

医学心理学第九节 气功疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/493/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_493431.htm 气功是我国特有的一种古老的行为疗法，通过躯体内部自我调整达到祛病、强身、延年的目的。气功疗法是根据一定的固定程式经过长期反复的锻炼，达到自我入静的放松。气功的功法种类很多，按练功时肢体是否运动可分为静功、动功和动静功三种。肢体不运动的功法称静功，静功有松静功、内养功、强壮功等。肢体运动的功法称动功，动功有太极拳、五禽戏、八段锦、峨嵋桩、鹤翔桩等。动静功是将静功和动功有机地结合起来，或先静后动，或先动后静。按练功时的身体姿势来分，可分为卧功、坐功、站功和活步功四种。不论何种功法，练功时要进行三调：即调意、调身和调息。调意：即调理自己的意念，也就是训练涌现在头脑中的思想和念头。一般地把它限制在一个简单的词（如“松”）或数字（如“一”）上，并把它固定在想像中的身体某一部位上，如两眉间的“上丹田”，脐下一寸半的“下丹田”，这就称为“意守”，意守的目的是为了入静。做到真正的入静，即排除各种内外干扰，头脑里什么也不想，没有什么念头，身心处于完全放松的状态，是很不容易的，这是一个主动的抑制过程，需要反复锻炼，付出很大的主观意志和努力才能达到这种入静、物我两忘的境界。调身：即调整自己身体的姿势。由于功法不同，要求身体的姿势也各异。不论何种姿势要使自己的头颈、躯干、四肢肌肉和关节都处在一个相当松弛的状态，并不为自己所意识到，即使练动功时，身体各部分的活动也是得

心应手，达到了随心所欲的地步。调息：即调节自己的呼息，有意识地进行一呼一息的训练，延长吸气或呼气的时问。呼吸可兴奋植物性神经系统的活动，并通过它们的影响调节内脏的功能。在各种不同的功法中，虽然三调各有侧重，但调身、调息都离不开调意的指导，所以调意是主要的。然而在练功中。为了迅速获得效果，常从较易掌握的调身入手，训练自己身体的姿势或动作。这一训练虽然需要用意念来指导，但随着身体各部分的放松或动作自如，意念的指导作用也随之减少。在调身的同时也可进行调息，也就是以意领气，将自然呼吸逐步转为均匀的，缓慢的腹式呼吸。练习到一定程度以意领气的作用也逐步减少，此时即可有目的进行调意，从意守某一部位到万念俱寂，进入深度的入静状态。气功练到意念、姿势（有时是动作）和呼吸三者高度密切协调，自我与外界浑然一体，就能取得较好的治疗效果。气功疗法的应用范围很广，如高血压、冠心病、溃疡病、支气管哮喘、糖尿病、偏头痛等各种心身疾病和各种焦虑症、恐怖症、强迫症等都有较好的疗效。对于呈现轻度心身包括体弱、营养不良、精神不振等也能起到强身保健的作用。现举静功中的松静功为例，介绍练习功的具体作法如下：1．松静功的目的是达到身心放松和入静的境界。2．锻炼时，身体姿势可采取坐式、站式或卧式。通常以坐式为主。舒适地坐在椅子上，头部伸直向前，双眼微闭，肢体放松，两手轻置在两腹侧。呼吸：先采用自然呼吸，逐步地转入腹部均匀呼吸。意守：视症状不同而决定其内容和部位。3．开始练功时，如症状为焦虑紧张，首先要消除紧张，则以放松作为调意、调身的内容。默念“放松”或“松”一词来消除精神上的

紧张，在默念“松”时同时想象身体各部位肌肉关节的放松。只有尽量消除精神上的紧张才能做到肌肉关节的放松，而肌肉关节的放松可进一步解除精神上的紧张，两者相互促进。因此用默念“松”的方法，首先引导头部各肌肉的放松，面部各部位肌肉的放松，如此顺序向下，再至颈部、左右上臂、前臂、手指，再至胸部，前胸、后胸、腹部，腰部。练坐功时放松到臀部，练站功时要放松到两足。经过一段放松功的锻炼，各部位肌肉关节随意念所指而能轻易地松弛后，即可进行呼吸锻炼。开始时可随自然呼吸默念“呼”和“呼”词，然后逐步地默念“吸”词同时吸气，将气吸至小腹脐下丹田处，停留数秒，再默念“呼”词，将气缓慢地呼出，如此以意领气周而复始，使之变成均匀、缓慢而深沉的呼吸，也可将气按经络路线向全身运行。开始练功时如不易作到放松，也可用录音机播放放松训练程序的录音带来促进全身各部位肌肉的放松和呼吸的调整。

4. 开始练功时入静比较困难，不能急于求成。从默念放松或默念呼吸开始，都可以促进入静，当练功时不再出现精神上的紧张，四肢处于松弛状态，则可以默念转到意守，再从意守进入万念屏除忘我的境界，达到高度的入静。

5. 每次练功完毕，必须按顺序将意念、呼吸和姿势逐渐恢复到原来的自然状态，然后起立，散步片刻，再进行日常的规定活动。

6. 练功时间一般在早上、晚上环境安静时为宜。如条件许可白天也可加练1次，1日3~4次，每次约30分钟左右。每日练功次数和练功时间可按情况增加减少，灵活掌握，但必须持之以恒。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com