

习练抗癌健身法中的松与静

抗癌健身法推广指导中心副主任 石增军

中国的气功有上百种、千种，它们各有各的循行路径和意守的窍位，各有各的功理指导和习炼方法。然而，不论哪种功法在松静二字上是统一的，没有哪一种功法说可以紧着闹着练的。

就拿动功来说吧，动功绝不会只讲动而不讲静，它讲究的是形动而意静、外动而内静，做到心平气和，凝神静息，把精神运作到全身，一动而全身动，用意而不用力，特别不用拙力。

那么静功呢？也不会只讲静而不讲动。静功讲究的是外静而内动，形静而气动。气功的静与动是相对的，有静必有动，有动也必有静，静和动是矛盾的统一体，二者互相依存，互相转化，相辅相成。

抗癌健身法是经北京市社会组织建设与发展专家委员会批准的社会组织公益项目，是科学文明的气功健身方法。既然是气功健身方法就有松静的问题。抗癌健身法是一个动静相兼、快慢结合、补泻相应的功法。它把体力消耗最少的运动——行走与古气功一般不采用的风呼吸结合在一起，解决了大量吸氧抑制癌细胞生长的问题。因为癌症是重症实症病，是气滞血瘀，所以癌症病人在康复期习练抗癌健身法，一般要以行走的动功为主，加强快功，坚持泻为主

导，这是不言而喻的。那么，在习练抗癌健身法中怎样做到松静呢？

第一要放松四肢。

初学乍练功的病人，一般最先关注的是肢体的动作，即腿怎样迈，手怎么摆，腰和头怎么转。因此放松不放松先从形体上表现出来。

先说下肢：有的人平时走路很放松，可一说练功腿就迈不开了，特别是看到自然行走功第一条要求是“高翘脚尖，不走八字，两膝微弯”后，就把脚尖翘得老高，走起路来似乎腿上有毛病了，超乎寻常人走路；有的人把两膝弯得太厉害，似乎在半蹲着走路。走得僵硬呆板，有点像木偶。结果没练几分钟就觉得很累。我体会到练自然行走功的走路关键在于“自然”二字，上面两种情况就是不自然了。练功时像自己平时走路一样行走就行了。但要有高翘脚尖的意念，脚尖翘起的尺度是比平时走路高那么一点点，别人不经意看不出你翘脚尖就成了。这样走起来很自然，不会有做作的感觉。把下肢连着的三个关节——胯、膝、踝全放松，抬腿落脚都别较劲。

再说上肢：手的摆动不要光动小臂，不动大臂，要大臂带动小臂，小臂带动手摸出去，手腕要平不僵硬，

两臂都在动。把上臂连着的肩、肘、腕全放松，做到腋下虚空，臂持弧形。

最后说手：手的五指特别是虎口不要张开，手指不要伸得太直，要五指虚拢，微微弯曲。我们平时走路手臂一般都是前后摆动的，而练功时手不是前后摆，而是向前摆到身体中间的肚脐下二指（气海穴），元气还丹；手向侧后摆到裤兜（环跳穴），是从身体中间向身体侧后摆。这样通过手的摆动把手上的气送到中丹田和环跳，从而达到调整阴阳平衡的目的。

第二是放松腰胯。

腰胯是身体的中间部分，连接着上肢、躯干和下肢，承担着承上启下的作用。腰松就能达到上气下行，下气上达。所以松腰胯是练功的关键。

那么，怎么做到松腰松胯呢？我们练功中的行走要坐跨松腰，比平时矮那么一点，脚跟落地要轻缓，要用腰牵动大腿，用大腿带动小腿，用小腿带动脚踝。两脚行走要虚实分明，左脚实，右脚就要虚；而右脚实了，左脚就要虚。于大元老师讲腰要松得就像弹簧一样，前后左右都可晃动一点，这是非常恰当而又形象的比喻。在习练抗癌健身法中为实现坐跨松腰的要求，老师要求我们长出一口气，随着出气

