

太极拳、气功 与当代人的健康生活

Taijiquan, qigong y la vida sana de los ciudadanos contemporáneos

■ 北京体育大学 王晓军 Wang Xiaojun, Universidad de Deportes de Beijing

众所周知，伴随人类文明的进步和现代科学技术的快速发展，一方面人类的生活变得越来越便捷、舒适和富足，突出表现在物质生活的极大丰富，以车代步的便利交通和机械化、自动化的电子办公条件等方面。另一方面人类也面临着越来越多的烦恼和焦虑，如日常工

作、生活节奏日益加快；由于激烈的竞争、物质需求的膨胀等，导致内心烦乱、性情浮躁、患得患失；再加上“静多动少”的生活方式，高脂肪高热量的饮食结构，不科学的运动方式和日益严重的自然环境污染，导致现代文明病发病率急剧上升，高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、

痛风、失眠、疼痛症等层出不穷，严重危害着人类的健康和生存质量，并造成巨大的经济损失。

与此同时，无论是东方还是西方，随着人类平均预期寿命的日益延长，人们的健康意识也越来越强。人们对“健康”的高度关注和担忧，同时也促进了人

清晨在公园里练习太极拳的妇女。
Mujeres practicando taijiquan
en un parque a primera hora
de la mañana.



出了著名的促进“人类健康的四大基石”观点，即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”，指出人类要预防疾病的发生必须养成“健康的生活方式”，其中合理适度的运动已成为构筑健康的重要组成部分，充分肯定了运动在促进人类健康方面不可替代的作用。

全世界体育理论专家公认：世界上任何体育的发展，都离不开哲学和医学的指导。东西方体育由于其哲学理念的差异和医学观念的不同，因而从理念到实践都各具特色。

西方近现代体育由于受笛卡尔等哲学家提出的“身心分离”思想，以及达尔文等自然科学家提出的“物竞天择、适者生存”等哲学理念的影响，形成了现代体育追求“更快、更高、更强”的运动理念，突出表现在提倡竞争对抗、挑战极限等方面，具有运动剧烈、快速有力、以克敌制胜为目标的运动特征。同时，在现代医学指导下，形成了以发展速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质以及心理素质为主要目标的独立训练方法。

而太极拳、气功等中国传统运动方式由于深受道家、儒家等中国传统哲学和中医学思想的影响而独具特色。并以其运动安全、老少皆宜和显著的健身效果，而日益受到全世界人民的青睐。在5000多年的历史发展过程中，受天人合一、身心统一等道家哲学理念的影响，

形成了太极拳、气功强调形体动作、呼吸配合、意念导引三者合一，形神兼备的运动特点。恬淡虚无、精神内守、崇尚柔和、松静的价值取向，造就了太极拳、气功意识内守，运动柔和、缓慢、轻灵的技术特征。受中国医学“以内（脏腑、经络、气血）为主，以外（四肢百骸、皮肉筋骨）为辅”思想的影响，太极拳、气功更加注重通过形体动作、腹式呼吸和意念导引加强对脏腑、经络、气血的调理，从而实现益寿延年的效果。

但这不是说选择了习练太极拳和气功，就像服用了医生给开的治病的药物一样立即就会奏效；虽然笔者曾经提出过运动处方理念，也就是针对不同人群、不同症状选择不同的运动保健方式的理论。无论何种运动保健方式，不仅客观上都有一个由量的积累到质的飞跃的过程，不可能达到“朝发夕至”与“立竿见影”的奇效；而且也有一个主观上不断探索、持续体验、逐渐适应的过程，这也会具体涉及到运动、呼吸、意念等技术方法。而且在这些方面，太极拳、气功与现代体育运动也会有显著区别。归纳起来，主要有三个方面。

一是在运动技术方面。现代体育多以快速有力的动力性向心肌肉收缩为主，而太极拳、气功多以柔和缓慢的静力性离心收缩为主，且形体运动大量运用螺旋、缠绕、伸展的练习，从而既能巧妙地加强对关节、韧带、肌肉的刺激强度，

