全年龄段、易入门

练习健身气功贵在坚持

见习记者 吴嘉琇

9月9日是第七个世界健身气功日，今年的主题是“筑健康，送爱心”。健身气功是一项有悠久历史的养生健体运动，以调身、调息、调心为锻炼基本要素，其动作简单、易学易练，对提升自身免疫力、增强体质、陶冶性情具有明显的效果，在术后康复、治疗慢性病等方面有显著的辅助作用。

北宋时期的“广播体操”

八段锦是中国古代传统健身功法，据学者考证，八段锦在古代流行于各个社会阶层，北宋时期老少妇孺几乎人人会做，称得上是当时的国民“广播体操”。如今，健身气功八段锦以其简单易学、健身效果明显等特点深受各年龄段的群众喜爱，成为了在全世界范围推行最广的一种健身气功。

衢州健身气功协会会长姚严实介绍，“八段锦功法特点主要表现为势正招圆。整套动作看似横平竖直、柔和缓慢，但却方圆相应、松紧结合。”比如“左右开弓似射雕”一式，两手自胸前开弓至两侧，再由两侧弧形下落，动作以横平为起点，以半圆为路径，在方正中体现开弓时抻拉之力，回收时松柔之美。

想练好健身气功八段锦，需要注重呼吸的技巧。“在练习时采用逆腹式呼吸，同时配合提肛呼吸。”姚严实介绍了具体方法：吸气时提肛、收腹、隔肌上升。呼气时隔肌下降、松腹、松肛。与动作结合时遵循起吸落呼、开吸合呼的原则，在每一段主体动作中的松紧与动静的变化交替处采用闭气。“比如‘两手托天理三焦’这一招式，两手上托时，吸气；保持抻拉时，闭气；两手下落时，呼气。”

适合各年龄段，新手易入门

李锦英是海盐当地老年大学的健身气功老师、海盐常青树健身气功队领队兼教练，教学健身气功已有19年。她介绍，健身气功多种功法各有特点，效果也各异，初学者按照自己的喜好选择即可，“五禽戏、六字诀、八段锦都比较简单，八段锦是全身性的动作，会用到全部四肢的力量，也可以根据自己需要，有针对性地把一个招式多做几遍。无论老少，八段锦对于减轻疲劳感都很有作用。”

李锦英说，“对于初学者来说，首先要把动作做标准，‘形正则气顺’，练习过程中自然呼吸，保持放松的状态，不要刻意追求呼吸的细、匀、深、长以及呼吸与动作的配合，这样会让呼吸成为心理负担。”李锦英强调，为避免出现头晕、恶心、心慌、气短等现象，健身气功练习要因人而异，量力而行。

当前，不只是中老年人，八段锦也收获了许多年轻人的青睐。在杭工作的熊女士今年21岁，最近感觉身体有点虚弱，想练习八段锦锻炼一下身体。“练的时候随着动作开合呼吸吞吐，感觉身体格外通畅，一套练完会有点冒汗，很锻炼人。”不太擅长运动的她感觉八段锦的动作很好入门，“照着视频学了一遍，然后把口诀抄下来，就可以独立练习了。”李锦英也乐于看到越来越多年轻人通过健身气功放松身心、强身健体，“练习健身气功贵在坚持。”

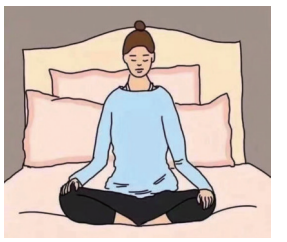
新闻链接

国家体育总局气功中心发布的《关于健身气功推广功法目录的公告》中，明确了包括易筋经、八段锦等11种健身气功功法。流行的主要健身气功有9种：健身气功·易筋经；健身气功·五禽戏；健身气功·六字诀；健身气功·八段锦；健身气功·十二段锦；健身气功·大舞；健身气功·导引养生功十二法；健身气功·马王堆导引术；健身气功·太极养生杖。

睡前拉伸，燃脂助眠

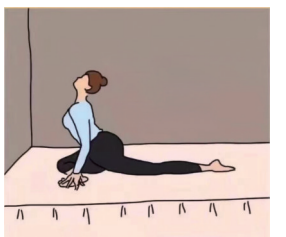
本报综合整理

入秋后，提倡早睡早起。睡前来一波拉伸运动，不仅可以燃脂，还有助于睡眠。



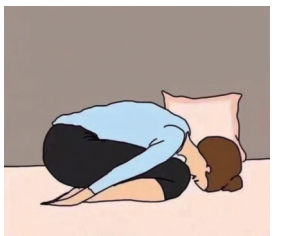
打坐放松

关掉一切电子设备，闭眼，用心感受自己的呼吸。



单腿前屈

迈一条腿向前，另一条腿贴床，脚背贴床，放松全身肌肉。

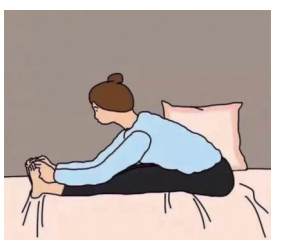


跪地前屈

双腿并拢，臀部向后坐向后脚跟，身体前屈俯卧在床上，拉伸及放松背部肌肉。

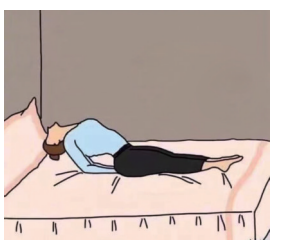
双手抱腿

平躺在床上，抬起双腿，双手抱腿，使腿部放松。



坐姿向前弯身

双腿并排，双手触摸双足，可拉伸腿筋。



头部后仰拉伸

双手置于臀部后，拉伸颈部和胸部，改善颈椎不适。

平躺抬腿靠墙

缓解大腿和双脚的水肿，缓解腿部疲劳，加速体液血液流动，促进消化。

仰卧脚掌合并

双脚脚掌合上，腿尽量下压，放松肌肉。