

國際首個健身氣功日活動美國紐約會場 在龍門廣場州立公園舉行

(北美分社 紐約報道)當地時間 2017 年 8 月 13 日中午，全球首個世界健身氣功日紐約會場在龍門廣場州立公園 Gantry Plaza State Park 舉辦。

應世界眾多健身氣功愛好者要求，並經國際健身氣功聯合會執委會會議討論決定，確定每年 8 月第二個周日為世界健身氣功日。13 日，全球首個世界健身氣功日在 5 大洲 40 多個國家和地區同步舉行，活動的主題口號為“讓我教你練健身氣功”。其中北京和紐約為首個世界健身氣功日活動的主會場。北京主會場設立在最具地標意義的鳥巢慶典廣場，而紐約主會場則安排在聯合國對面、東河岸邊的 Gantry Plaza State Park。以曼哈頓沿東河岸邊的城市天際線，尤其是聯合國總部為背景，中國健身氣功協會的多位氣功專家以及美國太極健身氣功中心主席、世界冠軍陳思坦帶領紐約的氣功愛好者們表演了健身氣功五禽戲和八段錦，共同構築一幅東西方文化交流互輝映的全球畫卷。

代表團團長、國際氣功聯會常務副主席兼秘書長常建平表示，縱觀健身氣功的發展歷程，從未像今天這樣，地位如此重要，價值如此凸顯。健身氣功項目將繼續“建設推廣基地、增加參與國家、提高習練人口”，通過世界交流比賽大會、世界健身氣功日、健身氣功科學學術論壇等多項品牌活動，讓習練健身氣功的朋友更喜愛，讓不瞭解健身氣功的朋友被吸引，樹立以健身氣功為重點的科學健身、科學養生新理念，讓中華傳統體育文化惠及四方，造福世界。

在 8 月 12 日舉辦的健身氣功與科學健身學術論壇上，來自中美雙方的學者和專家就《健身氣功的歷史源流》《練習健身氣功應注意什麼》《健身氣功的效果研究》等三個不同的論題發表觀點，並進行討論，共同打造健身氣功領域的學術盛會。他們不僅對健身氣功的科學性和“偽氣功”的“偽科學”進行辨明與勘誤，也從中分享到最前沿的健身氣功效果研究。

氣功作為一種獨具特色的養生方法，起源於中華遠古時期，並在歷代得到發展。作為一項通過調心、調息、調身的鍛煉，改善自身的健康狀況，開發人體潛能，使身心臻於高度和諧的技能，氣功也是中國優秀傳統文化的重要組成部分，其中包含着中醫學的治



紐約的氣功愛好者在紐約龍門廣場州立公園(Gantry Plaza State Park)舉辦的世界健身氣功日活動上練習健身氣功五禽戲。(趙璋攝)

病和養生理論，蘊含着儒家、道家、佛家等修身養性、追求超越的文化理念，又與中國古代哲學思想融合在一起，強調人與自然、人與社會合一，進而達到身心和諧的完美境界。區別於其他肢體運動鍛煉，氣功不僅在於賦予了調心、調息的內容，而且強調三調合一的心身境界。

隨着社會的發展和生活水平的提高，健康和養生越來越受到現代人的關注。在眾多的保健方法中，中國氣功逐漸得到更多人的喜愛和認同。

上海體育學院副教授、中國武術博物館常務副館長王震指出，當前，傳統氣功同樣需要繼承創新，更好地造福人類健康。中國政府目前將氣功主要劃分為健身氣功和醫療氣功。健身氣功定義為以自身形體活動、呼吸吐納、心理調節相結合為主要運動形式的傳統體育項目。目前，中國健身氣功協會已陸續挖掘整理推出健身氣功·易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦、太極養生杖、導引養生功十二法、十二段錦、馬王堆導引術、大舞等 9 種功法。這些功法一經推出，以其動作優美、內涵豐富、簡單易學、功效明顯之特點，加之不受年齡、性別、體質、時間、場地、器械等限制，受到世界百萬氣功愛好者的普遍歡迎。

