

李嗣堯：氣在體內三天

氣功強調藉由呼吸來帶動動作，適合行動緩慢的老人家，或是久坐腰痠背痛上班族。

對氣功頗有研究的台灣大學校長李嗣堯曾表示，多年前他接受氣功師父李鳳山發放的外氣，短短幾分鐘就「氣集丹田」，之後三天，「氣」在身體內竄行，再三天之後，氣才慢慢退去，讓他體會到中國傳統「氣」的現象。

李鳳山：好像通電一樣

李鳳山說，「氣」很抽象，又好像很實在，全球的氣功熱，讓它進入科學領域。

氣功，是用正確的呼吸方式鍛鍊，由動導靜，由靜生動，交替運氣，把氣運通、調勻，久了身體就能柔

韌強健；當身體變好，心性更能集中，對事情的判斷能更準確。

氣功看似動作平緩，李鳳山說，練就到一定程度，「整個人會像一顆氣球，熱熱的，有時好像通電一樣，感覺麻麻的，全身關節放鬆，好像被熱敷的感覺。」

練功前 先練呼吸和放鬆

西醫認為，人不必思考，不知不覺中就在呼吸。但中國氣功，標榜思想控制呼吸，所謂「調息綿綿，深入丹田」，呼吸先求緩和平靜，再進一步練細長慢勻。

鍛鍊秘訣在「氣沈丹田」，即利用腹部呼吸，吸氣時，使腹部鼓脹，可吸進大量的氧；吐氣時，腹部收縮，幫助廢氣吐出。

一般人剛開始練習時，可平臥床上

，或坐椅子彎腰，不然也可以把手輕放在小腹，感覺腹部隨吸吐而起伏。

除了呼吸之外，「放鬆功」也是氣功的基本功法之一。

一般人可用想像力引導自己進入放鬆境界，先想像自己像嬰兒，全身柔軟，細細綿綿的呼吸，然後從頭、臉、兩肩、兩手、頸、背、臀，接著胸、小腹、大腿、小腿和腳，一部分一部分的放鬆，並默念「鬆」字，便會感到全身鬆弛。



李鳳山養生氣功

示範／梅門教師饒懷英

功法一：曲中求直

1 坐定，不靠背，雙手置於大腿上，自然放鬆，呼吸調勻。這個動作站著練習亦可。

2 以鼻緩緩吸氣，手握拳，從身體兩側曲肘提起，拳心朝天。隨著肘往上提，慢慢把腰伸直，逐漸挺胸。

3 以鼻吐氣，慢慢的讓頸部、腰部、手肘同步放鬆，並緩緩打開雙手手掌，手心朝地，緩緩放下。

4 雙手平置於大腿上、頭回正到原位，全身放鬆、調整呼吸。

作用：擴大肺活量，吸吐之間循環通暢，滋潤五臟六腑，手腳不再冰冷。

功法二：中和無偏

1 站定，自然放鬆，呼吸調勻。

2 輕輕吸一口氣、挺胸，然後慢慢吐氣，吐氣時緩緩向左後方擰腰。

3 輕輕吸氣，緩緩轉腰，同時轉頭回正。

4 然後再以對等方式向右後方擰腰。

5 身形回正，靜靜調整呼吸。

作用：幫助身體平衡，矯正脊椎，使腰胯變得更靈活。

注意事項

1. 練氣功時，每一功法約做十分鐘，做完一個功法，休息幾分鐘再做下一個，兩套功法可交替做。

2. 學氣功有一定的程序和原則，按步就班，從基礎處出發，從簡單處開始。一般都從養生功法，放鬆功法開始學習。

慢動4  
氣功  
恆動恆靜

