

====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 兼ねて健康妄語録 三重苦の旅・ペルー

担当教室の生徒さんには勝手に言って申し訳なかったのですが、1月9日（水）から10日間ほど、鶴岡睦子師範と宇留野良子師範に各教室の代講をお願いして、ペルーへ行ってきました。

ナスカの地上絵、マチュピチュ遺跡、インカ帝国の首都クスコなどなど、たいへん感激的な素晴らしい旅でしたが、同時になかなかきつ旅でもありました。時差（日本の14時間遅れ）、距離差（米



【天空の都市・マチュピチュ遺跡】

国のロスでの乗り継ぎを含めて23時間から25時間の遠距離移動）、高度差（標高0mから標高3800mまでの移動）のまさに三重苦で、ツアーメンバーの三分の一くらいの方が体調を崩してしまいました。特に高山病に罹った方々は頭痛、呼吸困難、嘔吐、下痢などの症状が出て医師の治療などを受けましたが、さいわい肺浮腫などの重症になった人はおらず、何とか全員無事旅程を終えることが出来ました。

私自身は、お蔭様で高山病の症状もまったくなく、元気に旅を楽しむことが出来ました。やはり旅の途中でも毎日、教室でのカリキュラムどおり準備運動から八段錦、太極拳までをホテルの部屋などで実行していたことが効いたのではないかと思います。

また時差による睡眠不足もありましたが、これも気の持ちよう。たとえば寝付けなくともあまり気にせず、横になって目をつぶって静かに深長呼吸を続け、吐くときに

ひと一つ、ふた一つと数えていると、これはまさに寝たまま行う「立禅」と同じ、いうならば「臥禅」ですから、これでも十分休息は取れている、ぐらいい思っとうまく乗り切りました。

いずれにしても、空気と呼吸というものの大切さを改めて再認識した旅でもありました。

旅をうたい拳を詠む

ペルーの旅から～その一

首都リマにて

征服し略奪した虐殺し

暗殺されたピサロの無残

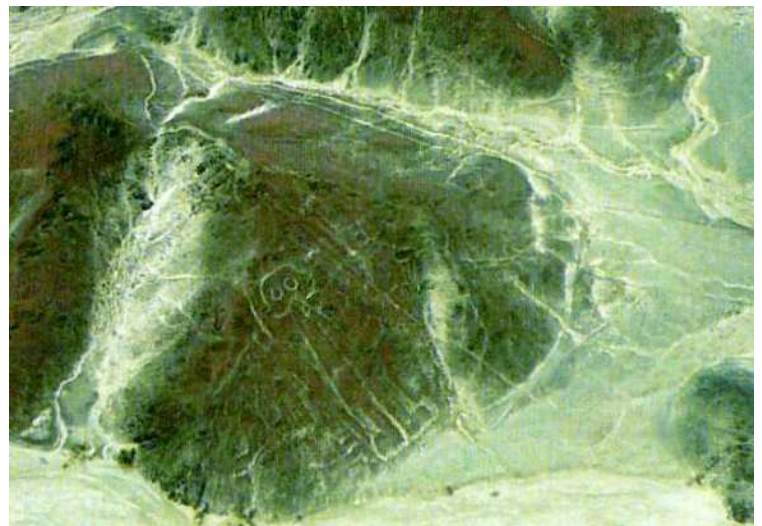
ピサロへのインカの民の呪いとて

晴れず降らずのリマは灰色

イカ・ナスカ

雲海を豁然として抜け出せば

眼下に広がるナスカの地上絵



【ナスカの地上絵・宇宙飛行士】

地上絵も開頭手術の熟達も
謎だらけなるナスカ文明
鉄の溶ける色の変化を演じつつ
太平洋へと陽は落ちにけり

左顧右眄～さこ・うべん～

【第2話 太極拳・この深遠なるもの】

3. 太極拳の目的は？

こと「太極拳」についても、前号の第2項
でご説明したように、そもそも歴史的な変遷

もあってその目的には多様性があることがお分かりいただけると思います。ということから、現在、中国でも日本でも、「太極拳」について『実用』『競技』『健身』の三つに分けて論ずる説が多く見受けられます。あるいは『技術』『芸術』『医術』という分類で論じている説もありますが、言わんとしているところはどちらも同じです。

『実用』というのは、(いわば、「競技」や「健身」目的では飽きたりないので、) 本来の武術としての実用性、優秀性、強さ、をあくまで追及するというものです。中国はじめ世界各地で太極拳を含むさまざまな拳法流派の間で散打という名前で真剣勝負として盛んに行われているものです。当然どれが一番強いのかということになりますので、最近の格闘技ブームの影響もあって、空手、ムエタイ、テコンドーなど他国の格闘技との他流試合なども行われているようですし、K1やPRIDEのような総合格闘技の世界にも中国拳法を武器とする選手が登場しているということです。(私はまだ残念ながらそういう選手を観たことはありませんが。)

『競技』というのは中国武術を国際的な競技スポーツとして普及させるために中国政府として基準やルールを制定してきたもので、目下のところ表演競技が中心です。(空手で言えば「型」のようなものです。) 各競技種目ごとに決められた套路を表演して、それを定められた評価基準によって採点し、優劣を競うものです。この競技ルールの制定によって太極拳を含む中国武術が急速に国際化し、世界中に普及した功績はたいへん大きいものがあります。また「集体」と呼ばれる集団演技も大会などで取り入れられるようになりました。太極拳、太極剣、太極扇などが主流ですが、これらについて言えば、確かに、自分達の上手な演技を演じること、見せることの喜び、満足感、あるいは逆に集団の統制の取れたかつ優雅な演技を鑑賞する喜び、楽しさというのは、表演スポーツとしての魅力のひとつといえましょう。ちなみに有名な李徳芳女史(李天驥先生の息女)の『太極扇入門』の前書きにも、「太極扇」の目的として「芸術性」と「鑑賞性」の二つを挙げております。

『健身』というのは、太極拳という名前が付けられたそもそもに由来するものです。つまり他の拳法とは異なり、“内外兼修の拳”であり、その目的は“益年延寿不老春”にあるとされている通り太極拳の起源的な特性をその目的としているものです。新中国になって当時のトップの二人、毛沢東と周恩来の指示によって、中国人民の体力向上、健康増進を目的に、他の拳法ではなく太極拳がその対象として選ばれて、「簡化二十四式太極拳」が制定されたことも、まさにこの太極拳の起源的な特性によることは明らかです。

以上のように、太極拳を行う個人や団体の目的、目標が、大別すればこのように三つあるということです。もちろんこの三つはばらばらにあるわけではないですし、いくつかを同時に目的とすることも出来るのですが、しかし大方のところは、個人にせよ団体にせよ、(特に団体については)このうちのどれかを主に標榜しているのではないのでしょうか。



【落日・リマ上空】