们对“健康”的认识在不断深化，以及对解决“健康”问题的途径和方法的深入思考和多面探索。基于运动对于人类生理、心理健康和社会适应能力等方面的显著影响，1992年世界卫生组织在加拿大维多利亚召开的国际心脏健康会议上发表了庄严的《维多利亚宣言》，并提



增加骨密度，同时又能最大限度地规避现代体育剧烈运动易发的运动损伤。此外，太极拳、气功多属中、小运动强度，故而老少皆宜。

二是在呼吸方法方面。现代体育由于剧烈、快速的运动和兴奋、紧张的竞争心理而采用胸式呼吸，并根据技术动作变化需要而调整呼吸节奏和频率，因此主要表现为呼吸表浅、频率快，容易造成乳酸堆积和活性氧的产生，因此运动后特别需要放松调理，以有效排除乳酸，避免体内自由基堆积。因此，伴随生理机能的自然下降，由于中老年运动者中和活性氧的能力下降，从事剧烈的现代体育运动更需量力而行。与之相反，太极拳、气功追求的是细、匀、缓、长的腹式呼吸方法，即通过横膈膜的升降运动而实现的呼吸方法，同时要求形体动作速度的快慢要以呼吸的深浅和急缓为准绳。此种呼吸方法可以使胸腔和腹腔的毛细血管得到充分的扩张和收缩，从而促进胸腔内的换氧能力和血液对脏腑的供能，加强毛细血管对代谢产物的吸收，并使血液回流加快，减小心脏负荷。

三是在意识方面。现代体育由于多具有动作自动化特征，因此，运动多是在无意识下状态下完成的。而太极拳、气功是反其道而行之，非常注意意念对动作的引导作用，而且由于其舒缓的运动特点，这也为有意识地引导动作提供了可能，讲究“意念在先，以意导动”等运动原则，以及充分运用“白鹤亮翅”、“猿猴缩身”、“蛇形蠕动”、“金鸡独立”



等形象练习法，是一种典型的利导思维练习方式。随着日久功深，练习者在练功时身心自然而然地就会进入如下状态：精神放松，身心愉悦，仿佛身心犹如置于天地之然中。如此练习后自然会有脚

步轻灵、神清气爽、身心愉悦的感受。现代科学研究已帮助我们揭开了此类运动现象的奥妙和养生价值。研究发现，人体处于松静自然、精神愉悦的状态时，脑内便会大量分泌 β -内啡肽，这是脑内



供图 / CFP



练习太极拳的孩子们。Niños practicando taijiquan.

啡中最具效力的激素，此类激素不仅具有使人产生心情愉悦感的效果，而且具有非常重要的提高人体免疫力、预防衰老的功能，是保持健康长寿的灵丹妙药。同样，像中国的绘画、书法、弹琴、

下棋等运动同样具有相似的健身效果。此外，此种练习方法，还可有效促进神经系统与运动系统之间的联系，加强中枢神经对肢体末端的支配能力，延缓人体衰老进程。

近年来，随着汉语和中国文化在西方的日渐流行，许多西方人纷纷选择太极拳、气功作为健身养生的运动项目。西班牙人十分热爱体育运动，一定意义上说，他们是在尽情地享受体育运动给人类带来的益处、快乐和激情。中西两

国的体育交流不仅仅可以在足球、篮球、网球等具体项目上，还可以加深两国人民在体育的哲学与精神、全民健身运动等方面的交流与合作。自2003年开始，笔者每年都要来西班牙瓦伦西亚就太极拳、气功、武术与健康养生等专题讲学一次，还多次赴德国、意大利、俄罗斯、日本等国传播中国传统武术文化和健身养生方法。这说明以太极拳、气功为代表的中国传统运动健身活动已经引起西方社会广大民众的浓厚兴趣。■



以宣传太极拳益处、推动全民健身为目的的大型太极拳表演。Demostración multitudinaria de *taijiquan* para enseñar sus ventajas y promover el ejercicio.

