



無論中、西醫都認為，身體活動得多，自然有助抗衰老。

不過外出運動又怕紫外線令皮膚老化，室內做gym又唔係下下咁就腳，計我話，最好係學太極。

專門研究氣功及太極等道家功夫的袁康就師傅話，道家太極可以養生抗衰老的理論，絕對可用現代科學解釋，而且運動量又不大，最啱女仔學。

日日打坐

氣走衰老

曾擔任中大專業進修學院內丹氣功課程導師的袁康就師傅解釋，道家的目標是成仙得道，以現代角度來說就是延緩衰老。以太極拳為例，把柔的概念加入動作中，令神經得以鬆弛，引領身體到一個相對正常，或使免疫系統恢復的機制之中。



袁康就師傅

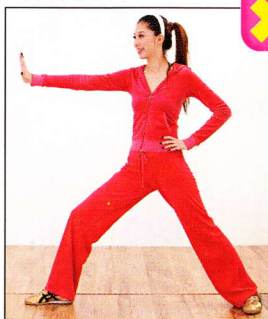
是延緩衰老。以太極拳為例，把柔的概念加入動作中，令神經得以鬆弛，引領身體到一個相對正常，或使免疫系統恢復的機制之中。

打坐得法即有「氣」

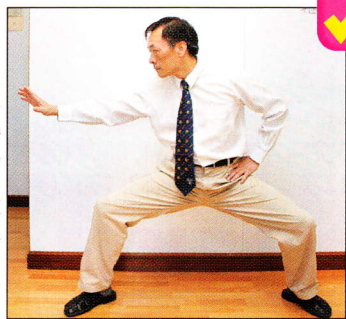
「香港人很多時候因為壓力而加速衰老。人一遇到壓力，就會不期然分泌腎上腺素和去甲腎上腺素。在原始時代，人們要遇見危險才會分泌這些物質，可是現代人經常面對來自辦公室和生活的壓力，同樣會分泌這些物質，當分泌超出了身體的正常負荷，便會反過來影響身體，加速衰老。而柔和的太極拳可以令大腦緊張的神經得以靜化，血壓降低、肌肉鬆弛，使身體分泌出安多芬來減輕壓力，達到抗衰老的效果。」

有些人練太極，可練到青春不老；有些則只會令身體較靈活，袁師傅說分別在於能否練成「氣」。

「道家認為人體就像一個風箱，氣在呼吸之間來來往往，如果可以把氣鎖在身體內，就可以得到『真氣』，亦即是所謂的『氣功』。氣會在下陰外洩，當中的要訣是練功時要束勒陽關，即是收束肛門。因此，招式反而不太重要，即使只是打坐，沒有甚麼動作，只是腦袋混沌沌，但只要用對了呼吸法和束勒陽關，亦可以練出真氣。當然練太極對整體身體健康的好處更大。」



太極易學難精，袁康就表示太極精髓在於練氣及整個身體如螺旋擺動，單是從圖片或錄像中難以學到。如model（左圖）示範這一招，便欠缺了全身擺動的神韻，這亦是很多人練太極拳但無所得着的原因。



打坐要點

- 盤膝而坐或其他姿勢靜坐
- 放鬆心情，腦內盡量一片空白
- 採用腹式（即丹田）呼吸
- 呼吸的同時收束肛門
- 最理想是自覺到達似醒未醒狀態

Tips

打坐呼吸的一些細節竅門，由專人當面指導會較易掌握。學會後每天練10-40分鐘即可。熟習後坐港鐵時都可練，非常方便。

打坐+太極拳 瘦身又健康



58歲的Anna Koo是一位會計師，一向理性的她，以前沒想過練太極可以改善身體，但現在卻不斷推介朋友去學，認為所費無幾，但好處極大。

「我由02年學到依家，仲學埋打坐。當時係睇開的中醫開辦太極班，我就順便學埋。以前我好肥，工作壓力又大，仲有血壓高，身體好多指數都唔理想。08年時，我買保險而要驗身，就發現之前超標的指數都降低咗。我覺得打坐同太極真係好厲害！而且我有特登減肥，但成個人都唔瘦，對健康真係大有好處。」

轉下頁 >>