

## 坐式八段錦

### 簡介：

“八段錦”在宋代就已有流傳，是一種站式武術導引功法。此後衍生成多種流派。大約在明代初年，出現了“坐式八段錦”，於是將“站式八段錦”稱謂“武八段錦”，或“外八段錦”，而將“坐式八段錦”稱謂“文八段錦”或“內八段錦”。

八段錦是一套獨立而完整的健身功法，歷史悠久，流傳廣泛，古人把這套動作比喻為“錦”，意為五顏六色，美而華貴！體現其動作舒展優美，視其為“祛病健身，效果極好；編排精緻，動作完美。”現代的八段錦在內容與名稱上均有所改變，此功法分為八段，每段一個動作，故名為“八段錦”。練習無需器械，無需場地，簡單易學，節省時間，作用極其顯著。

坐式八段錦保存了中國古代席地而坐的跡象，也叫做床上八段錦特點是似按摩動作及導引動作，是一種傳統健身鍛鍊方法。現在，坐式八段錦可以在床上做，也可以在椅子上做。練習時心靜神凝。對身體素質比較弱的人 有助提高體力，不論男女老幼，常年堅持練習，對保持精力充沛，強身健體，延年益壽，都有極實用的保健功效。在現今社會，坐式八段錦更可以長時間使用電腦的辦公室人仕改善職業健康。

現代人每天久坐辦公室，不常走動，加上使用電腦時間長，長期維持同一姿勢，血液循環變差，頭頸、肩膀、手腕和下背等局部肌肉容易痠痛，雙腳也會因久坐而浮腫。每天工作至少八小時，日積月累的肌肉疲勞會使體力衰退，這就是為什麼容易累，常常覺得睡不夠的原因。

每當工作半個小時左右，就應該讓自己起來休息一下。因為根據研究，人的注意力大約在半小時之後就開始減弱，這時適度的休息，不但可以讓自己提升專注力，更重要的，是可以讓你離開一個已經持續很久的姿式。辦公室內最好的運動就是伸展運動，因為一個姿勢持續太久，肌肉就會疼痛、繃緊，這時候我們要把肌肉拉長，讓它伸展、放鬆。

## 坐式八段錦

準備：寧神靜坐：採用盤膝坐式或平坐式，正頭豎頸，兩目平視，鬆肩虛腋，腰脊正直，兩手平放，置於小腹前的大腿根部全身放鬆，氣定神儉，意守丹田。要求靜坐 3-5 分鐘。。

1. 兩手托天理三焦
2. 左右開弓似射雕
3. 調理脾胃單舉手
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺腦清心火
6. 兩手攀足固腎腰
7. 伸拳握固增力氣
8. 兩腿舒鬆百病消。

收式：刮眉揉眼、擦面收功、掌抱丹田。

Simon HUI email: [huipt2@gmail.com](mailto:huipt2@gmail.com)