健身氣功系列功法來源於傳統氣功，但也跟傳統氣功有所區別，王教授解釋說，總體說來，健身氣功是將各種功法的不同流派加以提煉，使之更加簡單，形成一套相對更

“標準化”的，從而更符合廣大群眾的健身要求。對專業氣功人士來講，則更適合自身的需求選擇傳統氣功流派進行修習。

據代表團成員之一的中國科學院大學人文學院教授任定成介紹，五禽戲是中國東漢名醫華佗(公元 25 年—220 年)根據虎、鹿、熊、猿、鳥活動特點編創的一套仿生類健身方法。他指出，健身氣功五禽戲繼承了傳統五禽戲的精華，力求仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉穩、猿之靈巧、鳥之輕捷，在形神兼備、意氣相隨、內外合一中達到三調合一的健身效果；該套方法在形體上也具有美觀大方，動作舒展，運動量適中等特點，適應於不同人群的健身鍛煉。科研測試表明，長期習練對生理機能、身體素質以及心理狀態等方面都有積極影響，習練者的心血管機能、呼吸機能有所改善，關節靈活性和體力、握力有所增強，心理健康水平有所提高。

而八段錦產生於中國宋代(公元 960 年—1279 年)以前，在明清(公元 1368 年—1911 年)時期逐漸發展完善，是一種以肢體運動為主的健身方法。健身氣功八段錦吸納傳統八段錦功法的精髓，按照現代運動學和生理學規律，對動作次序和運動強度進行了調整，通過動作、意念和呼吸的協調配合，達到強身健體的功效。健身氣功八段錦動靜相兼、松靜自然，柔和緩慢、圓活連貫，適應於不同人群的健身鍛煉。科研測試表明，長期習練有助於改善呼吸系統、神經系統及循環系統的功能，增強細胞免疫功能和機體抗衰

老能力，改善心理健康，並能提高上下肢力量、關節靈活性和平衡能力。

任教授還強調說，氣功只是一種中國傳統的健身運動。它確實能夠有助於身體健康或對一些疾病的輔助治療，但不是中國神話傳說中包治百病的仙丹。“儘管中國傳統氣功確實追求一種人與人與自然之間的和諧相處，並以這種和諧心態達到身心健康的目的，但氣功健身從來不需要宗教式的虔誠。健身氣功不是宗教信仰，習練健身氣功也不涉及練習者的宗教信仰。除此之外，傳統氣功和健身氣功都是為了幫助練習者通過鍛煉強身健體和修身養性，絕不會以收斂錢財為目的。”

他指出，有些氣功師聲稱具有“超級能量”，能夠控制他人思維、當眾隱身，能夠瞬間治愈現代醫學無法治愈的疾病，甚至將自己刻畫成精神領袖的，這些都只是“偽氣功”，而不是真正的氣功。“氣功和氣功師並不神秘，也並不可怕，只要你把氣功看成是一種正常的健身運動。學會它的動作，理解它所提倡的和諧心態，你就會從中受益。”

2003 年中國健身氣功協會開始走出去，向境外數以萬計的健身愛好者普及了健身氣功，受到廣泛歡迎。2011 年，為表彰健身氣功為造福人類健康所作出的特殊貢獻，國際奧委會特授予健身氣功項目“國際奧委會群衆體育獎”，使之成為全國乃至全世界第一個獲此殊榮的群衆體育項目。

應廣大民衆要求，2012 年成立了國際健身氣功聯合會。這是由各國家和地區的健身氣功社團組織自願聯合組成的非營利性國際組織。其宗旨是團結和發揮健身氣功會員協會力量，推動和發展會員協會之間交流合作；促進和提高世界人民身心健康水平。目前國際健身氣功聯合會已有團體會員 87 個，活躍在五大洲的每一寸土地。在各個會員的共同努力下，據不完全統計，截至 2016 年，已開展健身氣功活動的國家和地區達到 50 多個，全球習練人口達 650 余萬人。2017 年，健身氣功項目還有了首位形象大使。自幼習武、多次斬獲全國武術比賽冠軍的功夫電影明星趙文卓受聘為健身氣功形象大使。他將積極參與健身氣功的推廣普及活動，分享感受，號召更多人習練健身氣功，不斷提陞健身氣功的社會影響力。



清華大學副教授馬勇志(左)和瀋陽體育學院教授姜娟在 8 月 11 日舉辦的紐約新聞發佈會上示範健身氣功八段錦。(丁盈攝)