

トピックス 北地域野外太極拳開催さる

さる10月27日(土)に浅草今戸の台東リバーサイドスポーツセンター陸上競技場で開催された第14回北地域野外太極拳に教室の有志の方々と一緒に参加してまいりました。当日はさわやかな天候にも恵まれ、東京都支部北地域10区(荒川区、江戸川区、江東区、墨田区、台東区、葛飾区、北区、文京区、板橋区、豊島区)の各教室から300名の参加者を得て、まじかにスカイツリーを仰ぐ競技場で盛大に開催されました。中野完二東京都名誉支部長、真下進東京都支部長もご参加いただき皆さんと交流していただきました。私の担当教室からは東大島鶴の会と亀戸スポーツセンター教室から有志が参加しました。写真右は私が所属する清新鶴の会(指導；蒔澤徹師範)のみなさんと両教室とのツーショットです。【写真提供；蒔澤徹師範】



閑人閑話

知りませんでした「春花園」という名所

先日ご近所の仲間40人ほどでバスによる区内めぐりをしてきました。葛西臨海水族館をはじめ、広い江戸川区の東半分ほどをぐるっと回ったのですが、途中訪れた「春花園BONSAI美術館」にはたいへん驚きました。

約800坪という広さの敷地に1億円かけて整備した庭園と10億円かけて新築した数寄屋造りの大きな建物があるのですが、この両方にすごい数の盆栽が所狭しとばかりに並べられています。つまり盆栽のための庭園、盆栽のための建物ということです。【写真次頁】

かつて日本盆栽作風展で内閣総理大臣賞を受賞したという時価5000万円、樹齢400年とかのすごい「黒松」が庭の中央で威容を放っていましたが、館長をされている有名な盆栽作家小林国雄氏のお話もまた桁外れに豪快で、かつインターナショナルなスケールで、大変面白く聞くことができました。

氏のお話を、若干私がおのち調べたものを加えて整理すると次のようなものでした。

“もともと父親がこの地で営んでいた草花栽培に見切りをつけて盆栽業に転換した。必死に勉強もし、いろいろ危機もあったが、成功した。日本では盆栽の人気は若干落ち目になっているが、世界的にはものすごく伸びている。本場中国では文化大革命で、名品、逸品がことごとく壊されたりしたが、いままた新富裕層の間で大ブームが起きており、ここへも良く中国人のブローカーなどが買いに来てくれる。今の年商は10億円ぐらい。アメリカ人は侘び寂びが分からないからそれほどでもないが、ヨーロッパの人は日本文化に対する理解度が高いので、盆栽も大変人気がある。この美術館をあえてBONSAIとしたのも盆栽を世界中に広めようとする意図からだ。いずれはここを江戸川区に寄付するつもりだ。”



いただいた氏のプロフィールやインターネットのブログによると、日本盆栽作風展などの全国展でも数多く受賞されていますし、海外での講演や指導も40回ほどにも及んでいます。テレビでの盆栽講座や関連書籍の出版などなどその活動は多岐に及んでいます。今や日本を代表する盆栽作家でありまた盆栽文化の伝道師でもあるようです。

おりしも、外国の青年がひとり盆栽の手入れをしていましたが、ベルギー人の弟子だそうで、日本の若者よりよっぽど根性があると誉めていました。

ここは江戸川区民や東京都民にはあまり知られていないものの、海外ではどうも“BONSAI”の聖地として大変有名なところのようです。ちっとも知りませんでした！

左顧右眄～さこ・うべん～ (65) 【第13話 呼吸をおさらいする】

第4章 “吸う”と“吐く”の仕組み

肺は胸腔の中にあります。胸腔とは胸郭と横隔膜によって区切られたいわば肺を入れる容器、あるいは肺が収まっている空間のことです。(ちなみに横隔膜の下は腹腔です。)この胸腔を膨らませれば肺が膨張して空気を吸うことができます。逆に収縮させれば吐くことができます。これが呼吸運動です。

たとえば睡眠中の呼吸のような自然呼吸の状態では、肋骨の外側にある外肋間筋が収縮して胸郭が広がり、同時に横隔膜が引っ張られて下に下がることにより胸腔が広がって吸気となり、逆に肋骨の内側にある内肋間筋が収縮して胸郭が狭まり、同時に横隔膜が上に上がることにより胸腔が縮まって呼気となります。外肋間筋と内肋間筋は拮抗筋ですから、一方が収縮すれば、他方は緩むという仕組みになっています。

