきます。

太極拳を行う上でのはだしの利点は、重心移動の微妙なバランスがよく分かることですが、健康効果としては、血流が良くなること、経絡の流れが良くなること、外反母趾の予防や軽減に役立つことなどがあげられています。長年のはだしで太極拳を続けてきたおかげで、私も足指がゆったり広がってしっかり地面をホールド出来るようになりました。

慣れてくれば、はだしが一番快適かつ健康的ですので、ぜひ挑戦してみてください。

16) 陳王廷以来の拳理を武禹襄が成文化した？

前号、前々号に出てきた人物の関係を再度説明しますと、楊露禪は武禹襄の太極拳の師であり、武禹襄は楊露禪と二人の息子の経済的スポンサーであり清王朝への身元保証人です。また楊露禪は下層階級出身者。武禹襄は清朝の貴族、いわゆる士大夫です。また陳長興は楊露禪の師であり、陳青萍は陳長興の甥にあたり、楊露禪のいわば兄弟子といった関係です。というところから想像されることは、「太極拳経」は陳王廷以来200年に渡って蓄積されてきたいわゆる陳家の拳理と拳技が楊露禪によってさらに“内外兼修の拳”として醸成されたものを、士大夫である武禹襄が陳長興や陳青萍との対話と実技研究によってさらに肉付けをして、彼の教養と筆才によって成文化したものと考えると一番無理がありません。また「太極拳経」と他の文献との関連も矛盾無く説明出来ます。彼が書いたとしても彼の名前では発表出来ないことは上記の人間関係からも明らかです。彼は後世には自分が作者であることが認められることも半ば期待して、あえて『王宗岳』なるよくわからない武術家の名前を借りたのではないのでしょうか——というのは単に私の推論ということではなく、過去何人もの識者が述べている見解です。

17) 太極拳は北京から広まる

こうして「太極拳」という名前はまず楊露禪・武禹襄によって北京から広まり始め、次第にすべての流派で用いられるようになってゆきました。ちなみに太極拳の流派というのは、本家とも言える陳家溝や隣村の趙堡鎮の陳式、陳式をさらに工夫した楊露禪の楊式、武禹襄の工夫による武式、さらに時代が下って派生した呉式や孫式などがあります。

ちなみに清朝は1911年に倒れ、中華民国の時代となりましたが、各流派の達人たちは北京や上海を舞台におおいに太極拳の武術としての実力、強さを発揮します。上海での米欧のレスラーやボクサーあるいは日本の武術家などとの他流試合の話も大変面白いのですが、ここでは割愛いたします。

さて、一応これで“太極拳の源流を辿る”目的は不十分ながら達成できたのではないかと思いますので、第1話「太極拳の源流を辿る」はこれで終らせていただきます。

あえてここで書き残した、なぜ太極拳が養生法を取り込んで“益年延寿不老春”を目的とする“内外兼修の拳”となったのかの深い意味合いについては、項を改めて、次号からの第2話「太極拳・この深遠なもの」のなかで解き明かす試みをしてみたいと思います。

旅をうたい拳を詠む 秋の情景

秋の花や実りを詠った歌をご紹介します。

栗りんごすすきコスモスななかまど

信濃の秋はつややかに来る

冥^{くら}き炎燃え立つがごと^{まんじゆしやげ}と曼珠沙華

木^{このしたやみ}下闇にひしと咲き満つ

拳を舞う小手の行方の葉隠れに

ハナミズキの実の鮮やかな紅

木犀^かの香の入りくればたちまちに気^{なご}の和みゆく太極拳教室



謹告； 彩色江戸名所図会「本所・深川界限」展

於； 都営地下鉄新宿線・馬喰横山駅ギャラリー 期間； 12月8日～28日

大江戸熱愛倶楽部（旧鬼平熱愛倶楽部）・塗り絵師による競作をご覧ください。小生も「小名木川五本松」など6景を出展しております。