

太極拳與養生健身

人的生命自誕生的那一刻起，就沒有停止過運動。包括在睡眠中，人的肢體表面進入休息狀態，但內部器官照常在工作，例如：心臟照常跳動，血液依然在流動等等，只是運動的幅度不同而已，實際上人的一生就是運動的過程；真正的停止那就是生命結束的時候。一個人從出生經過嬰兒期、少年、青年逐漸成人，再邁向中、老年，人的肌體器官及精神意識從沒有停止過工作。

那麼站在養生角度，以科學客觀的標準來評估人一生的動作，除了嬰兒期，嬰兒憑著上帝賜予的天賦，遵循大自然的規律做著有利於自身成長髮育的動作外，一旦長大進入人為的模式：學習、工作、家務等等勞作，都不是順應生命對肢體的自然要求，而是為了適應人為社會的需要。如學生為了學習長時間所保持的一種姿勢，工人在工作時根據各自行業不同的工作要求，所長達數小時保持的動作姿勢，只是消耗人的體能，對人體本身都不是有益的運動。甚至包括很多現代的體育運動，如足球運動員、其越職業化，腿、膝部的傷病越多；網球運動員、越職業其腕部的勞損越嚴重；舉重運動員、成績越好腰部的勞損越大；很多職業運動員甚至傷病纏身，剛剛步入中年就需要專人護理；此類例子涉及面太廣不勝枚舉。

人體的運動本質上有兩種區別：一種是消耗體能，另一種是積蓄體能，前面概括了消耗，那麼積蓄體能靠什麼樣的運動呢？

太極拳就是一種優秀而獨特的積蓄體能的運動，它是中華民族歷代先哲們經過數百年的不斷醞釀，累積，總結，逐漸形成的。現代醫學也已廣泛證明了太極拳對於預防中、老年心腦血管疾病如冠心病、腦血栓及中風等有明顯的效果。尤其對於久坐人士，如電腦工程師等職業，由於工作性質原因，經常保持一種姿勢長達數小時，容易造成脊椎疲勞，腦血管僵化，視神經麻痺、視力減退，心臟負荷增加；久而久之，使人體健康潛藏極大隱患；經常參加太極拳練習，能疏通人體全身經絡，使人體內長期沉積的毒素排出體外，同時通過氣功導引可使人身心合一，完全進入淨化狀態。

太極拳所有的動作姿勢都是針對人體自身肌能的需求而設計的，外表柔和順暢，自然飄逸，內里蘊藏中國傳統文化之精髓，太極拳運動以“松、靜、順”為主導，以“中、正、平、圓”為根基，運動起來順其自然，步走圓周、手畫圓周、身行圓周、肢繞圓周；分五行、列八卦、吞六合、斗陰陽、運行氣血，打通全身經脈；修復人體肌能，提高自身免疫力，充分開發人體潛能，回歸人體最佳原始狀態；正所謂：來於自然還於自然，是修身養性的最高境界。