これらの筋肉は上腕筋などと違って自分でその存在とか機能を知らないのが普通です。加齢によってこれらの筋肉は硬化して機能が落ちやすいそうです。たとえ硬化したとしても自分自身では気が付きようもありません。しかし準備運動のなかの脇腹伸ばし運動、両手を上に伸ばす運動、あるいは甩手、そして八段錦の各段などで、これらの呼吸に使うさまざまな筋肉を知らず知らずに動かしているのです。

さらに大きく呼吸をしようとするときには肩周りの筋肉などを、あるいは腹式呼吸を意識すれば腹筋などを使うこととなります。

第5章 自律神経と呼吸

ヒトが生命活動を昼夜にわたり安定的に持続するための制御機能が自律神経系で、交感神経とそれに拮抗する副交感神経から成っています。大脳の支配を受けず脳幹にそれぞれの中枢機能があります。昼と夜、あるいは夏と冬、あるいは休息時と活動時、それぞれバランスよく血液を配分、循環させて、つねに最適に体が機能するように働いているわけです。その機能の一部を右図で示します。肺臓の働きにあるように「吸気＝拡張＝交換神経」であり、「呼気＝収縮＝副交感神経」であるわけで、呼吸と自律神経とは切っても切れない関係にあるのです。

自律神経の働き(一部)		
	交換神経	副交感神経
肺臓	拡張	収縮
心臓	促進	弛緩
胃腸	低下	増加
血管	収縮	拡張

また、自律神経には**免疫力**の調整という大きな役割もあります。詳しい説明は省きますが、白血球は主として顆粒球 60%とリンパ球 35%から成っていますが、顆粒球が細菌などを貪食する機能を、リンパ球がウイルスなどを攻撃して無力化する機能を、それぞれ担っています。顆粒球は交感神経刺激により、リンパ球は副交感刺激により、事態に応じて増減する仕組みとなっています。(場合によっては白血球の量そのものを増減させる機能もあります。) この調整機能がうまく働かないときや、逆に一方に片寄り過ぎた場合に、体調が不良になったり、病気を呼び込んだりするとされています。

大事なことですが、呼吸は自分の意志で、つまり大脳の指示によって、調整することも出来ます。したがってより深く吐くということを心がければ、それは直ちに副交感神経の働きが強まることであり、ということはたとえば、心を落ち着かせて、血圧を下げることにもなるわけです。

いわゆる腹式呼吸には、さらに重要な働きがあります。ひとつには胃や脾臓の裏側にある太陽神経叢(腹腔神経叢)と呼ばれる各内臓を制御する自律神経の集まった個所をおのずと刺激することになりこの点でも自律神経の活性化を図ることができるというわけです。ふたつには胃や腸などの内臓を直接刺激するので、その活動を活発化させることです。

第6章 呼吸法さまざま

以上呼吸についての基本的な説明をいたしました。おわかりいただけたように、自律神経支配によるいわゆる**自然呼吸**があくまでも呼吸の基本です。しかし、加齢によって、あるいは運動不足によって、この自然呼吸のレベルが低下してくることもあるのですから、ここをどう補ってゆくのかが一番の問題です。これはいわゆる呼吸法以前の問題と言ってもよいでしょう。つまり意識的にどう呼吸をするかという問題ではなく、(睡眠時を含めて)自然呼吸の質や量を落とさないような生活習慣を維持するという問題です。

次に、激しい運動をしたときなどに、酸素を補給するために即効的に行うのがいわゆる**胸式呼吸**で、背筋を伸ばし、腕を上げる、あるいは広げるなどで大きく吸い込み、逆の動作で大きく吐くという方法が一般的です。もちろん運動時ばかりではなく、頭を使いすぎたときなどでも脳に対する酸素補給の即効的な方法としても使われていることはよくご承知の通りです。すでにお話ししたように自然呼吸においても、胸式呼吸においても胸郭と横隔膜が連動して働いているという基本機能に変わりはありませんが、胸郭を広げることを主体にして行うものを胸式呼吸と呼ぶわけです。

