

健身气功功能浅析

殷岳林^{1,2}, 余梅²

(1.福建师范大学 体育科学学院,福建 福州 350108;2.亳州师专,安徽 蒙城 233500)

【摘要】本文通过文献研究法、逻辑分析法等对健身气功的概念、基本内容做了简单介绍,对其功能进行了分析归纳。四种健身气功新功法具有健身养生、完善心理、开发人体智能、促进地方经济发展、弘扬中国传统文化、提高人们与伪科学斗争的意识和能力、满足群众多元化的健身需求等功能,值得大力推广。

【关键词】健身气功;功能

【中图分类号】G852.6 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)03-0119-03

健身气功源远流长,汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”、“利通关节”的“大舞”或“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中,也有多处关于健身气功的描述^[1]。2003年3月,国家体育总局将健身气功列为我国正式开展的第97个体育运动项目。国家体育总局健身气功管理中心在挖掘整理优秀传统气功功法的基础上,组织编创了“易筋经”、“五禽戏”、“八段锦”、“六字诀”四种健身气功。四种健身气功以其内涵丰富、形态优美、简单易学、动作舒缓、对场地器材要求不高、健身效果良好等特点,深受广大群众的喜爱。为增加人们对健身气功的了解,推广普及健身气功新功法,笔者采用文献研究法、逻辑分析法等对健身气功的概念、基本内容做了简单介绍,对其功能进行了分析归纳。

1 健身气功的概念及基本内容

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分^[2]。

健身气功·易筋经新功法创编沿用了易筋经十二势的原名称及传统十二势的精要,并结合时代特征进行了丰富和发展。如动作较民间传承的更舒展、大方;动作难度较传承功法简单,易学易练;注重上下的有机整体地协调运动等^[3]。健身气功·五禽戏新功法按照传统五禽戏的风格、特点,并以健身养生、天人合一的思想为指导,创编了虎、鹿、熊、猿、鸟五戏,每戏含有两个动作,注重五戏之意境,强调形神兼备、意气相随^[3]。健身气功·六字诀新功法在广泛整理、研究传统功法与文献的基础上,结合六字诀功法调息的内在规律和传统中医学的系统原理,确定了嘘、呵、呼、口四、吹、嘻六字的规范发音和配套动作。如嘘字诀中,人体躯干的轻缓转动和手臂的伸展,揉摩了两胁之肝,使吐嘘音下的

肝胆气血得以调和。所以健身气功·六字诀是以轻柔的开合动作,辅助于六音吐纳,从而达到调理人体脏腑气血平衡之功能^[3]。健身气功·八段锦新功法的创编由北京体育大学承担,共收集的南宋至今的立势八段锦64个版本,以天人合一的整体观思想为指导,重视意、气、形的综合锻炼,在去粗取精、去伪存真的基础上,确定了8个基本动作,并增加了预备势和收势,使套路更加完整、合理、科学。

2 健身气功的功能

2.1 健身养生

气功产生和发展的根本原因就是人们对健康长寿的追求和治病康复的探索,因此,可以说健身养生是气功最根本的作用。健身气功四套新功法在继承传统功法精华的基础上,以科学的精神加以发展。在推广以后,许多专家、学者做了一系列的实验,实验结果充分证明健身气功强身健体的功效。另外,由于健身气功的独特健身效果,多重锻炼价值,它在很大程度上能够缓解一些因健康问题所引发出来的社会问题,如可缓解医疗部门的压力,降低人们在医疗费用上的投入,减轻人们对保健用品的依赖,避免因滥服保健品所引起的其它问题等,使家庭、社会全面和谐发展。

2.2 完善心理

《素问·五运行大论》提出“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,它是人体对客观事物和现象作出的七种不同情感反映,在正常情况下,一般不会使人发病,只有突然、强烈或长期持久的情志刺激,超出人体自身生理活动调节范围与耐受能力,使人体气机紊乱,脏腑阴阳气血失调,才会导致疾病的发生。健身气功通过“调心”(入静、意念、松静)调整人对各种事物产生的心理状态,使之能持平常心看待一切,心胸开阔,淡泊名利,完善心理。

