

# ひとみの太極拳思考



拳友会メールのスタッフが交代する機会に私の記事も終わらせるつもりでしたが、また書く事を余儀なくされ、引き続き勝手気ままなお話をさせていただく事

になりました。

さて世の中は健康、KENKO!でマスコミも“体にイイ”特集を組めば視聴率が上がるとあって企業と手を組み、その情報に視聴者は翻弄される。自分の体に目を向け購買力が増し経済が回ることは大いに喜ぶべき事ではあるが、思慮なく全てを受け入れてしまうのは考えものである。

例えば女性の閉経と共に減少するエストロゲンというホルモンはプロジェステロンという成分とのバランスによってはじめて骨粗鬆症等の予防に効果がある訳で、プロジェステロンの存在しない状態で「エストロゲン含有ドリンク」

と言えはすぐ飛びついて多量に摂取するのは危険である。ホルモンも栄養もバランスが大事で何よりも健康の基本は「心身のバランス」である。顔の表情が乏しい人はヒフに張りがなく、よく笑う人は表情筋が豊かで若い。

人の年齢は口元と首に現れる。外表に現れる様々な現象は見えない内部の訴えであり信号である。重い病に侵されている人の顔色はグレイに変じて内部の危険を知らせようとする。私が忠告して3ヶ月後に脳血管の切れた人がいる。ガンで倒れた人もいる。もっと早く気付いてくれていたら……と切ない思いで一杯だ。なっからでは遅い。健康診断も完全ではなく医療に

も限りがある。東洋医学で言う未病段階（発病する可能性を持っている状態）での治療が出来れば病は予防できる。その為には自覚できる機能の高い体を養って行く必要がある。その手段として太極拳は最適だと私は信じて疑わない。

太極拳は五感の中でも特に皮膚感覚を磨く事において勝れている。しかし残念なことに肩を上げて頸椎、毛細血管を緊張させたら肩胸を振って背筋、肋骨を圧迫し、こんな太極拳を長年続けていくと繊細な皮膚感覚を養うどころか圧迫感がなければ満足できない細胞になってしまう。「捻れてますよ！」と言っても直せない人は自覚がない証拠である。圧迫太極拳を続けてきた

人を、腰椎を緩ませることから直していくとひどいギックリ腰を起こす場合がある。筋肉骨格が正しい位置に戻ろうとすることによる逆行反応のようなものでそれだけでひどい使い方を強いてきた訳だから構造改革による痛みは耐えなければならない。



手首がしなやかな人は体の機能が良くと聞く。画家にしても書家にしても作品を創造する芸術家の手首は柔い。手首の硬い人が“白鳥の湖”を踊るとニワトリだと思われる。ピアニストなど音楽家はその最たるものだ。何十キロもの衣装を身につけ軽やかに踊る歌舞伎役者は足首も柔らかく弾力性がある。剣道もしかり、竹刀を硬く握ると身も心も固くなり初心者と見破られる。その道に秀でた人には通じるものがある。太極拳の“放鬆”、この世にこんな素晴らしきものがあるものが他にないだろうか？という事をやっている幸せをもっと感じるべきである。

(三代一美)