Como todos sabemos, con el progreso de las civilizaciones y el rápido desarrollo de las modernas técnicas científicas la vida se hace cada vez más cómoda y próspera, lo que se ve reflejado en la extraordinaria abundancia de la vida material: medios de transporte rápidos, mecanización de las fábricas y

automatización de las condiciones del trabajo. Por otro lado, los seres humanos también se enfrentan cada vez más a las angustias y ansiedades causadas por el rápido ritmo de vida laboral y cotidiana, intensas competencias y la expansión de las necesidades materiales; además con el actual estilo de vida sedentaria, la dieta rica en grasas y calo-

rías, la costumbre de hacer deporte sin un seguimiento especializado y la grave contaminación del medio ambiente han aumentado bruscamente el número de enfermedades de la civilización moderna. Cada día hay más gente que sufre de hipertensión, hiperlipidemia, enfermedades coronarias, diabetes, gota, insomnio, psicosis, etc., dolencias



Al mismo tiempo, sea en Oriente o en Occidente, a medida que se prolonga la esperanza de vida, la conciencia sobre la buena salud está creciendo. Además, el alto grado de interés y la preocupación por estar sanos han promovido la profundización sobre los conocimientos sanitarios, los pensamientos y multifacéticas exploraciones de las soluciones y los métodos para resolver el problema de la sanidad. Considerando la gran influencia de los deportes sobre la sanidad fisiológica y psicológica y la capacidad de adaptación social, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 1992 la *Declaración de Victoria* en la Conferencia Internacional sobre la Sanidad Cardíaca en Victoria (Canadá) y planteó el famoso concepto de “las cuatro piedras angulares” que promueven la sanidad humana, es decir “una dieta equilibrada, unos ejercicios físicos adecuados, dejar de fumar y beber poco, y mantener un equilibrio psicológico”. En ese encuentro los expertos señalaron que para prevenir todo tipo de enfermedades las personas debían llevar un estilo de vida saludable, por ello realizar ejercicios físicos adecuados forma una parte muy importante a la hora de mantenerse saludable, lo cual confirma la necesidad de realizar algún deporte.

Los expertos en teorías deportivas de todo el mundo reconocen que el desarrollo de cualquier deporte no puede desligarse ni de la filosofía ni de la

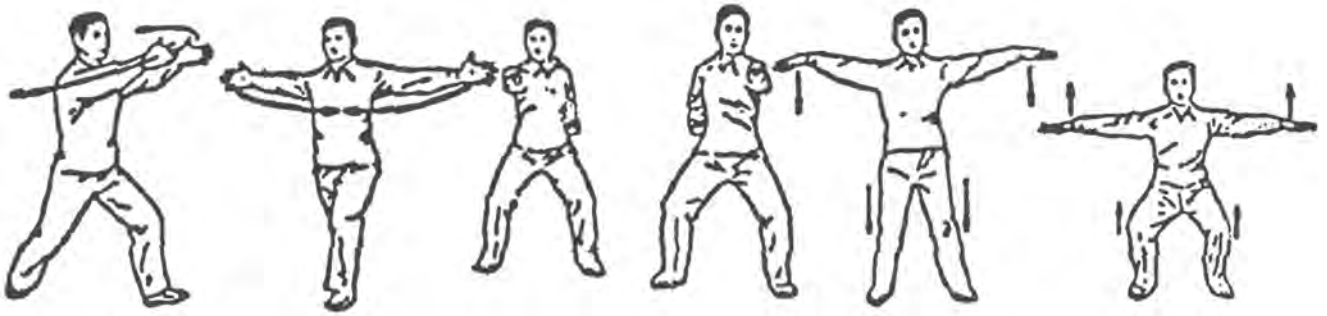
medicina. Los deportes en Oriente y en Occidente, debido a las desigualdades de los conceptos filosóficos y médicos, cuentan con características bien diferenciadas que van desde la teoría hasta la práctica.