健身气功的这种对人心理的良好调适作用在

现代社会更有重要的积极意义。在社会高速发展的今天,人们要忙于应对各种挑战,面对激烈的竞争,由此引来一系列的社会问题,诸如自杀、吸毒等。这些都是人们的心理压力增大而没有找到适当的心理调节方式所造成的,严重危害人类的健康和社会的稳定。健身气功的基本要求是松静自然、心息相依、意气合一,强调“身,心,息”兼调。长期坚持锻炼,可以在保持情绪稳定的基础上,帮助人们形成健全统一的人格、开朗轻松的心境、较强的适应能力、和谐的人际关系和积极乐观的态度,使人们达到良好的身心和谐状态,热爱生活,珍惜生命,以高昂的精神、充沛的精力投入到社会生活中去。

2.3 开发人体智能

健身气功在练习过程中强调“调身、调息、调心”三调,通过“三调”使人们进入松、静、定的状态,一切杂念被排除,显在意识被控制,这时,脑部毛细血管充盈、血流加快,提高了脑的血氧供应量,使大脑神经脉络畅通,抽象思维和形象思维容易进行协调和互补,人体内部的潜在意识被调动出来发挥作用,这就在事实上使人们的意识领域拓宽了,意识的作用被强化了,使脑的有序化活动得到增强。而且,科学家们还发现,当人处在松弛、无意识无杂念的状态下,脑的思维射线会发出8~14赫频率的Q波,正是这种Q波,才可以使人充分发挥其潜在的能力,正是这种状态,才使长期弃置的90%的脑细胞得到开发和利用,并活化了具有更大潜能的右脑。这样,就使大脑神经处理内外信息达到最佳状态,于是便提高了想象力,顿悟与灵感便产生了。由此带来的结果必然使人们更加聪明、更加明慧^[4]。

2.4 促进地方经济发展

健身气功推广以来,以其简单易学、动作舒缓、对场地和器材要求不高、健身效果良好等特点,深受广大群众的喜爱,特别是中老年人。据1997年的不完全统计,全国参加气功锻炼的人员约有六千多万,其中长年坚持气功锻炼的人员约有两千多万,可见气功在中国有着浓厚的群众基础。在这庞大的锻炼人群背后是无限的商机,为健身气功产业化发展提供了条件,健身气功产业必将为地方经济发展服务。由于健身气功具有娱乐性、表演性、观赏性等特点,把健身气功与当地的产业旅游结合起来,增加了旅游地的吸引力,吸引大量的外地游客到本地区观光旅游,必将产生很好的经济效应,促进地方经济发展。

2.5 弘扬中国传统文化

气功产生于中国传统古典哲学、宗教及自然科

学的土壤,沉淀着中国古代特有的思想观念和行为习惯,其思想观念、理论体系、基本方法的科学性对现代生命科学具有无法估量的影响和促进作用,是一项宝贵的民族文化遗产。健身气功是在国家体育总局的领导下,结合时代精神“去其糟粕,取其精华”编创的,《健身气功管理办法》中总则第三条提出:“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分”^[2]。所以推广普及健身气功,是弘扬我国传统文化之举。

弘扬传统文化在当今社会更具有重要意义。我国于20世纪70年代引进市场经济理论,在市场经济模式下,我国经济迅速发展,同时东方文明开始接受西方的人文精神,结果是西方文明被盲目崇拜,表现在日常生活中,吃西餐,流行西方服饰,发型等等。自己的民族文化却不关注,都可以不懂来源,却对西方的圣诞节、愚人节、情人节等乐此不疲。所以保护和弘扬我国传统文化成了当务之急。

