

====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。====

トピックス 来年7月2日（木）、全国大会開催決まる！

NPO 法人日本健康太極拳協会10周年記念（祝 楊名時八段錦・太極拳50年）全国大会が来年7月2日（木）に東京体育館（千駄ヶ谷）で開催されることが正式に決まりました。参加規模は5000名を予定しており、全国から同好同学の皆さんの参加が見込まれています。さっそく去る8月11日に本部道場会館で第1回の実行委員会が中野完二実行委員長以下約100名の委員が参加して開催されました。私も実行委員の一員に加わりましたので、皆様の今後のご協力をお願いいたします。

健康妄語録 腹囲85センチ以上はダメですか？

今年7月に、新制度による「特定検診」「特定保健指導」を受けました。昨年同様血圧、血糖、肝機能、尿酸値などすべて正常でしたが、今回から検査項目に入った「腹囲」が引っ掛かってしまいました。腹囲は85センチ（女性は90センチ）以上は指導対象なのだそうです。私の腹囲は90センチだったので、5ヶ月間努力をして少なくとも年末までに3センチ減らすようにとの“指導”を受けました。ちなみに体格指数（BMI）は24.0なので、まったく問題ないと自分では思うのですが？

先日の新聞にも、『太った、痩せたなどの身体特性で差別するのか、国にそこまで立ちいる権利があるのか、人権侵害だ』という趣旨の投書が掲載されていました。たしかに、この腹囲にしても、血圧やコレステロール値にしても何か論拠に乏しい数値を画一的に設定してこのように強要することに疑問を感じざるを得ません。人間は機械ではなくまさに人間なのですから、生きざまもそれぞれ違い、個人差もあります。許容差を一切認めずに強要することはご勘弁願いたいですね。

左顧右眄～さこ・うべん～ 【第2話 太極拳・この深遠なるもの】

9. 太極拳理論から得るもの

前項では主として太極拳の実技、動きという面で、その健身効果を論じましたが、実は忘れてはならないのは、理論的な部分からの広範な効用です。

私たちは太極拳を習うことにより、太極拳の裏付けになっている中国の思想、哲学、医学、宗教というものも同時に学んでいるのです。つまり、「太極拳」「十三勢」という名称からすでに易経や、陰陽学、五行説などの古代思想に基づいていること、黄庭経などの古代医学を取り入れていること、また、「気沈丹田」、「立身中正」、「体鬆入静」などの用語も、中国古代の「吐納法」（呼吸法）や「導引術」（ストレッチ）、さらには下って道教の養生修練法と等しいということ、李天驥先生はその著書「太極拳の真髓」のなかで詳しく述べておられます。

また、楊名時先生は「太極拳は三教一致である」とおっしゃっておられます。つまり、太極拳には儒教、仏教、道教の教えが相互に影響しあい、融合一体化しているというお説です。確かに、「太極拳経」や「十三勢歌」を見てもそのお説の確かさがうなずけるところです。たとえば「無過不及」は朱子の『中庸』、ひいては『論語』からの引用であり、さらに言えば釈迦の『中道』にも通じるものであり、「柔弱は剛強に勝つ」は『老子』からの引用であることは明らかなだからです。

私たちは、太極拳を学習することにより次第にこのような中国文化の、そして太極拳のバックボーン

をも知ることになるわけです。呼吸法を知り、経絡学説を学び、宇宙の摂理、陰陽を知るわけです。そうして、“無過不及”（過ぎたるも及ばざるも無し）という自然体の生き方を太極拳から学び取ってもあるわけです。

さらには、西洋医学で言うところの「自然治癒力」や「免疫力」、それをコントロールしている「自律神経」の玄妙さ、その「交感神経」「副交感神経」と「呼吸」との密接な関係などなど、帯津良一先生や安保徹先生のご著書から学んだものですが、これとて、私自身についていえば、太極拳をやっているなければおそらく一生出会うことはなかった知識でしょう。

太極拳を学ぶことは、宇宙の摂理を学ぶことであり、生命エネルギーを感得することであり、心身一如を知ることでもあると思います。太極拳のすばらしさ、奥行きを深さを知ることは、実は人間の生命力や心身的能力あるいは潜在能力、あるいは心身の機能というものの不可思議さ、玄妙さ、を知ることなのではないでしょうか。

いずれにせよ、太極拳を学ぶことによって会得することの出来たこうしたもろもろの知恵や感覚がすべて心身の健康に、さらに言えば“生き方”にも役立っていることを、私自身は確信しております。

旅をうたい拳を詠む 北海道道東・道央の旅

8月の下旬に4日ほど北海道へ行ってきました。今回は、網走、知床、標津、摩周湖、然別湖、阿寒湖、富良野、美瑛などを回ってきましたが、初めて訪れた先か、40年ぶりぐらいに再訪した先です。幸い天候に恵まれて大いに楽しむことが出来ました。いくつかの歌をご紹介します。

カタコトとただ一両の列車往く
夏も開けゆく原生花園を
知床のホテルの庭はエゾ鹿の
群れて草食む朝の食事場

惜しげなく神秘の藍を曝しある
夏の真昼の霧なき摩周湖
雌阿寒岳にかすかに上がる噴煙の
真直ぐに立ちて今日も好天



【写真 下； 美瑛の丘】

【写真 上； 摩周湖】



芦別岳夕張岳を高く見て
朝風涼しく太極拳舞う

美瑛なるひびきやさしく
丘もまたやさしくうねり
十重につらなる