

====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

新年のご挨拶を申し上げます

皆様にはつつがなく迎春のこととお慶び申し上げます。

本年も相変わらず各教室で一緒に太極拳を楽しんでまいりましょう。

この印は前にもご紹介しましたが、論語の一節「楽しむに如かず」を彫ったものです。私の新年の心構え、そして太極拳に対する思いでもあります。



健康妄語録 細菌は大切な友達

部屋の中に抗菌スプレーを噴射するとか、抗菌剤入り靴下にこだわるとか、抗菌シートで拭かないと便器に座れないとか、最近の清潔志向にはちょっと目に余るものがあります。抗菌グッズはたいへんな成長市場になっているようですが、果たして国民の健康のためになっているのかという疑問がいろいろな識者から出ております。つまり、このような抗菌グッズの乱用で、当の細菌たちがどんどんと耐性菌に変容してしまう、つまり抗菌剤が無効化してしまう、ということによる危険性です。単細胞の細菌といえども私ども人間と同じ立派な生物であることを忘れてはいけません。彼らにも生存権があり知恵も力もあるのです。災いに遭えば自らより強い性質に変わります。これは、抗生物質が次々と効かなくなっている、という深刻な現実とまったく同じ問題なのです。

ところで、私たちの体は100兆個もの細菌によって守られているそうです。常在菌と呼ぶそうですが、腸の中だけではなく、外部とつながるあらゆる粘膜に、また皮膚の表面にいて外部から侵入しようとする細菌とせめぎあって体を守る役割を果たしているのです。また、腸内には乳酸菌のような「善玉菌」も、大腸菌のような「悪玉菌」も共生しているのですが、悪玉菌の役割は彼らが居ることによって免疫細胞の活性化を助けていることだそうです。但し、体力が消耗したりするととたんに暴れ出すということもあるそうですが、とても玄妙なものですね。

本来人間はこうした常在菌とも仲良く折り合って、また外から侵入してくる細菌には自らの免疫力、回復力を働かせて健康に生きる機能を備えているのですから、抗菌グッズの商業にはあまり踊らされないで、もうちょっとおおらかに、鈍感に、暮らしたいものだと思います。

このままだと人類が細菌によって壊滅的な被害を受けることになるとして、抗生物質や抗菌剤の使用を厳しく制限する動きが欧米諸国では起きているそうです。日本では薬害問題などと同様まだまだ動きが鈍いようですが本当に大丈夫なのでしょう。

左顧右眄～さこ・うべん～

【第2話 太極拳・この深遠なるもの】

1. 太極拳とは？

“中国古来の拳法。ゆるやかな動作が主で、健康体操としても広く普及している” というのは旺文社の国語辞典の「太極拳」についての説明です。ずいぶん簡略ですが、一般的な説明としてはあながち的外れなものでもないでしょう。

本場の中国ではどうかというと、中国武術大百科全書は「太極拳」の定義として“わが国の諸拳種の長所を総合的に統合し、さらに古代の導引術、吐納術と結合して、古典の唯物哲学陰陽学説と中医学（中国医学のこと）の基本理論の経絡学説を吸収して、内外兼修の拳法になった”としています。

そもそも「太極拳」の基にあるのは武術、格闘技としての「拳法」で、中国でも古代から連綿として続

いているものですが、第1話でもご説明したとおり、17世紀の中ごろ陳王廷が工夫した十三勢と呼ばれていた拳法が現在の「太極拳」の源流と言われています。その後楊露禪が北京で広めた19世紀中ごろに道教の養生法や陰陽五行説を取り入れた理論も確立されて「太極拳」という名前が定まりました。

いずれにしても、他の硬派の拳法とは一味違う“内外兼修の拳”としてその地歩を築いてきたことは明らかです。陳式、楊式、武式、呉式、孫式などのいわゆる「伝統拳」の各流派がありますし、中国政府が制定してきた「制定拳」にも多くの種類があります。

注意しなければいけないのは、よく“太極拳は果たして武術なのか健康法なのか？”というような議論があるのですが、日中の言葉の意味、定義の違い、歴史的な変化などをわきまえないと議論に無用な混乱が起きやすいと思いますのでそのあたりからまず勉強してみました。

2. 太極拳は“中国武術”の一部である

まず、中国でいう「武術」とは“「器械術」（剣とか棍とかの武器を持って闘う術）と「徒手拳法」（素手で戦う拳法）との総称である”と定義されています。そして、「太極拳」は「徒手拳法」の一部に位置付けられています。ですから「太極拳」が中国の武術（日本では「中国武術」という）の一部であることは定義としては非常に明快で議論の余地はありません。ただ、同時に「太極拳」の定義としては上に述べたように“内外兼修の拳”とされていて、他の硬派拳法とは異なる位置付けにもなっています。

また、日本語の「武術」の意味はというと、これも三省堂の国語辞典を引くと、“敵を攻めたり殺したり、暴力から身を守ったりするために、からだや道具をうまく使う術。武芸。”とありますが、こちらはあくまで抽象的な定義に過ぎませんし、武芸という言葉からは当然のことですが日本古来のものをまず想起してしまいます。

また、ふつう「健康太極拳」と「武術太極拳」というようにその目的に合わせた棲み分けのような用語として何気なく使っていますが、これもあまり正確な分類ともいえないのです。というのは、ご承知のようにわれわれの属する「日本健康太極拳協会」は文字通り“健康（を目的とした）太極拳”を標榜している団体ですが、ではもうひとつの「日本武術太極拳連盟」は“武術（としての）太極拳”の団体かというところ、そういう意味ではなく、中国の「武術」という言葉を便宜的に「武術太極拳」という言葉に置き換えたものなのです。このことは同連盟のホームページに“太極拳は武術の一部ですが、日本では太極拳の愛好者が圧倒的に多いことから、太極拳と各種の中国武術、中国拳法を総称して、「武術太極拳」の名称で普及を進めております。”と明記されています。つまり、中国では単に「武術」といえば済みますし、その団体もまさに「中国武術連盟」と呼ばれているのですが、日本で「武術」といえば伝統的な日本の武術を指してしまうおそれがあります。ですから、本来は「中国武術」という言葉を使うべきなのでしょうが、団体名となると“日本中国武術連盟”のようなややこしい名前になるので、上記のような苦心の命名となったものと想像されます。

このホームページではさらに「中国武術」の目的について、「格闘技としての武術は、社会状況の変化につれて、しだいに健身、体育種目として心身の鍛錬と修養を目的とするようになりました。合理的でかつ、高度な技術体系を有する運動であり、これを行うことに芸術表現の喜びを得ることもできるため、近年、日本、アジア諸国や欧米各国でも広範な社会層の愛好者人口を得るに至っています。」という説明をしています。

(以下次号に続く)

旅をうたい拳を詠む 冬の情景

揺れるほど鳩やむくどり留まらせて南京はぜは白き実食ませる (清新町の緑道にて)

朝方に上州あたりに湧いたのか千切れ雲ゆく江戸の冬晴れ (深川あたりで)

窓いっぱい射しくる冬の陽を背に舞う太極拳の柔らかきこと (亀戸教室にて)