2.6 提高人们与伪科学斗争的意识和能力

近20年来,由于气功发展迅速、管理体制不健全、现代科学理论缺乏等原因,使一些别有用心的人有了可乘之机,气功活动中一些不良现象也随之滋生蔓延,如装神弄鬼、搞封建迷信、江湖骗术等,有的甚至妄图破坏国家的安定团结。健身气功新功法是在党中央、国家体育总局的直接领导下,一些优秀的专家、学者根据人体养生、健身的科学原理创编出来的。4套新功法的出台和普及,满足了人民群众健身需求,提高了人们辨别真伪科学健身术的能力,增强了同蛊惑人心、封建糟粕等反科学思想作斗争的意识和信心,推动了社会主义精神文明建设。

2.7 满足群众多元化的健身需求

据有关专家的研究统计,世界上先期进入老年型社会的国家,由成年型转变为老年型所需的时间:日本为25年,英国为45年,美国为60年,瑞士为85年,法国为115年而我国仅用了18年。至2025年预计世界上的老年人口总量中,约有四分之一来自我国^[5]。目前,人口老龄化是我国面临的一个大的社会问题。庞大老年群体的养老、医疗、社会服务等方面需求的压力也越来越大。为了有效缓解这些压力,改善老年人的社会生活环境,积极为老年人健身活动创造条件,是当务之急。老年人的健身选择受运动方式、经费、场地、指导员等条件限制很大,因此,可供选择的项目并不多。健身气功有动作舒缓、简单易学、健身效果显著、对场地器材要求

不高等特点。是非常适合老年人锻炼的项目。健身气功的普及推广,可以有效的缓解因人口老龄化所带来的巨大压力,能够满足群众的多元健身需求,为群众的身心健康服务,为社会主义体育事业的建设服务,推动全民健身运动的发展,从而加快小康社会的建设步伐。

注释及参考文献:

- [1]邱丕相.中国传统体育养生学[M].北京:人民体育出版社,2007.
- [2]国家体育总局健身气功管理中心.健身气功管理暂行办法[Z].2000.
- [3]国家体育总局健身气功管理中心.健身气功新功法丛书[M].北京:人民体育出版社,2003.
- [4]江玲玲.道教气功的基本特征与现代价值[D].武汉体育学院硕士学位论文,2006.
- [5]张峰.健身气功概念探源[J].山东师范大学学报,2007,22(3):152-153.
- [6]张英根,李承道.健身气功运动导论[J].武术科学,2005,2(1):28-30.
- [7]李航.健身气功浅析[J].长江大学学报,2008(1):105-107.
- [8]崔世宏,李可可.对民族传统体育功能的新认识[J].贵州体育科技,2008(1):29-31.
- [9]张彩琴.健身气功健身机制初探[J].山东体育学院学报,2008,24(4):58-59.

3 结论

综上所述,四种健身气功新功法具有健身养生、完善心理、开发人体智能、促进地方经济发展、弘扬中国传统文化、提高人们与伪科学斗争的意识和能力、满足群众多元化的健身需求等功能,值得大力推广。

The Simple Analysis on Function of Healthy Qigong

YIN Chan-lin^{1,2}, YU Mei²

(1. Institute of Sports Science, Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian 350108;

2. Bozhou Teachers College, Mengcheng, Anhui 233500)

Abstract: With literature research, logical analysis, this paper simply introduces the concepts and basic contents of Qigong as well as concluding its' functions. The new four kinds of Qigong have the functions to make you healthy, improve the psychological, develop human's intelligence, promote local economic development, carry forward the traditional Chinese culture, raise the people's awareness and ability fighting against pseudo-science, meet the people's demands for a wide range of health. The four kinds of Qigong are deserved to spread.

Key words: Healthy Qigong; Function

(上接108页)

and invalidity, that the probability of the emergence of a location influences the reliability of final score. Increasing the level of law enforcement referee, controlling and handling rationally the errors of reasonable score, reducing the probability of the emergence of the invalid, are regarded as primary ways to improve the objectivity of scoring of cheerleading competition in Fujian province.

Key words: Cheerleading; Referee; Evaluation; Analysis