



論太極拳運動對老人之 健身、修心價值

藍孝勤／國立體育學院副教授

一、前言

要做個成功的老人，需要具備健康的身心，有足夠的活力與動力來從事娛樂消遣活動、社交活動、以及具生產力的活動。而健康身心的獲得，除了健康的飲食習慣外，身體鍛鍊與精神鍛鍊的運動規劃均有其必要。

然而老年人在生理機能與體能上的老化，對於運動項目的選擇有其侷限性。屬於我國傳統武術運動的太極拳是國內老年人最常從事的運動之一，其運動強度屬於中、低強度，運動型態具備了有氧性、非競爭性、封閉性、韻律性、全身性等特色，對於退化性疾病漸增，心肺適能漸衰的老年人而言，是一項安全而適當的運動。許多研究均指出，太極拳訓練可以增進身體的柔軟度及心肺適能，降低血壓及血脂肪，對免疫功能及內分泌等也具有功效(黃美涓，1990；張廣得，1990；賴金鑫，民81，83；蔡錦雀，民82；藍青，民82；Brown, et al., 1989；Gong, et al., 1981)。

此外，太極拳除身體運動的運作外，亦著重於修心養

性的鍛鍊，其所追求的即是一種心靈、情緒的釋放，體驗身與心、人與人、人與事、人與環境的平衡狀態。這對老年人心理、情緒的調適上，提供了正面的效益。

二、太極拳的健身功效

人稱「哲拳」的太極拳，蘊含著中國傳統哲學中的養生思想、倫理觀念，注意內外兼修，融健身與修心養性於一體。當今，探討太極拳對中老年人健身價值的研究頗多。蔡錦雀(民82)以12名規律練習六十四式太極拳的中老年人(平均年齡 57 ± 9 歲)為研究对象，研究結果顯示太極拳運動中的心跳率相當穩定，運動後的舒張壓穩定，心跳率與收縮壓有顯著上升，而運動後三分鐘時在心血管與換氣反應已大致恢復。由此可見，對老年人而言太極拳是相當適合且既安全又有益生理的運動方式。藍青(民82)亦指出，太極拳動作柔和，衝擊力低，且運動量穩定，運動傷害少，較容易被很少運動的老年人接受。他針對八十四位平



均年齡六十五歲的中老年人，進行兩年的追蹤研究，

研究發現：很少運動的中老年人，在兩年的追蹤期間，體能有明顯的衰退，而練太極拳的中老年人，兩年期間的體能並沒有明顯的衰退，由上述結果證明了練習太極拳可以延緩老年人體能的退化。張廣得(1990)的研究發現，15名年齡在50至65歲之間的男女，於練習四十八式太極拳兩個月後，血清四項免疫球蛋白含量之變化，均顯示其體液免疫功能有顯著改善。美國康乃爾大學曾就太極拳對防止老年人摔倒進行為期三年的追蹤研究，結果顯示「太極拳組」較其他兩組(「營養學教育組」、「機械平衡組」)在防止摔倒上有很大的幫助。因為太極拳是最講求「平衡」的運動。人的身體有病變或衰老時，就會產生不平衡的狀態，可藉著身體本能的調節過程使其恢復為正常生理狀態。太極拳係經由意念來帶動身體的動作，因此，學習太極拳應該是一種讓身體達到最佳平衡狀態的手段(許廷森，民83)。

三、太極拳的修心價值

太極拳的練習講究精、氣、神三者功能的培養與增強，無論是精神、意念、肉體都能和動作運行結合，以達到人生修為效果。茲揭諸太極拳在修心養性方面的價值如下：(藍孝勤、丘丕相，民84)

一、貴自然——陶醉人的和諧觀念

太極陰陽學說是東方的宇宙本體論和認識論，認為自然界周而始復，由無極而生太極，陰陽對轉，化生萬物。其核心是「天人合一」觀，強調人與自然同構對應，人身一「小太極」，自然一「大大極」，兩者應當和諧，人應「道法自然」(林雄，民81)。太極拳正是以「道法自然」為指導思想，諸多要領合起來的整體要求，符合人的生理，符合運動規律，符合自然，符合道德原則。老年人在面對退休後的生活轉變與身體機能老化的衝擊下，使社交能力與機會不如從前，因此易造成害怕多慮心態，而逐漸離群索居終致與社會隔離。太極拳對天人合一觀念的加強，引導老年人如何與自然、社會相處的「天人合一」觀念，成為一種入世之學，必然引起他們的嚮往。

二、求虛靜——培養人的最佳情感

太極拳將這樣一種虛靜理念注入運動技術之中。練習前首先要入靜，做到心靜體鬆，使人的身心處於極寧靜、極鬆脫的狀態。太極拳要求「心動用意」，在運動中把精神和意念貫注於一招一式之中，也是一種求靜的方法。虛靜，從人生修為的角度則為安靜閑恬，虛融澹泊，要有一種虛懷若谷、恬靜無欲的平和心境。太極拳以靜心養性、動中求靜的運動方式，帶人進入一種無干憂、無欲念的寧靜之中，從而獲得清心悅目的最佳情感，是非常可取的。