Debido a la influencia de la ideología sobre la separación física y psicológica de René Descartes y de otras teorías filosóficas de Charles Darwin que pregona que la especie que ha sobrevivido no es necesariamente la más fuerte sino la que ha sabido adaptarse mejor al entorno de científicos de la naturaleza, el deporte moderno occidental ha adquirido la idea del “más rápido, más alto y más fuerte”, lo cual se refleja en la preconización de la competencia y de los desafíos extremos. Al mismo tiempo, bajo la orientación de la medicina moderna, se ha formado un independiente método de entrenamiento cuyo objetivo principal trata de desarrollar cualidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad) y psicológicas.

Debido a la influencia de los pensamientos filosóficos del taoísmo, confucianismo y de la Medicina China, los deportes clásicos chinos como el *tàijíquán*¹ y el *qìgōng*² han desarrollado sus propias características. Dichos deportes gozan cada vez de un mayor número de seguidores debido a su seguridad física y a que pueden ser practicados sin riesgos por todo tipo de personas inde-

que han afectado perniciosamente a la salud y a la calidad de vida de los seres humanos y que también han provocado enormes pérdidas económicas a las naciones.

1. El *tàijíquán* (太极拳) es un tipo de boxeo chino tradicional inspirado en el diagrama de la Polaridad Suprema que se caracteriza por su lentitud y movimientos suaves y ligeros.
2. El *qìgōng* (气功) es un sistema especial de ejercicios gimnásticos de concentración mental y control respiratorio cuyo objetivo es fomentar la calidad de la energía de la persona y fortalecer la salud.



pendientemente de su edad. Durante los más de cinco mil años de historia del desarrollo de las teorías sobre la armonía entre el hombre y la naturaleza y la unión física y mental del taoísmo, el *taijiquan* y el *qigong* enfatizan en la integración de los movimientos físicos, la correcta respiración y la orientación ideológica. Por lo tanto, ambas disciplinas deportivas poseen algunos puntos comunes como son movimientos suaves, lentos, ágiles y ligeros. Ambas prestan más atención al fortalecimiento de los órganos, de los canales energéticos principales y colaterales³ y a la energía vital a través de los movimientos físicos, la respiración abdominal y la filosofía, a fin de lograr el efecto de la longevidad.

Pero esto no quiere decir que una vez se practica taijiquan o qigong se obtiene un resultado inmediato. Aunque los médicos ya se ha planteado la receta deportiva, es decir, para diferentes grupos de personas y diferentes síntomas se les receta diferentes tipos de deportes, cualquier actividad física necesita experimentar un proceso desde la acumulación cuantitativa hasta el salto cualitativo final. Por eso es imposible conseguir un resultado inmediato, además se necesita de un seguimiento



continuo, una práctica constante y una adaptación gradual a las maneras técnicas de los movimientos, aspiraciones y conciencias. En estos aspectos, el *taijiquan* y el *qigong* presentan diferencias notables en comparación con otros deportes modernos. Estas se reflejan principalmente en tres aspectos.

En primer lugar, se trata de las técnicas deportivas. La mayoría de los deportes modernos realizan movimientos rápidos por medio de la contracción de los músculos centrípetos, mientras que en el *taijiquan* y el *qigong* se practican más los movimientos centrífugos y estáticos de una manera suave y lenta. Lo cual no solo permite fortalecer la estimulación de las articulaciones, los ligamentos y los músculos, y aumentar la intensidad de los huesos, sino que también evita al máximo las lesiones causadas en los deportes modernos. Por último, el *taijiquan* y el *qigong* son deportes con movimientos menos fuertes, por lo tanto son adecuados para todas las edades.

