

话说八段锦

(958 频道健康乐活节目讲座)

主持人：今天是不是请宋老师给观众朋友们介绍八段锦吧！

宋教授：好，先说说八段锦的起源。八段锦是一种导引功法的名称，是民间广为流传的一项运动健身术。这套功法动作古朴高雅，姿态优美，犹如绮丽多彩的锦缎，八种动作依次连贯，简单易学，功效显著，所以有“八段锦”的美称。

宋代洪迈在《夷坚志》中，记载了南宋养生家河滨丈人最早描绘的八段锦坐功图。明代高廉在《遵生八笺》中记述了八段锦的行功要领及行功要诀。朱元璋第十七子朱汉，信道家之言，好养生之术，把八段锦功法编成歌谣，便于记诵，广为流传。练功时，边唱歌谣边练动作，事半功倍。因此，八段锦不仅在国内广为流传，还传播到了朝鲜、日本等国，至今不衰。

主持人：我听说八段锦分武八段与文八段，有什么区别吗？

宋教授：八段锦在历代流传中形成许多练法和风格各具特色的流派。共分八节，分武八段与文八段两种。武八段多为马步式或站式，适合青壮年与体力充沛者。文八段特别适合于脏腑功能衰减、四肢活动不灵的老年及体弱久病之人，采取坐姿和卧姿练习。网上有“健身气功八段锦”的教学视频，爱好者可以上网跟学，非常方便。

主持人：那请您教我们坐式八段锦吧！

宋教授：好，下面我就给大家介绍坐式八段锦的练习方法。坐式八段锦又称床上八段锦，其特点是以按摩动作为主，将调息、调神、咽津、自我按摩等相配合进行。（因内容受篇幅所限，请看《坐式八段锦的练习方法》）