

# 太极拳与养生

蔡松均

## 太极拳的渊源

太极拳是中华武术之一，传说是由明代张三丰于武当山所创，却未有确实的资料可证明。据李师融《古今太极拳谱及源流阐秘》的考证，张三丰卒年应在明代天顺二年，即公元 1458 年，其寿为 212 岁，是非常罕见、历史上少有的超长寿，所以令人刮目相看，太极拳功能养生延寿自为吾人所向往及学习。时至今日，太极拳已发展多个分支；有陈式，杨式，吴式，孙式，武式等，各有所长及各自特色，各自成体系。各派太极拳虽然在动作，套路，风格上各成一体，却仍然保持着基本相同的技术方法与运动特点。

## 太极拳理法特点

太极拳是结合阴阳学说、经络学、导引术、吐纳术而创造的内外合一、刚柔相济、绵绵不断、圆活、轻灵、松静的拳术。极拳动作缓慢，用意不用力，与一般功夫技击使用硬力快打的动作回异，一般人常感觉太极拳运动量不够，同时也怀疑此类软绵绵、慢吞吞的拳法，如何面对快击重拳的敌手？其实，太极拳以气运身，吐纳适宜，以腰作帅转动全身，手随身转借力使力，绵绵不绝，同时动中求静，其内涵在于“以柔制刚”及“四两拨千斤”的功法。然而，目前太极拳在教练上，似乎只能教人动作及姿势，如何运用应敌却完全没有传授及操练，徒然是“有姿势、无实际”，学习拳法的人也无从了解练习太极拳的好处。

2002 年美国国家卫生统计中心，统计过去一年内大于 18 岁成年人，有一半以上进行过替代医学的治疗。统计中主要归纳了 27 种类型的替代疗法，其中太极拳，气功，按摩被列于这 27 类型中，而这 3 类功法均是中医学的分支。

太极拳越来越受世界各国人民喜爱，其影响已遍及全球。练太极拳为何有益健康呢？试放眼看现代社会生活、激烈的竞争、人们欲望的追求、常迫使大众去承受快节奏、高效率的工作，日以继夜地繁忙紧张，生活上正需要宁静而怡情的方式来调剂，太极拳正符合现代人作为身心调整的运动。

## 太极拳的养生与功能

“生命在于运动”；太极拳是一种良好的运动，对人体呼吸系统，血液循环系统，消化系统，及中枢神经系统等均有良好的作用。中医认为，气为生命之源，养生必先练气，所以在中国各种功法均注重“吐、纳”，在松、静、自然的动作中，必须气沉丹田，运行深、长、细、匀的呼吸。用虚灵之心，养刚中之气，便可达到培本养元的根本。

太极拳要求气沉丹田，采用腹式呼吸的方法，以深、长、匀、细，逐渐扩大肺活量，乃奠定健康的根机。同时，练太极拳时要使全身放松、周身运动，以意导气，气达四梢，全身气脉、循环系统顺畅流通。全身放松不仅是肢体松展，思想、意识要放松，也要集中意念，以意行气，以气运身，因此太极拳对于人体神经系统达到平衡状态，从而影响内分泌系统的平衡而增强机体的免疫功能。

中医认为身体机能健康，必需要气血通畅，太极拳运动正好可促进气血循环系统，对心血管起到活血化瘀的功效，促进血管弹性的增加，毛细血管增强，降低血管中不良的胆固醇，加强心肌的营养。正因为太极拳配合柔和的吐纳，随着动作导引内气贯通五脏六腑，除提高肺活量、肺功能，强化呼吸系统，达到祛除慢性呼吸系统疾病。太极拳运动在腰部转动幅度甚大，同时舌尖顶上颌牙根，促进津液蓬生，咽津送入丹田，令人精气常驻，容颜不槁，腰部运动则带动消化系统的循环，加强肝、胆、胃、肠、胰等功能的强化。据研究，太极拳运动有着良好的健化作用，对下盘及双足稳固功效甚显，是对肢体伸展及平衡感有极大的改善、对防止老年人摔跌方面为各类运动中最佳者。

## 小结

太极拳运动有其健身及养生的价值，已推广世界各地，亦为国际运动组织纳入比赛项目。吾人学习太极拳时应该融汇其经典动作及理论，配合现代运动规范及科技，在继承与创新上相结合，系统化的锻练太极拳法，除强健身体，充沛精力，延年益寿，更能达到修心养性，成为提升体力及脑力的独特运动。