



## 房地產、基建及建造業興趣小組 晚間研討會

日期： 2017 年 11 月 15 日（星期三）

時間： 晚上 6:30 - 8:00

地點： 香港皇后大道東 213 號胡忠大廈 27 樓

講者： 中華太極智慧學院院長 楊雲中先生

### 題目：太極文化・養生・減壓

世界上最完美的運動 – 太極拳，將氣功，武術，體操，哲學，文化，技擊，健身等融為一體的運動。不僅是中華傳統武術的魁寶，更是中華傳統文化的精髓！她發源於中國，影響著世界！

#### 一、世界眼中的太極

1. 2002 年 7 月，美國《時代週刊》將中國古老的太極拳運動比喻為完美運動。
2. 太極拳是以太極的陰陽之理為理論依據，以中醫學說為生理依據，能通經絡，旺氣血、調五臟，功能全面，全球習練人數超過 1.5 億的有氧健康運動。

#### 二、太極文化

1. 太極文化是中華文化的核心文化，太極就是中，陰陽五行八卦就是華。太極中華同出而異名。
2. 文化是人類對人與宇宙的正確認識。通過文字符號作抽象的表述，身體力行，昇華生命，變化氣質，形成社會意識，推進人類文明。
3. 太極文化與道學清淨無為，佛學不空之空，儒學太和至中一脈相承。
4. 太極文化追求健康長壽，和諧自控，自由自覺，美滿平等。
5. 中華道統，是一脈相傳的人生觀，世界觀，價值觀，是內求本具的智慧體系，思想體系。這個體系以“法天擇地，知內達外”先認知生命活動，認識，提升完美同步實現，通過修身來優化生命，圓滿身心，進而去認識和改造客觀世界，修身、齊家、治國、平天下這個過程，主要以達理和處事來提升自己的智慧和能力。

### 三、太極拳

1. 太極拳汲取了傳統心學、氣學、易學學說，融合了武道，丹道，醫道道法，創立了理法圓融的大乘上善的拳理拳法，使身心修養有理可依，有法可持，是我中華神聖先祖對人類文明的又一重大貢獻。
2. 太極拳是中華文化的載體，是打開中華文化寶藏的鑰匙，是中華文化的實證，也是中華修身文化的法寶。
3. 太極拳是世界上唯一能將氣功，武術，體操，哲學，文化，技擊，健身等融為一體的運動，其養生功效最完美，最顯著。
4. 太極拳的理就是太極思維方式，太極拳的事是太極拳功夫(內功心法，拳架，思維含三為一)的實踐錘煉。

### 四、太極修養

中正安舒，得機得勢，謙虛禮讓，不卑不亢，靈活轉換，自然端莊，包容開放，文武兼備，和諧不爭，覺知明靈，胸懷寬廣，正氣浩然，大公無私……是其身心修養的要求。

### 五、太極拳理

#### (一) 人體太極釋義

- 0 無極：原始混元氣
- 1 太極：人的混元氣
- 2 陰陽：神與氣
- 3 三才：精氣神
- 4 四相：兩肩兩胯
- 5 五行：五臟
- 6 六合：肩胯合、肘膝合、手腳合外三合，頭胸腹內三合
- 7 七星：肩胯肘膝手腳頭
- 8 八卦：頭腹眼耳手腳股口
- 9 九宮：九節竅，腳膝胯，腹胸頭，肩肘手
- 10 十圓：鬆空圓滿

## (二) 太極思維

陰陽中涵三為一，五步思維

- 1、陰極生陽，陽極生陰（世間法，思維分析）
- 2、陰陽互生，互不生（本具，本來如是）
- 3、陰中有陽，陽中有陰（出世間法，知道懂得）
- 4、陰不離陽，陽不離陰（出世間法，合而不分）
- 5、陰即是陽，陽即是陰（出世間上上法，混元整體）

## 六、太極養生

文化回歸生命，修養提升心靈。

### (一) 修養原則

1. 內外俱練，以內為主
2. 動靜相兼，以靜為主
3. 練養結合，以養為主

### (二) 修養目標

由病人、常人，強人，超常人最後到完人。完人標準是性格完整，人格完美，道德完善，智慧完備。整體練練整體，活到老練到老。

### (三) 練習太極拳的好處

#### 1. 激活自身修復系統

隨著年齡的增長，人的自身修復系統也在慢慢退化，太極能調節心身功能，調和陰陽，促進平衡，啟動身體修復功能。每天十分鐘，遠離亞健康。

#### 2. 精神快樂

中醫講，堅持太極，會消除心臟缺血性症狀或降低血壓。使人體消除疲勞，有效減壓，精神愉快，緩解心慌心悸，太極能減少血糖，血脂；排除血裡的垃圾，血裡沒有垃圾，氣血通暢，人會愉快。

