

この肩・この膝

今月号の話題は「肩や膝の……」。とくれば〈ときどきの老い〉に相応しい。誰もが思い当たる、いやでも経験する「老化」現象です。

私の右肩の可動範囲が狭くなり、ちょっと動かすと「うーッ」となってしまふようになってからもう一年以上経ちます。ずっと以前に50肩を一通り経験しましたが、短期間で快復し別に深刻な問題にはならなかった。

今回の右肩の痛みは、どうやら昨年春の「脳梗塞」以来のようです。あのとき、後遺症の「三味線が下手になった」を最小限に食い止めるために、いま考えると大分ムリをした。師匠が私に課したのは難曲を二曲。ちょっと私には過大な要求でした。それは師匠が私のリハビリの為に意識してそうしたのだ、だから頑張らなきゃ、とやり過ぎたのでした。

書きながら気付いたのですが、必死になって練習していたのは本年二月にあった本番のため。そうするとホントに傷みを意識してからまだ一年も経っていない。なのに、もうずいぶん長〜く悩んでいて、これからもこの痛みと可動制限は永遠に続くのかしら、と絶望！！するほど。

自分でそりゃ滑稽だな、と分っちゃいる。患者さんには「焦りは禁物」と普段説得している自分が。「分っちゃいるけどやめられない」じゃないけれど、当事者になると結構落ち込むな〜。「絶望！！」なんてね、大袈裟すぎるよ。

実はこれが「老化」なんですよ。年寄りには愚痴が多い、ということ。

「老化」しているのは、関節の周囲筋肉だけではない。むしろ頭の筋肉？の柔軟性の硬化・老化。よ〜く考えると冷静に考えると「永遠に続く痛み」なんてありません。

膝は、これも右膝ですが、これは50歳のときに体験した中国武道の練習が私にはムリだったことに原因します。これははっきりしている。腫れ上がっている時期には半年くらい運動を休むことが何回かありました。

でもそれからの経過はいかにも〈ときどきの老い〉に相応しい。

「あーあこの膝はもう一生治らないだろうな」と〈絶望〉する。そこまで覚悟を決めたのなら、そんな膝なんか放置したり無視したりしているかという、そうではない。逆にあれをしたら、あそこに行ったら、といろいろ〈治り

そんな手段を探しはじめる、こころみ始める。その〈焦り〉はいかにも年寄りらしい。私は医者ですから、職業上、注射一本で痛みを取れと言えば取れますよ。一時的にせよ痛み止めをして、それが快癒の方向付けになるい、ということも実際多い。でもまあそれはしたくない。ハリの澤田先生に頼むのはいよいよの最終手段。

せっかく続けている体操、私の場合なら、ヨガ・自彊術・太極拳の三種類の体操を、どう遣り繰りするかが問題になる。膝も肩もわるいから全部休んじゃおうから、ヨガなら膝や肩に負担がかからないポーズだけやろうか、自彊術なら腕を振り回す運動と、膝を深くまげて大腿の全面を伸ばす運動はムリだなとか。太極拳は基本立位だから、長時間立っているだけで腫れ痛みがくるときには休もうとか。

そうこうしている間に自然治癒していたのが、これまでの私だった。まだまだ気分的に余裕があった。適宜からだを動かしていれば関節の痛みなんかなんとかなるものよ、と。

今回の膝の痛みはこれまででは一番頑固そうです。腫れもひいているのに、正座ができない。目標が「正座」にあるのは三味線を弾くためですが、すこし高すぎるハードルかもしれない。もう正座はやめといた方がいい年齢なのかもしれない。今月の24日にある本番までには正座したいのだが・・・。

肩の動かしリハにしても、膝の正座リハにしても、どの時期を選んでリハビリを開始するかがとても難しい。これまでのように「もうそろそろいいだろう」とリハを始めると必ず「ぶり返してしまう」。老化現象です。

今日、ホールで体操しているとき、これまでより肩や膝がよくなったかな～、という実感があつた。そうすると身体全体、とくに右半身が伸びてくるような気がする。これまで縮まって萎縮していた筋肉が伸び伸びするような。

手足の痛みが快癒すると、全身の筋肉がそして何より頭の筋肉が、喜びの声をあげる。これってなかなか他では味わえないいい気持ち。これからも何回も此の気分を味わうために、しばしばあちこち痛めることにしよう！！

タイチーセンス 63

太極拳は水中で戦う武術だった？ その3

前回、太極拳がゆっくり動く理由として「太極拳水中運動説」を展開しました。

そんな事はありません！と思われたでしょうが、そのとおり実際にはありません。これは思考実験と言って、どんなにありえないことでも真面目に想定し真剣に考えてみるのです。

その目的は核心となる事や重要な事に焦点を当てておくことにあります。あくまでも思考を助けるための道具ですから、非現実的なありえない話でも構わないのです。非常に哲学的な思考でありながら、科学や物理が発展した原動力にもなっている、大変優れた思考の道具なのです。

「ゆっくり動く」ということは太極拳にとって核心的な事のひとつなので、目的が曖昧だったり間違えて理解してしまえば、正しい効果や、真の上達は望めません。

あらゆる事に言えるのですが、核心的であるがゆえに当たり前になりすぎて、深く考えなくなり核心を得られなくなる。核心を得るためには、常に意識しつづける事が大切なのです。

太極拳の「ゆっくり動く」「力を抜いて動く」「中腰で動く」などの要求に対し、盲目的に受け入れたり、曖昧な理由に納得したりせず、常に答えを追求していくべきです。

太極拳のような伝統技芸は、すでに完成されているものだから「こうである、こうするべきだ」といわれれば問答無用に従わざるをえないところがあります。

しかし太極拳の技術や理論は完成されたものでも、それを真に理解し習得するためには、各人の弛まぬ創意と工夫が必要なのです。

分からない事や、明らかに問題のある事は、誰もがよく学び、よく考えます。しかし、真に物事の本質に迫りたければ、誰もが当たり前だと思っている事や信じて疑わない事を、徹底的に追求してみる事が必要なのです。