

====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。====

## トピックス 7月2日の全国大会参加申し込み進む

担当教室で同大会への参加者を募りましたところ、第1次申し込み期限の3月下旬までに合計36名の方から申し込みをいただきました。第2次締め切りは4月中旬ですので、参加ご希望の方はこれからでも結構ですからお申し込みください。なお、4月中旬にそれぞれ参加の再確認をいただいた上で参加費1000円を徴収させていただきます。

## 健康妄語録

## 真理はひとつ 毎日動かすこと てんてんがくしゅう 天天学習

『①首を前後、左右に傾ける②首をゆっくり回す③肩を上下させる④肩を前後に回す⑤両手を上げて「バンザイ」をする⑥深呼吸をする⑦舌を前後、上下、左右に動かす⑧「ばばば…」など発声練習をする』——これはパーキンソン病患者のためのリハビリの例として新聞に掲載されていたものです。その記事によるとパーキンソン病では、のどの筋肉の運動低下やこわばりのために、食べ物や飲み物を飲み込む力が低下する「嚥下障害」えんげが起りやすいので、それを防止するために、ある専門医療機関が取り入れている毎日のリハビリ法だそうです。

⑦⑧を除けば教室でいつも行っている準備運動に取り入れているものばかりなのでちょっとびっくりしましたが、よく考えてみれば、われわれでも同じことなのですね。

私も最近朝起きたときに筋肉や関節のこわばりを感じるようになって来ました。やはり老化による機能低下はじわじわと忍び寄っているようです。毎日体を絶えず動かしていないとたちまちに筋力やその機能が衰えるということでは、「リハビリ」はパーキンソン病の患者だけの課題ではなく、また病気や怪我のあとの対策というだけでもなく、一応健康には暮らしている、私の課題でもあるのです。

「太極拳は健康に良いから大丈夫…」「太極拳を続けているから大丈夫…」というふうに、たぶんに「太極拳」という言葉だけで安心してしまうことに陥りがちですが、毎朝必ず体を動かす習慣を続けることがなによりも大切だと思います。故楊名時先生が常々おっしゃっておられた『天天学習』という言葉の重みを改めて噛みしめております。

## 左顧右盼～さこ・うべん～ (25) 【第3話 りてんき 李天驥先生のこと】

### 5. 名著「太極拳の真髓」

李天驥先生はもちろんたくさんのご本を書かれておられますが、特に、日本人向けに書き下ろした「太極拳の真髓」はたいへんすばらしい著書です。1992年に出版された、300ページもの大著ですが、現在でも版を重ねております。私は2001年に購入して以来繰り返し繰り返し読んでおります。内容は；

- 第1章 太極拳の理論（起源、歴史、特徴、健身作用など）
- 第2章 簡化二十四式太極拳（図解、技法、練習の要点など）
- 第3章 健身のための功法（導引術、八段錦など）
- 第4章 私が歩んできた道（中日友好、わが生涯など）

と、太極拳のすべてにわたっていますので、たいへん参考になります。

私が読んで特に感銘をうけたのは、先生は太極拳のみならず中国武術全般を束ねるお立場の方ですか

ら、すべてにわたって、「实事求是」「公平無私」の視点で記述されているということです。たとえば、太極拳の起源や歴史についても、もろもろの説を丁寧にそのよりどころを挙げて紹介しながらも、疑わしき説にはそれなりの評価を下し、最終的には陳王廷を起源とする説が一番納得的であることを、慎重な言い回しながらも、きちんと述べておられます。

また、太極拳の聖典といわれる「太極拳経」についても、その内容を逐条的に記述し、克明な注釈をつけて読者の理解を深めるような十二分な配慮を行っている一方、「太極拳経」の論点の一部については率直な批判も加えています。それは、たいへん有名な一章である“有力打無力、手慢讓手快。此皆先天自然之能、非関学力而有為也。”(力あるものが力ないものを打ち負かし、手の遅い者が手の速い者に負けるのは、先天的に備わった自然の能力によるものであり、決して功を練って得られた実力と能力ではない。)[日本語訳は同書による]という表現について、“攻防技術の戦術を排斥するという、当時の狭窄錯誤の論断による武術界のセクト主義が認められる。”ときびしく指摘しています。【注;セクト主義: 自派の主張を固執して他を省みない態度や傾向のこと、共産党などの政治用語としてよく使われる。】

つまり「力あるもの」や「手の速いもの」は決して先天的に自然に備わった能力といったものではなく、厳しい修練や技の工夫の結果ようやく得られるものであるという、武術としてはごく普遍的な真理を指摘しておられるわけです。清朝末に従来の硬派拳法に対抗する形で楊露禪と武禹襄によって生み出され命名された、柔派拳法「太極拳」のまさにそのセールスポイントである「柔をもって剛に克つ」を強調したいがためにちょっと我田引水的な表現になってしまったというところでしょうか。ご指摘いただければまさにそのとおりなのであって、中国武術全般を束ねる李天驥先生のお立場からの今日的な指摘というものなのでしょう。

ところで、この本で一番私が繰り返し読んでるのは、第2章「簡化二十四式太極拳」です。各式ごとに詳しく「内容説明」「動作規範」「練習要領」と詳細に、もちろん演技の写真つきで、解説されていますが、特に「練習要領」はとても参考になります。もちろん、楊名時二十四式太極拳とは動作の細部で異なる箇所もありますが、初心者が陥りやすい誤りなども各式ごとに丁寧に指摘されていますので、教室での指導におおいに役立たせてもらっています。

(「太極拳の真髓」BAB出版局 税込み2,854円)

【昨年の11月号から5回にわたって連載してまいりました「第3話 李天驥先生のこと」はこれで終わりとさせていただきます。】

## 旅をうたい拳を詠む 春の予感

桜便りも待たれる春3月となりましたが、なにやら不穏な気持ち胸を去来しています。金融破綻の影響はまだまだ深まりそうですが、世界はどこへ向かうのでしょうか。日本はどうなるのでしょうか。

幸せをローンで買いしが夢破れ

「FOR SALE」並ぶアメリカの街

GMもシティーバンクもたちまちに砂上の楼閣崩れる如しも

未曾有の危機と口では唱えれど危機感薄い日本の宰相

薄明の空にぽっかり蒼い月何か起きる故無き予感



拳法小僧 その5 倒捲坊 だおじゃんぼう