

====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

## 新年のご挨拶

各教室の皆様、また「雲の手通信」の読者の皆様、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお付き合いをお願いいたします。

昨年は7月2日に開催された日本健康太極拳協会の全国大会に実行委員の一員として参画し、また多くの皆さまと感激を共有することができました。有難うございました。

今年はまた楊名時先生が1960年にはじめて太極拳を教えられてからちょうど50年という節目の年にあたりますので、その普及活動の一端を担っている一人として、心新たにやり組んでゆく所存です

担当する各教室もそれぞれ順調に推移しております。今年も、皆様とともに楽しい教室、気持ちの良い太極拳を続けてゆきたいと思っております。

さて、私事ですが、今年もまた“少なくとも毎日1回は太極拳をと”という目標を立てました。といっても無理やりにということではなく出来れば成就したいというぐらいのゆるい決意ですが、右のような戯れ歌を作りました。ご笑覧ください。

## 左顧右眄～さこ・うべん～ (34)

### 【第4話 気と気功をどう理解するのか】

#### 16) 内気功とは

「内気功」というととかく、神秘的なもの、特殊な修行を必要とするものとしがちですが(確かにそのような面もありますが)、呼吸法を中心とした健康法として平易に捉えるとまずは理解しやすいのではないかと思います。

もちろんただ呼吸をするというものではありません。あくまでも三調(調心、調息、調身)の原理にのっとったものでなければなりません。意念と呼吸と動作(あるいは姿勢)がうまくハーモナイズされてこそ効果が出るものです。立禅や八段錦を例に取れば、無念無想、深長呼吸、脱力、がセットになっていますが、無念無想は体性神経系と大脳皮質(新皮質)を休ませ、深長呼吸が自律神経系とそれを制御する脳幹(旧皮質)の働きを高めます。(自律神経系について言えば、吸う呼吸が交感神経に、吐く呼吸が副交感神経に連動していることはよく知られています。)脱力やゆったりとした動作によって全身の気血めぐりもよくなります。この状態が続くと脳内はいわゆる「変性意識状態」になりますので、本来コントロール不能な自律神経系の働きを活発化し、あるいは制御することが出来るといわれてい

### わたしの太極拳

毎日毎日 太極拳

いつでもどこでも 太極拳

さくら吹雪の 太極拳

外は夕立 太極拳

けやき落ち葉の 太極拳

素足冷たい 太極拳

毎日毎日 太極拳

明けても暮れても 太極拳

いつも仲間と 太極拳

ときにはふたりで 太極拳

ピンピンコロリと 死ねるよに

にっこり笑って 逝けるよに

毎日毎日 太極拳

それがわたしの 太極拳

ます。これを“意念をもって気を巡らす”と表現しているのです。江戸時代の禅僧「白隠」の著作「夜船閑話」に出てくる「軟酥の法」は意念を巡らせて大病を克服した気功健康法としてたいへん有名ですし、自らの末期癌を「三調」によって完全に治療し、のちに「郭林功」を広めた中国の女性画家郭妹殊(郭林)の話も大変興味深いものがあります。

### 17)内観法(大宇宙と小宇宙)

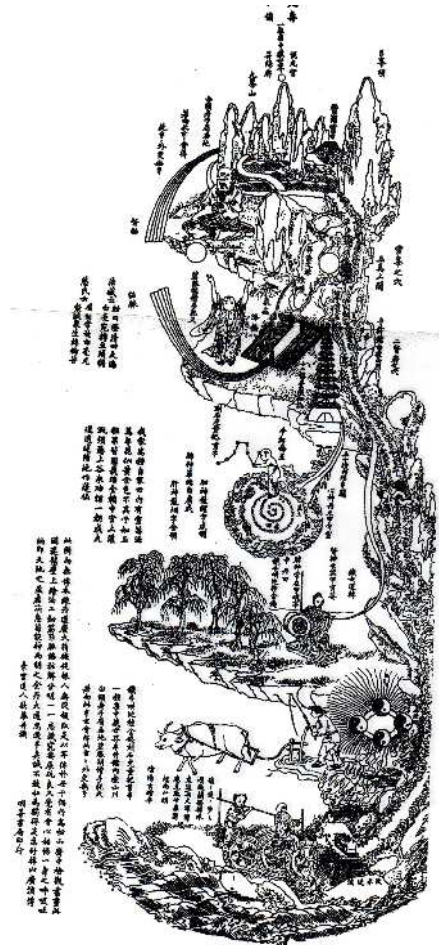
これらはもともと道教の内丹法の一部で、「内観法」とか「守一」とか呼ばれているものです。要は人体の内部構造やその機能をじゅうぶんに理解したうえ、瞑想によって経絡の流れをコントロールしようとするものです。

右の図は人体の内景図といわれるもので、神が全身に、なかならず臓器に宿っていること、それらを結ぶのが経絡であることを表しています。いわば宇宙をマクロコスモスとすれば、人体はミクロコスモスであるという概念図です。「神」という言葉を「きわめて優秀な機能」とでも読み替えると理解がしやすいと思います。つまり、それぞれの臓器や筋肉や血管や骨などすべてが極めて優秀な機能によって役割を果たし、また相互にうまく調整されていることを表しているということです。

内観とはこうした人体内部の構造や機能を自らよく認識するということですし、守一とは、呼吸法と瞑想によってその機能を自らさらに高めるといふことと理解したらよいと思います。

このことは現代医学でいう自律神経と呼吸と内臓や血流の絶妙な調整機能に酷似しています。というかそういう認識を古代の中国人は2000年前からはっきりと、正確に持っていたと言うべきであると思います。

そしてこれらはすべて「気」という概念、つまりものの本質であり、エネルギーであるという基本概念に基づくものであるということです。



## 旅をうたい拳を詠む 秋深む

久々に着たる上着のポケットに  
 津軽鉄道の切符が一枚  
 天空の村の灯りはか細げに  
 星かとも見ゆ祖谷の奥山  
 霜月の月深々と 10 階の  
 わが部屋深く射し入りにけり  
 目配せし今日は散る日と決めたのか  
 けやき落ち葉はとめどなく降る  
 見上げればゆるりゆるりといわし雲  
 拳に合わせて流れ行きたり

【写真； 2008 年秋日光にて撮影】

