



我們喜愛的運動

太極拳 VS 瑜珈

我

喜愛的運動是太極拳。

學習太極拳已有 15 年了，學的是吳家太極拳，當時是因為身體易患傷風感冒，最困擾的是因愛踢足球，雙膝都曾受傷，翻風落雨，天氣由冷轉熱，熱轉冷的時候，雙膝都會隱隱作痛，有時甚至會劇痛。當時想，年紀輕輕，已經不能做運動，到年老時，身體一定會十分差勁。遂決定找一種能溫和地提高體質的運動，最後決定學習太極拳，因為：

1. 太極拳流傳千百年以上，有強身保健作用，上了年紀仍可練習，而且會越練越精，身體會比同齡朋友年輕。
2. 具實際技擊作用，當時已認識一些朋友，因學習太極拳而拳腳十分了得。
3. 姿態優美，動作連綿不斷，很有藝術美感。
4. 太極拳以易經中之太極陰陽變化為基礎，具有深厚學術背景，一向喜愛讀書的我，將可找到大量書籍作參考。

學習太極拳，只要持之有恆，一定會有收穫。我學了 3 個月後，108 式雖仍未學會，身體卻已漸漸回復強壯，感冒少了，精神改善了，膝頭也沒有那麼痛了。

及後一邊學，一邊看書，並向老師詢問後，才知道我的膝頭痛症，是因為行路、彎腿、上落樓梯時，總是以膝頭關節用力，令膝頭關節磨損。如果能將膝部附近

的肌肉鍛鍊得強壯有力，可減低膝蓋的勞損，膝頭便可徹底康復。

原來練習太極拳，其中一個重要部分，是練習腿力。如果得到正確指導，可以在練習時，調整曲膝、進退的幅度、腰身的傾斜度，便可將上身的重量，轉由膝部附近的肌肉承擔。經過 2 年的不斷練習，我的雙膝已差不多痊癒，身體亦十分健康，所以不斷練習至今，我覺得太極拳有以下特色：

1. **身體方面**：對慢性病，如腸胃病、長期疲勞、神經衰弱，都有幫助。
2. **精神方面**：每天練習太極拳時，由於專注於身體的動作上，精神得以徹底放鬆，有助減低工作壓力。
3. **自然**：太極，簡單的解釋是自然，太極拳每一個招式都符合人體自然動作，呼吸自然，無需用力。
4. 運動量可多亦可少，只需調節膝部的彎曲度，便可控制運動量，膝部屈曲多些，運動量便大些。
5. 太極拳是一個人的運動，隨時隨地都可練習，如愛有伴，亦可習太極推手。

Sony

□ 雷少峰



論你是否有每天運動的習慣，我也誠意向你推介瑜珈。瑜珈雖然已有2千多年的歷史，但我發現它仍很適合現代，特別是着重身心靈健康的朋友。

都市人，誰沒有壓力呢？雖然有謂人沒有壓力，生命力便不會爆發；沒有挑戰，潛能便不會發揮。可是以我所見，很多人未有處理壓力的良方，反而被它漸漸蠶食。在壓力下，人變得越來越疲倦，做事不起勁，沒精打彩。久而久之，對身邊的人和事都提不起興趣。

受壓的人在生理上真的感到疲累，即使明知自己需要做些運動，卻沒有多餘精力，也未必能安排時間上健身院。運動大計一日一日拖延，精神和健康更每況愈下。

所以，瑜珈其實很適合現代人，它有以下的好處：

- 1. 方便：**你可以獨自在家練習，而無需很大的活動空間。
- 2. 自行控制進度：**不必拼命的跑步舉重，動作一點也不辛苦。
- 3. 動作輕柔：**卻有效強化每吋肌肉，並增加身體柔軟度。

4. 強化骨骼：增加關節靈活度。

5. 幫助排毒：通過轉動身軀的動作，促進各內臟釋放積藏的毒素，淨化身體。

6. 平衡內分泌：協助新陳代謝，保持青春，預防衰老。

瑜珈着重深呼吸，在一吸一呼之間，把更多氧氣帶進體內每一個細胞，而細胞也能更有效把廢氣毒素排出。很多瑜珈式子都可改善血液循環，增強淋巴系統運作。只要做數個動作，便會感到一股暖流流遍全身，真的很舒服；而且習瑜珈的人，身材會越來越好，人也越來越靚。

瑜珈也能助你鍛練心靈，令性格更堅毅。習瑜珈時，講求集中精神：你會感到內心越來越寧靜，方向感也越來越清晰。這種恬寧的感覺，令你經常有一個新的觀點及角度去處理身邊的事，也更有心靈資源去解決問題。練習越多，你更會以「平常心」去看萬事萬物。

如果你還未有一位瑜珈導師，又想立刻開始感受瑜珈的好處，我向你推介一位印籍女士Vimla Lalvani的著作"Yoga for Stress"。這是一本圖文並茂的好書，你會覺得瑜珈易學易明，而且很好玩。

□ 徐葆倫

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌身心天秤》收
或傳真：28956840 E-mail: sonnylui@netvigator.com