

八段锦——打通经络有奇效

邓晓蓉

绵阳市中医医院 四川绵阳 621000

【中图分类号】R214

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 05-093-01

中医对气血十分重视,并把气当做根本,由此衍生出名为八段锦的体操。可帮助人体调节肺腑气血,促进新陈代谢,最后起到强身健体的效果。人们把这种体操方式比作精美的锦,因此得名八段锦。

八段锦的练习方法

起势: 练功必先练腿, 双腿张开, 与肩同宽, 并微微下蹲, 呈马步姿势。双掌以半圆姿势抱与腹前, 并调整呼吸。待呼吸平稳后, 方可继续保持姿势。

第一式: 双手托天

做法: 双掌呈五指分开姿势, 交叉于腹前, 双腿呈直立状态, 再将双掌移动至胸前, 向内旋转后向上托起, 并保持掌心向上姿势。而后抬头目视手掌并保持此姿势, 目光平视前方, 微微屈膝, 双手缓慢放下, 最后以掌心向上的姿势使双掌放于腹前。坚持每日 6 次, 方可达到训练的效果。

姿势要点: 定要手掌根部用力向上撑, 并配合百会上领, 才能有效训练身体气机。同时双手向上托时, 必须保持伸直状态, 并紧贴耳部, 方可使背部形成夹脊动作。此动作可刺激人体颈后肩井穴和后背膏肓穴, 进而打通人体督脉, 提升人体阳气。另外, 双手上托的姿势, 有助于人体提拉胸背以及腰部肌肉组织, 从而使人体的脏器通畅, 达到祛除寒湿之气的效果。

第二式: 双手拉弓

做法: 左脚向左移动, 双手交叉于胸前并保持手掌向上。双腿扎马步, 以射箭姿势, 将右手掌放置于右胸前, 左手保持八字姿势并向前推出。最后双手拉出满弓, 目光平视前方手指, 再将重心右移, 以右手画圆, 并收回左脚, 双脚保持直立, 手掌捧于腹前, 最后左右交替重复此动作 3 次即可。

姿势要点: 双手呈拉弓姿势时, 可以拉升整个僵直的背部, 且手部穴位也得到了相应锻炼。同时, 双手指尖出现轻微麻痹的状态, 肩颈与手臂部位的大肠经得到拉伸, 可有效治疗便秘以及腹胀症状。

第三式: 手臂单举

做法: 左手掌根用力向上撑举, 尽量高过头顶, 右手掌根则用力向下。然后左手手臂下放于腹前, 左右交替来回, 每日训练 3 次即可。

姿势要点: 向上或向下撑掌时, 掌根都需用力, 并保持指尖方向相对, 才能起到充分拉伸大肠经的效果。手臂上下交替、一松一紧, 不仅可有效按摩脾胃, 促进消化, 而且还调节了肝胆之气, 可帮助烦闷之人消除肝火。

第四式: 转头后瞧

做法: 双腿微微屈膝, 掌心向外旋转后向上, 并保持手臂平行伸直, 然后向右后方转头, 眼睛尽量看向左后方。坚持此姿势数秒后, 手掌向内翻转收回, 并放于大腿两侧, 双腿仍旧保持马步姿势, 眼神看向前方, 如此左右交替来回, 每日 3 次即可。

第五式: 摇头摆尾

做法: 右脚分开站立, 双腿呈屈膝姿势, 手掌经身侧向上举, 保持马步姿势, 双手缓慢下落至双腿处并放于膝关节上。而后将身体重心向右偏移, 移动身体至右脚上方位置, 并放低重心, 再将身体重心同理移至左边即可。此动作需坚持每日 3 次。

姿势要点: 尽量将姿势做到位, 移动身体重心时, 尽量将脖颈与尾闾对拉伸直, 并做到动作轻、缓。尤其需要注意颈部的锻炼, 不要过于刻意, 尽量使其肌肉处于放松状态。此方法对于虚火旺盛、喉咙肿痛、面部长痘等人群具有良好的治疗效果。若训练较为费力时, 可少量多次进行锻炼, 万不可操之过急。

第六式: 双手攀足

做法: 保持双腿直立姿势, 同时手臂向前向上攀举, 并保持掌心向前, 目光平视前方。然后弯曲手肘, 掌心呈向下姿势划过胸前, 双手向后交叉于后背, 再沿着脊背下放手掌至臀部, 上半身微微前倾, 手掌则顺着臀部、腿部, 最后到达脚背位置, 双腿依旧保持直立即可。最后将手掌向前举起, 背部也随即挺直, 如此一上一下的一套完整动作, 需每日做 6 次。

姿势要点: 手掌经过腰部脊柱到臀部时要稍微用力, 才能有效按摩到人体的膀胱经, 从而调动人体全身阳气。另外, 人体向上挺直背部的姿势可有效锻炼到前后的任督经脉, 起到滋养人体阴阳的作用。

第七式: 紧握双拳

做法: 左脚向左迈步, 双脚蹲出马步姿势, 双手以握拳姿势放于腰部两侧, 并将大拇指放于内侧, 拳眼保持向上。左手拳头用力, 保持拳眼向上的姿势向前打出, 眼中要含有怒意, 而后左拳变掌, 旋转手腕收回, 最后以拳头姿势收回腰间即可。此动作需每日左右来回做 3 次。

姿势要点: 注意细节, 例如: 呈马步姿势时, 双脚需稳如泰山, 方可确保后续动作的顺利进行; 双手紧握住拳时, 要采取怒目圆睁的方式, 才能达到顺畅肝气、促进末梢气血流通、帮助人体恢复精气的功效。

第八式: 七颠后背

做法: 脚后跟向上踮起, 头部尽量向上顶, 目光平视前方, 做一下停一下。踮起或放下脚跟时, 地面要有轻微的震动感, 并且连续做 7 次, 才算达到锻炼效果。

姿势要点: 如此起落脚跟的办法, 可帮助训练人体平衡感。踮脚时, 脚趾呈抓地姿势, 对肛门以及腰腹部可起到很好的提拉作用, 五脏六腑也处于紧张的锻炼状态下; 脚跟下落时, 要有轻微的震感, 以此锻炼人体的脊柱及督脉, 促进人体血液循环。

七颠后背作为八段锦的收功功法, 可起到使气血归元的效果, 当练习完整套功法后, 可帮助人体通畅并稳固气血, 疏通人体脉络, 起到锻炼与治疗机体的效果。不过初学者练习时需要注意保持呼吸的顺畅, 切记不要刻意的呼气、憋气等, 待动作熟练后, 方可找到正确的呼吸方法, 使身体更加受用。