三、重養氣——融健身、修心為一體

從養生學的角度觀之，氣被視為生命之本源。“人之生、氣之聚也，聚之則生，散則為死”；“長生之要，以養氣為根”；“養生之大，在於愛氣”。太極拳集技擊、養生、哲理於一身，從實踐到理論，從觀念到方法，都十分關注於氣，注重運氣、練氣、養氣。練太極拳要求“氣沉丹田”，呼吸要勻、細、深、長、自然平和，“綿綿若存，用之不斷”，屬氣息的調養運行。而精神、心境與人的道德修養是分不開的，養生在於養氣，養氣必須修心，修心則應修德。

四、尚直覺——體悟拳理與人生

中國的傳統思維中的一個重要特點是重整體、重直覺，主張認知方式與修養方法一致起來，把本體論、認識論、道德論三合為一。它既是重現實的，又是重理想的。這種傳統的思維方式對太極拳的學習和鍛煉方法也有很深的影響。太極拳可稱作“終身不盡之藝”。陳鑫的太極拳論述及：“非知惟艱，行之惟艱，所圖之勢皆太極大自然之機”，“故終身行之不能盡”（曾昭然，民二二）。要學到老，修練到老，正是太極拳以直覺磨礪修練的路程。拳技非一日之功，人的道德修養更是一個長期的陶冶過程，只要堅持技術

上的直覺體悟，理論上會漸通，人生修為會漸悟。太極拳正是這樣一種注重內外兼修、德藝兼備的運動。

四、太極養生功、自我按摩與太極拳之結合

太極拳的功效是大家所公認的事實，但如何將此傳統瑰寶推廣出去，讓更多老年人受惠，則是一件必須用心設計的工程。筆者認為讓老年人具備克服從事運動障礙的信心，是首要之務。因此，若是太極拳的教材簡單易學、效果易現，將能讓老年人更容易接受並激發他們從事運動的自信心，進而投入、享受太極拳所帶來身心功效。然而，現今太極拳套路種類繁多，令人眼花撩亂無從選擇。此外，太極拳套路的招式繁複，學習過程中必須記憶眾多動作組合，故對老年人而言，是一項困難的挑戰。在不易掌握要領的情況之下，就難以產生興趣並維持學習動機，學習中挫的可能性自然增加，而無法一窺太極拳的真貌並從中獲得好處，實屬可惜。

一、以簡馭繁太極養生功

基於上述之狀況，筆者建議化繁為簡、由簡入繁的教材編配方式是可以考慮採用的。由太極拳的基本功與基本動作為主要架構，融合中國傳統養生思想結合而成的太極養生功，可做為練習太極拳的入門教

材。太極養生功是以單勢方式安排，共有五個基本功和八個基本動作，各勢均為各自獨立的動作，可單獨演練，亦可結合整套演練。在演練的同時，隨時強調意念、呼吸與動作的協調一致，以意引氣，通過姿勢的開合和意念導引呼吸的配合，使個體的身體及心靈能悠遊的進入鬆柔境界(藍孝勤，民87)。在能掌握太極拳的神髓之後，便可進入套路的學習，而套路的選擇可由招式少的開始。目前在台灣推廣的太極拳套路

有二十四式簡易太極拳、三十七式鄭子太極拳、四十二式太極拳、六十四式太極拳、一百零八式太極拳；……，甚而有太極劍、太極刀、太極扇等。有以上各式太極拳教與學的書籍資料眾多，在此不多贅述。而這些豐富之教材均可依學習者的程度狀況適時教授，使太極拳的學習無論是在質或量上都能獲得精進，對長期從事太極拳運動，不致於有單調乏味之感。此外，太極養生功也可做為練習太極拳前的熱身準備運動之一，從單勢的導引基本功及太極拳基本動作的漸進活動，可提高身體體溫、舒展筋骨、活動關節達熱身效果外，也能逐漸將身心帶入太極的靜、淨、定境界，有利太極拳練習的投入。

二、舒筋活絡自我按摩功

強調腹式呼吸的太極拳運動，由於鍛鍊中隔膜

肌、腹肌的收縮和舒張，對內臟器官亦產生一種「自我按摩」的功效。而當練完太極拳時，手掌的溫度通常會上升，若以此熱度進行頭部、臉部、腹部、腰部、膝蓋等的自我按摩，通過筋絡穴位的刺激作用，以促進血液循環，可提高體內防禦疾病的能力、調節神經功能、舒筋活絡(駱勤方，1990)。此種結合身體鍛鍊與自我按摩的做法，相信對增強體質，改善健康有加成的效果。

目前坊間有關按摩的書籍很多，可做為教導老人太極拳的搭配參考教材。在此針對自我按摩配合太極拳運動的實施上提出幾點注意事項：

1. 循序漸進：按摩時，開始選穴可以少些，按摩次數也由少到多，不要一下子過猛。練習太極養生功或太極拳一樣也要有一個逐漸增加運動量的過程。
2. 用力恰當：用力過小，不能達到應有的刺激效果；用力過大，容易疲勞且易擦傷皮膚。用力應恰當，有酸、麻、脹感即可。
3. 自由選擇：在學會不同部位按摩方法之後，每次練完太極拳，在按摩部位的選擇可依自我身體狀況行之。以太極養生功做為熱身準備運動，其鍛鍊次數或基本動作的選擇採用，也可靈活掌握。
4. 持之以恆：不論是太極拳的練習或自我按摩的