### 3. 大腦清晰

待在電腦前，待在家裡看書，寫文章，大腦會不清晰，練太極吧，呼吸吐納，接受戶外新鮮空氣，大腦思維活動變得清晰了、靈活了，明顯消除了大腦的疲勞，提高了學習和修行。

### 4. 增強視力

看書，打電腦，發微信過多，視力退化了，據有關專家測試，每週太極三次，每次半小時，連續堅持4個月者與不喜歡運動的人相比，前者反映敏銳，視覺與記憶力均佔優勢。

### 5. 疏通經絡

長期坐在辦公室，身體活動少，大腦活動過多，經絡通道堵塞，全身會有小疙瘩，就像水不流動就容易發酸發臭，堅持習練太極，疏通經絡後，疙瘩就少很多。

### 6. 放鬆神經系統

不運動，長時間做一些事情，全身都很緊張，很僵硬，太極拳凝神聚氣，沉穩安舒，可以使神經系統放鬆，緩解頭暈眼花。

### 7. 增強心臟功能

不愛運動，所以心臟功能不強，太極雖慢，但是能全身催動氣血，增強心臟功能，使心臟慢而有力。

### 8. 強健血管

醫學講，太極能增強血管彈性，減少血管破裂的可能性，也能夠增強全身彈性。

### 9. 防止心肌梗塞

醫學裡講，心肌梗塞主要是氣血不通暢，血凝塊堵塞血管而造成的，太極能優化心臟功能，減少血凝塊的形成，減少心肌梗塞的可能性。

### 10. 通暢血液循環

人體血液不通暢，因為經絡和脈絡不通，人容易得病，太極能輕鬆打通經絡，增強人體血液循環和新陳代謝。

#### 11. 治癒三高

有三高，醫生們開了很多藥方，沒有大的效果，開始太極吧，儒雅的的有氧運動，安全控制三高。太極對於防治高血壓、糖尿病、肥胖症、習慣性便秘等症都有良好的作用。

#### 12. 減少五臟疾病

五臟六腑需要運動，如果不運動，自然就硬化而得病，因此，太極拳節節貫穿的運動可以促進臟腑的自我按摩，濡養五臟六腑，很多疾病自然就不會來了。

#### 13. 增強筋骨

生活沒有規律，所以全身肌肉韌帶僵硬而沒有彈性，沒有力量，通過太極之後增強肌肉韌帶力量，關節也靈活了。

#### 14. 強腰固腎

人本身懶惰，不願意活動，坐的時間長，會傷害腎，造成腎虛，腎炎，腎結石，腎功能退縮。因此，腎供血不足，肝血就不足；肝血不足，心血就不足，就開始生病了。為了治病吃藥，增加腎的負擔，練太極就是練腰，練習後能減少吃藥，從而增強腎的功能。

#### 15. 身心輕安

身心不和，身心不安，身心不平，身心疾病都來自於氣血不通，氣血不通的原因就是經絡不通，所以，身心都不自由，通過太極，氣血通暢了，身心就自由了，達到身心合一。

#### 16. 塑形體美容

人美不美與血性有直接關係，人的血裡沒有垃圾，人一定漂亮及美麗，血裡垃圾多，人自然就不漂亮。因此，太極能排除體內的垃圾和血裡的垃圾，減少人體腹部脂肪的積聚，保持人體的形體美。

#### 17. 延年益壽

生命在於運動的意思，太極是一種靜中有動、動中有靜的健身方式，可以緩解神經肌肉緊張，穩定情緒，這樣壽命自然延長。

#### (四) 練功功效

1. 頭：消除壓力，神志清晰，記憶增強，睡眠安穩，精力充沛
2. 目：眼睛有神，清澈明亮
3. 口：健齒活舌，津如泉湧
4. 胸：胸懷寬廣，心情舒暢
5. 胃：食欲增強，味覺提升
6. 腹：腹部充斥，腹肌有力
7. 手：指梢飽滿，活動靈活
8. 腳：行走輕健，靈活不滯
9. 腰：腰部充斥，活動有力
10. 整體：柔中透剛，形鬆意充

### 七、養生太極

#### (一) 練拳先從站樁始

太極莊：身具天地人，中藏乾坤柱，透天與徹地，混元一氣固。

#### (二) 太極運掌

兩手摸魚固腎腰，五癆七傷百病消，呼吸定息練神氣，屈膝下腰水火交。

#### (三) 太極四手

排山倒海，銅牆鐵壁，星落九天，力推華山。