

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに毎月（今年度から8月も！）お届けしています。====

トピックス サンスト太極拳夏休みに入る

6月24日の最終日はあいにくの雨で中止となりましたが、亀戸サンストリートで毎週水曜日に開催されている野外太極拳は例年どおり7月から9月までは夏休みとなります。10月第1週から再開される予定ですので、お忘れなくまたご参加ください。

健康妄語録 週に一度はどんぶりデー

昨年秋から週一回のミニ断食に挑戦しましたが、“ところてん”だけの夕食にはさすがに精神的な飢餓感が強く3ヶ月ほどでギブアップしてしまいました。これに替えて2月から続けているのが週に一度の「どんぶりデー」です。うな丼、カツ丼、親子丼、マグロ丼などなど、週代わりで楽しんでいます。他には料理はいっさい作らず、純粹にどんぶりだけを食べてお終いの夕食ではありますが、かなりの満食感、満足感が得られるうえに、なんと言っても私にとっての最大の効用は休肝日、つまり晩酌をしないで済むことです。お蔭様で胃腸の調子も良く、体重も目標レベルに保つことが出来ています。お勧めします。週に一度の「どんぶりデー」！

左顧右眄～さこ・うべん～ (28) 【第4話 気と気功をどう理解するのか】

7) 極小のものの大きさ (直径) 比べ

原子とか陽子などが実際どんな大きさ (小ささ) なのか、まったく見当が付きませんが、いろいろな資料によると以下のような数値だそうです。自然界の中では雲とか霧は極小の水滴ですが、この大きさと比較してみましょう。

霧の水滴； 10 μm (ミクロン) 1mmの100分の一の大きさ

水素原子； 100pm(ピコメートル) 霧の水滴の100分の一の大きさ

陽子； 1fm(フェムトメートル) 実際には計れないが、理論値として、水素原子の10万分の一とされている。

粒子； 陽子より小さい。数値は不明

注； μm (ミクロン)；1Mの100万分の一(あるいは1mmの1000分の一)、

pm(ピコメートル)； μm (ミクロン)の1000分の一、

fm(フェムトメートル)；pm(ピコメートル)の1000分の一

8) 物質の形態は？

物質にはそれぞれ形態があつて、普通「固体、液体、気体の3態」と言います。この3態は以下のように相互に変換するものであることはご承知のとおりです。

固体→液体； 融解 液体→固体； 凝固 気体→固体； 凝固

固体→気体； 昇華・気化 液体→気体； 蒸発・気化 気体→液体； 凝固・液化・結露

如何でしょうか、すべてのものの元質は「気」であり、それが凝縮すれば「物質」となるという古代人の考え方が現代科学に照らしても、たいへん正しい見方であることがお分かりいただけるのではないのでしょうか。

9) 光は物質なのか否か？

つぎに、光や電磁波について考えてみたいと思います。というのも、光は「波」なのか、あるいは「物

質」なのかという問題があるからです。まず電磁波についての基本的な理解ですが、下の表が電磁波を周波数の高い順（言い換えると波長の短い順）に並べたものです。

「光」は電磁波の一部で紫外線、可視光線、赤外線に分類されています。むかしは電磁波（含む光）は「波」であって、「物質」ではないということでしたが、ニュートンやアインシュタインや偉い方々がいろいろ研究した結果、現在では光は波動と粒子の二つの性格を備えているということになりました。その粒を光子とか光量子とか呼ぶそうです。光子は数学的には「点」であって、したがって質量は無いとされていますが、エネルギー運動量を持つ量子はすべて物質であるというのが最新物理学、量子力学の定義だそうなので、光を「物質」と定義することも出来るそうです。（とは書きましたが正直なところ難しすぎて良く理解できません！）

光が物質であるにせよ、そうでない存在であるにせよ、エネルギーとしての光は圧倒的な存在です。地球に到達する1時間あたりの太陽エネルギーは全世界で消費されている総エネルギー1年分に相当するそうです。

このように太陽（光）は地球上のすべてのエネルギーの一元的な供給者であり（過去蓄積されたものも含めて）、またすべての物質の生成と消長にかかわっている、実に摩訶不思議で超越的な存在であると言えます。

世界中の古代文明には必ず「太陽信仰」があったのは至極当然のことであって、一昔前までは日本でも、おおかたの人が朝には太陽を拝んで拍手を打っていたものです。地球上の自然現象や生物の生存がすべて太陽に依存していることを認識して、太陽を最高・全能の神としてあがめていたからに他なりません。また、“人間の生命エネルギー”というものに限定して考えてみても、これもまた、直接、間接“太陽エネルギー”に100%依存していることは自明です。ただ、人間の「個」としての自覚としてはそれが自分自身が持っている、あるいは作りだしている、自分独自のエネルギーであると、発達しすぎた自我が錯覚して考えているのに過ぎないのであって、樹木が受けている、あるいは昆虫が受けている、太陽エネルギーと何らの違いもありません。

旅をうたい拳を詠む 回想の山旅

夏の季節になると、山への思いが強くなってきますが、いまとなっては山登りもなかなか叶いません。ただただ、むかしの懐かしい山旅の思い出を反芻して楽しむばかりです。今回はいくたびか訪れたスイスの旅の歌をご紹介します。

花の野にうたた寝すれば遠雷のごとこだまして氷河崩れる
 つかの間の朝焼け雲を仰ぎ見る白鳥もまた紅く染まりて
 危なげに断崖に建つ教会の鐘ベルザスカの谷にこだます
 残照にうす紅色に染まりたる氷河の上に上弦の月
 モルテラッチェの懸崖氷河まなかに

遅れし列車をのんびりと待つ

ふつつつと雲流れ来てまた去りて夢幻のごとき白雪の峰

電磁波の種類と名称

ガンマ線	
エックス線	
光	紫外線
	可視光線
	赤外線
電波	サブミリ波
	マイクロ波
	超短波
	短波
	中波
	長波
	超長波



【写真；グリンデルワルト近郊】