

八段錦

文：錄揚



少林武術名滿天下，其中八段錦應算是少林武功中最適合都市人練習的養身功。八段錦是一套由八節動作編成的功法，具有簡單易學、醫療保健功效顯著的特點。錦為絲織品，以此作為該功法的美稱，有柔和優美之意，以此作為該功法美稱。雖然八段錦套路在近代才得以廣泛推廣，但八段錦在民間流傳已有八百餘年的歷史。

少林武功能落戶澳門，完全是因為中葡職業技術學校由去年開始增設了高中武術課程，特意請來少林高手任武術導師。今次為我們作介紹的是澳門少林武術文化協會秘書長趙紅濤師父，趙師父11歲就開始習武，紮基數年之後，便到少林寺學習八段錦，修練至今近二十年。在教授武術、套路表演多年之後，在2000年開始教授八段錦這類養身的功法。

如何修練八段錦

趙師父指出，八段錦是一個以治療為主的養身功法，通過體能鍛練、內在呼吸及意念的糅合，達到內外結合。修練時要著重意念、動作要到位，整體要協調。因此，修練八段錦不單要外修，更要注意內修。下列要點可供大家參考：

一、姿勢要正確，動作要到位，做時動靜要相一，剛柔要相兼。這樣可以把身體各部位的肌肉、關節、韌帶拉伸，對內臟也起到較好的調理作用；

二、要和呼吸配合起來，兩手上舉時吸氣，下按時呼氣，合攏時吸氣，拉開時呼氣，收力時吸氣，發力時呼氣；

三、要和意念配合起來。意念跟着手走，隨着身體而動。如果身體有病，就要通過天陽、地氣，上接下連，然後把大自然的真氣貫入體內，把蹉氣、病氣排除掉。要有這種良性的意念，通過呼吸姿勢、意念調整，八段錦一定能起到很好的調解作用。它的每個動作都是針對內臟的病症而設計的，有針對性，也有對整個身體調解作用。八段錦既可以重點練習一些動作，也可以整套進行演練，只要不斷鍛練，體質一定能夠得到增強。

八段錦對身體的好處

八段錦對身體的好處，簡單概述為：滋陰助陽，培元補氣，疏通經絡，活血生津。長期鍛練可使人強身健體，聰耳明目，延年益壽。用現代科學醫術分析，就是活動全身關節、肌肉，調節精神緊張，改善新陳代謝、增強心肺功能、促進血液循環，從而提高人體生理機能。

八段錦氣貫丹田的深長呼吸，可使心律減緩，降低心肌氧消耗量。由於加強了全身血液循環，減低心臟負荷，有利於心臟功能。其要求身正，含胸沉氣，呼吸深長，增加肺活量。

八段錦的招式與口訣



1、兩手托天理三焦



2、左右開弓似射鵰



3、調理脾胃須單舉



4、五勞七傷往後瞧



5、搖頭擺尾去心火



6、雙手搖擺固腎腰



7、合十躬腰百病消



8、心神合一須禪定

澳門少林武術教育中心
地址：氹仔盧廉若馬路7號A
電話：6613 0985