腹式呼吸は横隔膜の上下をとくに意識して使う呼吸法で、ふつう腹筋を使って腹腔内の圧力を変化させて、これによって横隔膜を大きく上下させるものです。胸式呼吸と違い、腹式呼吸には“酸素を取り込むこと”以外に上述したように太陽神経叢の刺激と、内臓の刺激の効用もあります。腹式呼吸がいわゆる心身の鍛錬の方法として、あるいは独自の健康法として、古来広く用いられているゆえんです。たとえば、丹田呼吸法、ヨガの呼吸法、禅の呼吸法などみな同じ範疇に入るものです。

腹式呼吸には順腹式と逆腹式とがあるとされています。順腹式とは吸うときにおなか膨らみ吐くときおなかがへこむ普通の腹式呼吸のことです。逆腹式とはこの逆の方法です。順腹式はリラックス効果を狙う呼吸法、逆腹式はパワーを出すときの呼吸法と説明している専門書もあります。ただし、逆腹式呼吸そのものに否定的な専門書もあって、正直なところ私にはよくわかりませんし、うまく出来ません。

拳勢呼吸というのは中国武術、中国拳法での用語です。つまり**発勁**のときに一気に吐く呼吸のこととされています。全身の筋力や呼気、あるいは重力などを総合的に集中的に一気に用いて最大限の勁力を用いることを中国武術、中国拳法では発勁と言ひ、この時の呼吸を拳勢呼吸と呼んでいます。そしてその場合が逆腹式呼吸との説もあるようです。(ただし、単に「動作と呼吸が同調することが拳勢呼吸である」という理解もあるようで、このあたりもよくわからないところです。)

一般的に、武術であれ、スポーツであれ、最大限の力を一瞬に発揮するときは必ず強い呼気で行います。しばしば発声を伴うことも共通しています。わかりやすく言えば、剣道で打つ時や空手で突くときなどの気合を発する際の呼吸のことですし、テニスのシャラポラ選手のスマッシュのときの奇声や卓球の愛ちゃんの“サー”と聞こえる掛け声などみな同じです。

楊名時健康太極拳においてはつねにゆっくりと動きますし、瞬発力を発現するような動作はいつさいありません。拳勢呼吸とは無縁だと思ひます。楊名時先生のおっしゃる通り、“呼吸自然”で十分なのではないでしょうか。楊進先生の新規範教程でも“呼吸は意識せず自然に”と結論されておられます。(同書P102)

丹田に気を沈めるという意味での丹田呼吸は太極拳を演ずる上で重心を下げる意味からも、たいへん重要なポイントですが、複雑な動きを伴う太極拳の動作の中では、とくに初心者はこれを意識しすぎると体に不必要な緊張が起きたり、動きのほうで乱れてしまうこともよくあります。その意味からも“呼吸自然”でいいのだと思ひます。習熟してくればまず動作と呼吸とが同調するようになります。そのうえで丹田呼吸(腹式呼吸)を意識するように段階的に考えたらいいのではないのでしょうか。ともあれ、とくにゆっくりと動く楊名時健康太極拳では必然的に長い呼気を伴う深長呼吸になっているものです。

丹田呼吸、あるいは腹式呼吸についていえば、あくまでも私見ですが、立禅や八段錦の場合のほうがやりやすいと思ひますし、さらにそれを徹底しようとするれば、動きと切り離して、座るとか仰臥するとかの姿勢でこの呼吸法に専念して実践するほうがより有効かと思ひます。ただし丹田呼吸や禅、ヨガの呼吸法については私の知見はごくわずかですし、またそれぞれ理論も方法も違いがありますので、これ以上の説明は避けます。

“息ほど安いものはない”というのは以前「雲の手通信・第20号」の『健康妄語録』で用いた見出しですが、良い呼吸こそ最も安い、何にも勝る万能薬であるというのが本稿の結論です。

旅をうたい拳を詠む 秋を遊ぶ

うずまがわ
巴波川の遊覧客の菅笠に

秋の陽映えて水は澄みたり (栃木市)
墨堤を歩みて行けばどこまでも

十三夜の月我に付き来る (隅田川)

満目のすすきの原はしろがねに

陽を照り返し風に波打つ (仙石原・右)

