

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに毎月お届けしています。====

トピックス 水元公園の北地域野外太極拳に参加！

11月1日（日）葛飾区の水元公園での北地域野外太極拳は約270名が参加して、さいわい好天にも恵まれて、公園の紅葉のもとで楽しく行われました。私の担当教室からも、瑞江鶴の会、東大島鶴の会、亀戸スポーツセンター教室から16名が参加して皆さんと交流しました。



健康妄語録 “小さなことの積み重ね”

ご覧になった方も多いのではないかと思いますが、さる10月12日にNHKテレビでイチロー選手のインタビューが放映されました。日米の野球少年たちからの素朴な質問に答える構成でしたが、その中で“どうしたらそんなに上手くなるのですか？”との質問に対するイチロー選手の答えが“小さなことの積み重ねです。”と答えたのがたいへん印象に残りました。

それから数週間あと、今度はゴルフの石川遼選手の番組があったのですが、その中で彼の父君の発言がまた素晴らしいものでした。それは“遼が今やっていることは2年前に練習したことの成果です。”というものでした。

なるほど「天才は一夜には生れず」「ローマは一日にして成らず」ですね。スポーツの世界も、趣味の世界も、健康管理の世界も、みな同じこと！ 最後はやはり楊名時先生の遺訓“天天学習”に行き着くのですね。納得です。

左顧右眄～さこ・うべん～(32)【第4話 気と気功をどう理解するのか】

14)「気功」とは？

人間の生命エネルギーである「気」は体内の「経絡」を満遍なく巡っているというのが、いわゆる東

洋医学の基本的な考え方です。「経絡」とは人体の中に張り巡らされ、すべての臓器をつなぐ「気の通路」のことですが、幹線が「経脈」、支線が「絡脈」です。手足や顔面など途中にいくつもの経穴(つぼ)があります。俗に「十二経、十五絡、三百四十四穴」などといい、いろいろな経穴(つぼ)がそれぞれ各内臓に対応しているとされています。

経穴(つぼ)についてはいわば反応特異点として各経穴とそれにつながる内臓との関連も特定され、すでに世界保健機構(WHO)でも公認されているものです。鍼灸や指圧などはもはや世界中で広く普及している普遍的な治療法となっています。

しかし、肝心の「経絡」つまり、経脈や絡脈が具体的に何であるのか、どこを通っているのかについては依然としてさまざまな見解があって特定されているものではありません。つまり長い歴史の中で積み上げられてきた経験則あるいは臨床例の蓄積とその解明によって「経穴」の存在とその場所、位置については特定されていますが、解剖学的には「経穴」も、ましてや「経絡」の存在も確認されていません。中国や日本やそのほかの国の学者や研究者によってさまざまな実験や研究が続けられていますが、まだまだいくつかの推論といった段階にあるように思えます。皮膚の下の体液系のルートを伝うという説が有力なようですが、一部には気は血管を経路とするという説もあるようですし、少なくとも気の流れる速度からして、神経系の経路ではなかろうという推論もあるようです。これからもさらに研究が進められいずれより明快な結論が出されるのではないのでしょうか。

(経絡の具体的な説明はあまりにも膨大になりますのでこの小論文では割愛させていただきますが、担当教室の皆さんへは、「からだの仕組みシリーズ」の一環としてご説明してきましたし、これからも新規入会者向けに再度お話をする予定です。)

「気」があまねくスムーズにバランスよく体内を巡っていることが健康、そこに滞りが出来るのが病気、というのが基本的な考え方です。そしてこの「気」のめぐりを調整し、訓練して病気を癒し、健康と長寿を得ようというのがいわゆる「気功」の原点です。ただし、「気功」の英語訳が“**deep breathing exercise**”であることからお分かりのように、「気功」は呼吸とは不可分の関係です。気功にはさまざまな種類がありますが、呼吸法を無視した気功はないでしょう。(このことは西洋医学でいうところの自律神経系と呼吸、そして免疫力との密接な関係に酷似しています。)

結論的にいえば、「気功」における「気」とは、呼吸であり、かつまたエネルギーであるということに他なりません。

なお、「気功」という概念はたいへん古いものですが、言葉としての「気功」は3世紀ごろ一時使われてはいたものの、実は現在のように一般的に使われ始めたのは新中国になってからなのです。つまり中国に連綿として伝えられていた各種の健康法である「養生」「吐納」「導引」「煉丹」などを、新中国になって共産党の理論によって、迷信的なものを排除しつつ整理統合して、あらためて「気功」という名称を付けたものです。

旅をうたい拳を詠む

やみぞ合宿を詠う

毎年恒例の本部道場中野教室の「やみぞ合宿」(茨城県久慈郡大子町)に参加して作った歌です。

ひととせのはや巡り来て同学とりんごの里に拳の交流

しらじらと明け初めゆけば奥久慈は青嵐の山清流の川

薄明の空をきりりと切り取りて秋立ち初めし八溝連山

紅玉か金剛石かと一刹那朝日に映える草の葉の露

鮎釣りの人浮き立たせ久慈川はきらめきてまた波立ちてゆく