把腰放松，两胯像坐凳子一样往下坐一点就是松腰胯很好的办法。我练功的头4年多，练完功后腰一直酸痛，开始以为是累的，可老疼一直不好，开始怀疑是骨转移了。4年中我先后到医院做3次X光透视和1次照相，均未发现任何问题。第4年于大元老师在提高班给我查功时，说我腰太紧了，引起我重视，后来我用了6个月的时间练习放松腰胯，腰胯放松了腰酸疼的问题就解决了。

第三是放松呼吸。

抗癌健身法讲究三种呼吸法：风呼吸、气呼吸、自然呼吸。一般地说学会了这3种呼吸法习练抗癌健身法的呼吸方法就学会了。然而，能否正确的把握呼吸却有很大差别。因为同样是某一种呼吸还有顺有逆、有急有缓、有深有浅、有粗有细、有重有轻、有长有短。有的人练功时呼吸太急太重像拉风箱，有的人呼吸太缓太轻吸不进气，有的人做3个气呼吸时大喘气，身体都跟着前俯后仰，有的人练功一用上风呼吸就头晕脑涨……。这样一些做法都是呼吸太紧不能松静的表现。习练抗癌健身法中不管是用哪一种呼吸，真正放松的呼吸应该是：吸不太满，呼不太尽，吸得顺畅，呼得舒服，吸和呼要平衡均等，没有一丝憋闷的感觉。从我多年练功、教功、查功的实践来看，初学功的人，由于把握不好风呼吸的力度易出现头晕脑胀的问

题。两步点行走功容易出现吸呼不均等的问题。本应迈两步是吸吸两拍，点脚呼也要停顿两拍。可不少人是迈两步是吸吸两拍，可点脚呼却变成一拍。这样总是吸吸两拍呼一拍，吸总比呼多一拍，结果没走几分钟就觉得憋气了。稍微调整一下，使吸和呼的时间均等，憋气的问题就会迎刃而解了。

第四是放松印堂和大脑。

放松大脑就是让脑子闲置下来，什么都不去想，做到平心静气，心神安静。如果练功中大脑思绪繁飞，胡思乱想，肢体不仅不能放松，呼吸也不会平静。所以脑空、息静、体松是三位一体缺一不可的，是相互促进、互相制约的。当然，初练功者的学练过程一般都是倒着来的，即先解决势子，再解决呼吸，最后解决意念。但随着练功时间的延伸，要想提高层次练得深一点，意念导引占据的比例会越来越大。

那么，放松印堂是怎么回事呢？大家仔细想想：当一个人犯愁或思考问题时身体的哪个部位会紧锁？回答肯定是眉头。而眉头这个区域有一个重要穴位就是印堂。如果练功把印堂放松，脑子才能放空，全身才能放松。所以，练功中老师常让大家面带微笑，老师的本意就是让大家放松印堂放松精神，从而使身体和呼吸都放松，以致达到练功的最佳境地。

平时练功时常常有人抱怨说：“自己练功入不了静，总是在想事。”我在查功中发现这些入不了静的练功者，往往都是紧锁着眉头练功的。入静是随着练功时间的延长而逐步实现的，是一个渐趋渐近、润物无声、水到渠成的过程。急躁不得，强制不得，急于求成不得。当然，随着练功时间的延伸，对松静的理解也会逐步加深，就能很自然的把入静细化为浅入静和深入静。浅入静是指虽然自己处在静默中，但仍有模糊的意念活动。而深入静是指没有任何模糊的意念活动，已进入了“忘我”的境界。

练气功是一种舒展、愉悦的锻炼方式，不仅仅是锻炼了肌肉筋骨，更重要的是炼就了神志心态，练气功练的就是自主控制自己意识活动的能力。所以，松不能懈怠，不能像一摊泥那样瘫在那儿；静不能入眠，不能静到神志不清打呼噜睡着了的地步。练气功把松静二字做好了，身心都处在松缓平静的状态，你练功中的最佳状态——那种“忘我”“无我”的状态就会显现，就会从习练抗癌健身法的过程中得到你意想不到的效果，收获无穷无尽的乐趣。

