

手八段錦課程

2011. 08. 23

2013. 04. 06 修正

2014. 03. 01 修正

by 白光

一、八段錦探源：

用各種不同顏色的絲，所織成的精美絲織品，我們稱為「錦」，所以「錦」字意味著多樣精華的組合，用來比喻珍貴美好的東西。中國古代為了健康長壽，發明了著名的「導引術」，也就是「氣功」的始祖。由於不斷演進，相當繁雜，便有人採取各種導引術的精華，組合成一套簡便有效的養生功法，前後一共八式，組合起來有如織錦，所以被命名為「八段錦」。

八段錦的名稱，最早見於北宋，宋洪邁《夷堅志》卷九《八段錦》中記載：「政和七年，李似矩為起居郎，．．．．．嘗以夜半時起坐，噓吸按摩，行所謂八段錦者。」



光緒初年站功八段錦

健身運動少說也有數百種，其中凡是配合呼吸、意念的，都被稱為氣功，呼吸的配合必須要集中精神，注重身體內部的運轉變化的，所以被稱為「內功」，八段錦就是其中出色的代表作。練習武八段錦時，要捨去後天血氣拙力(肌肉的局部用力)，以意運先天鬆騰之力(全身微微的張力)，只要練習一段時間，招式熟悉及動作均勻，慢慢就能掌握這套功夫圓潤飽滿的神韻。(備註：意思就是放鬆啦，放鬆氣血才能通)。

北京氣功研究會：

八段錦已經被北京氣功研究會列為是唯一的"醫療氣功"，這是他們經過十年努力針對三十八套氣功的功法，進行大量的臨床應用與科學實驗後，於1979年在第一屆的全國醫療體育學習班，首度發表。

二、八段錦之優點與功效：

- 1、增加**丹田氣**。
- 2、動作單純，學習容易。
- 3、**場地易覓**，空氣新鮮處較好。
- 4、**運動時間不長**，每日鍛練一遍即可。
- 5、運動量可大可小，可自行掌握，方便靈活。
- 6、**活動全身肌肉關節，調節內臟器官，加速血液循環，強化體質**。
- 8、符合生理功能要求，**增加含氧量**為內外兼顧的健身練功法。
- 9、**效應大且快**，易自我鍛練，實為一種享受，其樂無窮。

三、練習時應注意事項：

- 1、兩腳**踏地確實**，身體保持正直。
- 2、拋開一切雜念，**清心專一**。
- 3、**動作與呼吸配合，氣入丹田**。
- 4、內外調合，動作始終**徐緩**，保持**輕鬆自然**。
- 5、做完一段後，視體力情形，可在原地輕鬆走步，以調節呼吸頻率。
- 6、練習日久，自可平穩，自可攀足。
- 7、運動**有恒**，成為每日例行事項之一。
- 8、一定要**收功**。
- 9、飯後一小時不能練，太餓也不適合練。
- 10、**洗澡前後半小時內不能練**。
- 11、切忌吃冰、冷飲。

四、氣的運作原理：

- 1、人體的內部與外部都有氣，內氣是體內的電流，外氣是電磁波，兩者可以互相轉換。
- 2、穴道是內氣與外氣互相轉化的交流站，作用像是天線。內氣與外氣可在穴道上大量的轉化、交流，形成體外的氣路與氣場。
- 3、丹田、經脈、穴道構成一套非常複雜的內氣系統。
- 4、內氣系統是身體內部的電磁網路，內氣是交流電；經脈是體內電流阻力較小、比較容易導電的路線；丹田則是電磁震盪器，會產生交互變換的電場與磁場，以電磁力推動電流。
- 5、丹田、經絡、穴道、三脈、七輪等全部加起來才是完整的一套能量運行系統。

五、八段錦各式之名稱：

- 一、雙手托天理三焦
- 二、左右開弓似射雕
- 三、調理脾胃需單掌
- 四、五勞七傷往后瞧
- 五、搖頭擺尾去心火
- 六、兩手攀足固腎腰
- 七、攢拳怒目掙力氣
- 八、背後七巔百病消
- 九、振臂夾脊平肩氣(白光自創)
- 十、反身龍骨練督法(白光自創)

備註：

一、三焦：

上焦—橫膈以上部位，主要包括心、肺。

中焦—橫膈下、臍上部位，主要包括脾、胃、肝、膽。

下焦—臍以下部位，主要包括腎、膀胱、大腸、小腸。

二、五勞：

久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。

三、七傷：

一曰大飽傷脾。

二曰大怒氣逆傷肝。

三曰強力舉重，久坐濕地傷腎。

四曰形寒，寒飲傷肺。

五曰憂愁思慮傷心。

六曰寒暑風雨傷形。

七曰大恐慌，不節傷志。