

作为中国的传统文化,健身气功有着比太极还要悠久的历史。但健身气功作为一种运动项目,进入全运会还是第一次。

作为全运会19个群众项目之一的健身气功决赛于7月9日至7月11日在天津举行。本届全运会,健身气功项目一共设有6块金牌,其中包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、气舞等功法,而参赛的选手均是从各行各业的民间高手选拔而来。

健身气功首次进入全运会 参赛的都是民间高手

谁说数学老师体育不好

55岁的数学老师宋先生就是这些高手之一,他练习健身气功已经8年有余,对于这项运动的健身效果也是深信不疑。

“如果不好,我不可能坚持这么多年。”宋先生自信地说道,“它对韧带的拉伸、对关节的灵活度都很有帮助,而且它的动作是左右对称的,身体的每一个关节都可以活动到。”

在本届天津全运会群众比赛中,健身气功被第一次列入进参赛项目中。据组委会介绍,本次健身气功竞赛设有6枚金牌,一共有16支队伍、96名运动员参加。

这些选手大多是从各省市健身气功的站点中选拔而来,选手们也都从事着各行各业的职业。在代表上海队参加五禽戏集体赛的选手中就有一位在松江区中学教数学的宋老师。

宋老师说自己平时因为上班太忙,一般会在双休日进行健身气功的练习,“周末早晨我一般都会练习两个小时左右,如果工作日有空的时候,我也偶尔会找个地方练上一、两式。”

健身气功治好了我的现代病

宋老师今年55岁,他坦言由于自己的年纪越来越大,身体器官都在逐渐老化,“特别是平衡功能、关节和韧带都在退化,所以感觉做动作时就不如以前那么利索了。”

“以前我也特别喜欢体育运动,篮、排、足我都会玩,后来感觉就不像以前那么灵活了,然后就开始练习太极和健身气功。”

“健身气功对韧带的拉伸、对关节的灵活度都很有帮助,而且它的动作是左右对称的,身体的每一个关节都可以活动到。”宋老师向澎湃新闻记者分析道。

通过亲身实践,宋老师还发现健身气功对于现代病的缓解也有莫大的好处,“它对于脊椎骨的锻炼效果非常好,颈肩腰椎这些问题都是现代病,而健身气功对于这些有着很好的缓解作用。”

“坐在办公室时间长了,看书、批改作业都会非常难受,我会用一个动作练习一下,当时身体就会放松一些。”宋老师用手比划着,身体一直站得笔直。



消除误解:它的目的就是健身

常建平在接受采访时表示,作为中国传统文化的一部分,气功既不是宗教迷信也不是神秘艺术,而是一种追求身心和谐的健身手段。

宋老师认为,大众对于气功存在一些误解,“这主要是由于前几年歪门邪道的东西太多,把它搞得玄玄乎乎的,已经无法用科学去解释了,人们也就对此非常迷惑,自然就会产生误解。”

为了给中国的传统文化更好

的传承发展,中国健身气功协会在传统功法的基础上,编创推出健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极养生杖、导引养生功十二法、十二段金、马王堆导引术和大舞9套新功法。

“这项运动对大众的健康是有非常好的促进作用的,而且它也符合中医的理论,又将我们传统文化中儒道佛的思想精髓与体育进行了有机的结合。”范领队表示。“它的产生就是为了健身的。”

六字诀是如何决出高下的?

咽、呵、呼、嘘、吹、嘻,六字诀说的就是这六个字,然而每个字究竟代表什么?六字诀应该如何习练?怎样做才算是练得好?当健身气功成为全运会竞赛项目时,大家也许都想知道,六字诀是如何“决出高下”的。

第十三届全运会群众比赛健身气功决赛,10日结束了六字诀集体赛,内蒙古自治区代表队最终以9.20分的成绩获得冠军。赛后记者向赛事裁判委员会和仲裁委员会请教了这个问题。

据介绍,六字诀是创编于南北朝时期的一种以呼吸吐纳为主要手段的健身方法,与易筋经、五禽戏、八段锦的肢体导引有较大区别。六字诀通过咽、呵、呼、嘘、吹、嘻六个字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同的脏腑经络气血的运行。其中,嘘字功平肝气、呵字功补心气、呼字功培脾气、咽字功补肺气、吹字功补肾气、嘻字功理三焦(泛指脏腑)。

赛事仲裁委员会主任、北京体育大学教授杨柏龙解释说,六字诀有发声

和不发声两种,发声有排毒泄病的涵义,有穿透的力量,和相应的脏腑对应起来,把脏腑的浊气排出来;不发声时则只有气息吐出,有养补的涵义。

据赛事裁判长张云崖介绍,国家体育总局健身气功管理中心今年发布了最新的《健身气功竞赛规则》,制定了一套竞赛标准和评价体系,对六字诀给出了这样的风格规范:吐气发声、以声助气、形随声动、以气运行。在评分时分出A、B两组裁判对动作规格和功法演示分别打分。

“A组裁判主要看选手在动作规格上是否符合要求,口型发声上是否到位,动作路线是否规范,B组裁判看选手的形体流畅性、呼吸是否顺畅、集体协调配合、在功法展示上有没有呈现出功法的主要特征,”张云崖说。

据国家体育总局健身气功中心主任常建平介绍,截至2016年底,中国健身气功习练者已经超过450万人,习练群体也从中老年人扩展到中青年,一些中医药和体育院校纷纷开设健身气功选修课,连续多年举办的全国高校健身气功大赛受到越来越多的学校师生追捧。

■本报综合自:澎湃新闻、新华社