En segundo lugar, se trata del método de dominación de la respiración. Los deportes modernos por sus intensos y rápidos movimientos emplean la respiración torácica y se ajusta el ritmo y la frecuencia de la inspiración de acuerdo con los cambios de movimiento. Este método de respiración menos profunda

3. En medicina china los canales colaterales están considerados como una red de pasajes por donde circula la energía vital y en donde se distribuyen los puntos de acupuntura.



presenta una frecuencia alta. Además, provoca la acumulación de ácido láctico y la generación de oxígeno reactivo. Por eso, después de hacer ejercicio es especialmente necesario realizar estiramientos que eliminen el ácido láctico y así evitar la acumulación de radicales libres en el cuerpo. En consecuencia los ancianos deben actuar según su capacidad a la hora de realizar deportes intensos. Por el contrario, para practicar *taijiquan* y *qigong* se emplea la respiración abdominal, que es una respiración fina, estable, lenta y duradera, con lo que se permite la plena expansión y contracción de los capilares en el tórax y en la cavidad abdominal, estimulando la capacidad de la circulación de la sangre y del oxígeno en el tórax y la absorción de metabolitos. Así se reduce la carga cardíaca.

En tercer lugar, se trata del aspecto de la conciencia. La mayoría de los deportes modernos presentan movimientos automatizados, por lo que se realizan de forma inconsciente. Por su parte, el *taijiquan* y el *qigong* son todo lo contrario, pues prestan más atención a la orientación de la conciencia hacia los movimientos. Además gracias a su suavidad y lentitud, ofrecen la posibilidad de ser conscientes en cada momento de los movimientos realizados. Los movimientos “grulla blanca desplegando las alas”, “mono encogido”, “serpiente peristálticas”, “gallo dorado sobre una pata”, etc. emplean en todo momento la conciencia para su perfecta realización.

La práctica de esta disciplina hace



中国各地的公园内随时都能见到练习太极拳的人们。Los parques de las ciudades chinas se llenan de personas practicando *taijiquan* a cualquier hora del día.



供图 / CFP

练习太极拳不但有益健康，并能促进身心统一。El *taijiquan* promueve una vida saludable y en armonía con el cuerpo y la mente.

que uno se sumerja en un estado físico y psicológico natural gracias a una relajación mental y al placer físico y psicológico, que les hace situarse entre el cielo y la tierra. Después de practicarlos uno se siente ligero y sus pasos se hacen más alegres y relajados.

La ciencia moderna confirma este fenómeno y su valor sanador. Así, según un estudio, cuando el cuerpo humano está relajado su cerebro segrega una gran cantidad de β -endorfinas, neurotransmisores opioides producidos en el sistema nervioso central. Este tipo de hormona no solo tiene el efecto de dar placer sino que también puede mejorar el sistema inmunológico, prevenir el envejecimiento, mantener la salud y prolongar la longevidad. Del mismo modo, actividades como la pintura china, la caligrafía, tocar el piano y jugar al ajedrez también cuentan con el mismo efecto placentero. Además, estos ejercicios también pueden promover la relación entre el sistema nervioso y el sistema motriz, fortalecer el dominio

A medida que se hace más popular la cultura china, muchos occidentales han elegido el *taijiquan* y el *qigong* como deportes sanitarios

del nervio central a las terminaciones nerviosas y prolongar el proceso de envejecimiento del cuerpo humano.

En los últimos años, a medida que crece el interés por la cultura y la lengua chinas, un gran número de

occidentales eligen el *taijiquan* y el *qigong* como deportes saludables. A los europeos en general y a los españoles en particular les gusta mucho realizar todo tipo de actividades deportivas, gracias a ello disfrutan de los beneficios, de las alegrías y las pasiones que los deportes suscitan. El intercambio deportivo entre China y España no solo se limita a deportes específicos como el fútbol, el baloncesto o el tenis, sino que también se coopera en aspectos como la filosofía y el espíritu deportivos.

Desde 2003, Wang Xiaojun, escritor de este artículo, acude a Valencia (España) cada año a impartir conferencias y cursos de *taijiquan*, *qigong* y artes marciales, además de dar algunos consejos sobre cómo mantener la salud. Su sabiduría le ha llevado a dar clases también en Alemania, Italia, Rusia y Japón entre otros países. Esto demuestra que el *taijiquan* y el *qigong*, como representantes de las artes marciales, han despertado mucho interés en la sociedad y en el pueblo occidental. ■