

ひとみの太極拳思考

私は成人になってこの方、健康診断というものを受けたことがない。従来食べ物も体が欲する物を食べてきたし、俗に言う“体にいい”とか、カロリーとかあまり気にしない。

年中ほとんど外食なので、忙しい日はおにぎりばかりの時もあるし、一日4食、時刻かまわず食べる時もある。

体は正直だ。食べたくない物は拒否する。異常があれば訴える。

私は、その体が発する信号を頼りに、生活しているという訳である。

私の元気のバロメーターは、朝起きた時、体が軽くて、気力が充実していることである。

体の機能が低下すれば、どんなに良い物を食べても吸収出来ず、逆に悪い物を排除する抵抗力がない。

O-157とか得体の知れない細菌の侵入を防ぐために、消毒ばかり奨励しているが、何にでも、善玉と悪玉があって、バランスをとっている訳だから、無菌状態が、どんな弱い体をつくっていく事になるか、素人でもわかる。

人類と細菌の戦いは、永久に続くのだ。

こんな時代を生き抜くためにも、生命エネルギーを強くする必要がある。

仕事柄、多くの人との出逢いがあるが、パワフルな人を何人も知っている。決してそういう人は探求心旺盛で、目には輝きが、声にはハリがある。そして常にポジティブだ。

夏の大会で、審判長をしていてフト気が付いた事がある。

コート主任の方達の“声”である。

3日間、コートに響き渡る声で、点数を読み上げるのだから、誰でもいいという訳にはいかない。毎年おなじみの“気”の強い人達がこなしているのを見てナルホド……と大きくうなずいた。

声を出すということは、それがそのまま、その人のエネルギーである。

病気が重くなると、目と声に力がなくなる。

私は、太極拳を何年もやってきた人には、内気が外形を司る“内外合一”に向けて、丹田呼吸を重点的に指導しているが、テキメンに効果が現れたのは、声楽家だった。

リサイタルで、声が奥まで飛んで、「今年は素晴らしかった」と観客に言われたそうだ。

最良の健康法とは…

まず、自分をよく知ること。

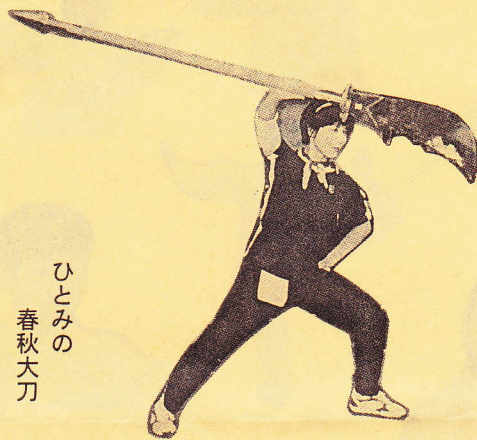
そして体の訴えを素直に受けとめてやること。

太極拳は、正しい方法で、細胞に吸収させてこそ“力”を発揮する。

肩が上がろうが、筋肉がよじれていようが、違和感もなく、長年続けていくと、どんどん鈍感な皮膚感覚を作るだけで、気が付くと病気はかなり進行していた、ということにもなりかねない。

今、私の体は何を訴えているか、というと、長年頑張ってきた足を休ませながら使ってくれ。そう言っている。

ちょっとコーヒー
ブレイク



ひとみの
春秋大刀