實施，勵行以恆、堅持鍛鍊，方能取得效果。古諺：「一日練一日功，一日不練十日空」。外丹功宗師張志通云：「練功以養氣息如松柏，日不見長，月有所增。勤練不挫，百日之後見效應。」停停練練的方式是練不好太極拳的，在不間斷的學習鍛鍊之下，才能慢慢的體驗到「鬆」「沉」的感覺，也才能自由自在的運用「氣」，到此境界方能體會、享受太極拳。由此可見，規律持續性的練習是十分重要的。

五、鄉野踏青太極遊、信手拈來武一武

規劃人生最後的精華，享受無憂無慮的休閒生活，以活躍社交生活，是老人生活上的重點。而太極拳運動所提供的銀髮族社交機會，是值得再被設計豐富的。除平日固定運動地點外，假日期間安排旅遊，挑個怡人的景點出旅，選個平坦的空間，配合音樂集體或獨自練習太極拳，空氣新鮮、綠意盎然、微風徐徐，想想那畫面：多麼賞心悅目啊！加上旅途中遊覽車裏的卡拉OK歡唱，以及每個人所自備的點心分享等，可享受朋友互動交流的溫暖感覺。這種結合運動、旅遊的休閒活動，是調劑身心、提振精神、享受生命樂趣的極佳搭配。

六、結語

喪失健康、疾病纏身的老人會消沉、抱怨、退

縮、寂寞與煩悶，擁有健康、步履輕快的老人會積極、充滿活力、快樂、滿足、和藹可親。將太極拳運動教學內容，配合老人的身心發展特色加以重新設計，讓體弱或極少甚而從未運動的老人，均能輕易的上手；那麼，太極拳的健身、修心價值便能在老人的身上發酵。從運動計畫中去得到身心健康的益處是永遠不會嫌遲的，衷心期盼全天下的老人，都能有機會立即的、輕易的建立自己的運動計畫，以擁有健康及輕快的步履，並驕傲的驗收、享受自己的人生成就。

參考文獻

- 許廷森(民83)：太極拳與醫學科學相結合。太極拳雜誌，91期，14-16頁。
- 黃美涓、賴金鑫、藍青、張春琴(民79)：太極拳之實際保健效果。復健醫學會雜誌，18期，92-97頁。
- 陳鑫(民72)：陳式太極拳圖說。台北：真善美出版社。
- 曾昭然(民74)：太極拳全書。台北：華聯出版社。
- 曾華源譯(民87)：健康心理管理。台北：楊智文化。
- 張廣得(1990)：四十八式太極拳和益氣養肺功對人



中心論題

- 體血清四類免疫球蛋白含量 及其影響之探討。武
術科學探密，328-333頁。
- 駱勤方(1990)：自我按摩集錦。北京：人民體育出
版社。
- 蔡錦雀(民82)：中老年人從事太極拳運動之生理反
應。國立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 賴金鑫、藍青、黃美涓、張春琴、連倚南(民81)：
中年太極拳練拳者之心肺功能研究。國術研究，1
卷1期，12-15頁。
- 賴金鑫、藍青(民83)：初學太極拳者心肺功能之追
蹤研究。國立體育學院國術研究中心研究成果報告
書。
- 藍孝勤、邱丕相(民84)：論太極拳的修心養性價
值。國術研究，4卷2期，90-96頁。
- 藍孝勤(民87)：太極養生功訓練對大學女生壓力反
應、焦慮及憂鬱之實驗研究的修心養性價值。台
北：逸文出版社。
- 藍青、賴金鑫、連倚南(民82)：太極拳訓練對初學
者心肺功能之促進效果。國術研究，2卷1期，53-
61頁。
- Brown, D.D., Mucci, W.G., Hetzler, R.K., & Knowlton,
R.G. (1989). Cardior-espriatory and ventilatory
responses during formalized Tai Chi Chuan
exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sports*,
60, 246-250.
- Gong, L., Jia, N.Q., & Ji, S.Z. (1981). Changes in heart
rate and elect- rocardiogram during Taijiquan
exercise. *China Medicine Journal*, 94, 589-92.
- Jiang, J.X. (1984). An observation on the effect Tai Chi
Quan on serum HDL-C and other blood lipids. *China
Journal Sports Medicine*, 3, 99-101.
- Lan, C., & Lai, J.S. (1992). Tai Chi Chuan training in
the elderly delays
the decline of cardiorespiratory function. 5th World
Congress of Cardiac Rehabilitation, Bordeaux, France,
Jun, 3-5.
- Lan, C., & Lai, J.S. (1993). The effects of Tai Chi
Chuan training on the cardiorespiratory function in
sedentary subjects. *Med Sci Sports Exerc*, 25(5):S69,
suppl.