

## 自癒力① 主宰健康快樂人生

## 好氣帶能量 身體不走斜

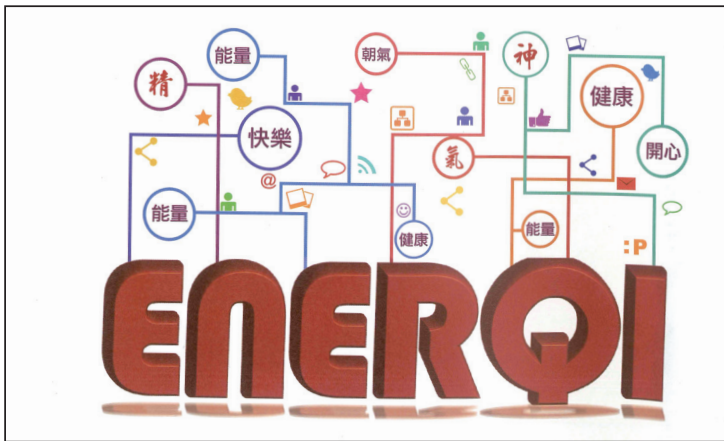
圖、文／白雁老師

—— 位美女從眼前經過，我們會誇她長得很正！一個人長得和小時後的可愛模樣大相逕庭，我們忍不住揶揄：「這人怎麼長歪了？」如果一個人的脊椎長歪了，不但體態走形，還會生出很多疾病。可見歪斜不是什麼好字眼，我們從小被教育做個堂堂正正的人，當然要拒絕歪風「斜」氣。

可是每個人身上還是多多少少都有走斜，從走路的姿勢就看的出來。當左右腳施力不均，身體也會產生不協調，或許肉眼不一定看得出來，但是只要比較一下左右鞋底或鞋跟的磨損程度，就會發現，走斜是會留下明顯痕跡的。

## 凡走斜 必留痕跡

身體走斜，主要是長期受力不均的結果，很多人因此有高低肩、脊椎側彎、骨盆歪斜甚至錯位，因為不美觀或是不舒適，不得不尋求矯正治療。同樣的，身上有氣堵、氣濁和氣弱等斜氣，對人體更會造成一定程度的損害，從疲倦、痠痛、失眠、便秘到各種疼痛症狀開始露出端倪，如果不去改善和修補這



些損傷，身體的元氣就會慢慢流失。

壓力，是促成走斜的一個催化劑。對於還在成長發育階段的孩子，家長總會擔心背著沈重的書包，小小個子會不會長不高？更關心過多的課業壓力，小小心靈會不會負荷不了？但是為人父母自身，卻經常忽略了自己的走斜。

長大成人後的我們，肩上的背包更沈重，無形的壓力更巨大，只是我們對負重習以為常，也習慣與壓力共存，然而長期往身心施壓怎麼會沒有影響？後果不只是長歪了、走斜了，更可怕的是，我們視走斜為正常，這樣的慣性，讓原本健康的人，不自覺的往疾病靠攏傾斜！

## 健康關鍵在氣和

我從健康的角度來看，當身體的調節能力出現不協調，就會往斜向發展，最明顯的像是斜視和脊椎側彎。

人體內的氣也一樣，除了正氣，也會有邪氣（指病邪之氣），平時在體內並存，兩者雖然是一種相對關係，卻也無所謂誰對誰錯、誰好誰壞，主要是正氣盛邪氣弱，身體由正氣主

## 白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。



導，只要能維持平衡正向的關係，健康情況便不受影響。

好比夫妻之間小吵小鬧無傷大雅，但要是吵架互不相讓，吵到感情失和，關係破裂就會演變成「走斜」，兩人不是漸行漸遠就是分道揚鑣。一旦體內之氣出現不和諧、不調和，正氣變弱邪氣轉盛，主客角色對調，就會打破平衡關係，當身體變成由邪氣主導，健康狀態自然會有不良變化，人就會開始生病。

## 維繫和諧關係

氣，是能量學，也是一種關係學。舉例，人是群居動物，人與人有所關係是必然的，人際關係如果處理不好，會為自己帶來麻煩與障礙不斷，人生也可能遭遇較多坎坷；但是如果懂得聰明運用氣的能量，來修正關係、擺正關係、進而維繫關係，好運會跟著來，連命運都能改寫。

即使身為萬物之靈，人類也不過一副皮囊要用到終老，那麼我們和自己的身體又有著什麼關係？是主宰關係，使用者關係，還是駕馭者關係？要是過度的使用、不當的對待身體，最後身體必定不受自己的控制，兩方不和，關係破裂，健康就會出問題。

想要自主生命，主宰自己的健康快樂人生，首先要學會尊重身體，前提就是瞭解身體。西方醫學認為身體是由細胞組成，而從中華文化的角度來看，組成身體的基礎就是氣，生

命的本源就叫先天之氣，也就是當精卵結合（產生關係）那一瞬間所產生的能量，會導致細胞開始分裂，這個能量就是先天之氣。

人出生後開始呼吸、飲食、受陽光照射，又接收了後天之氣，等於是人體和大自然產生關係，兩方能不能維繫和諧關係，也關係到一個人日後是健康或是生病。

## 從頭說氣

你看不到氣，也觸摸不到氣，但是氣卻無所不在，到底什麼是氣呢？

人們常說：活著靠一口「氣」。因為有這一口氣，人得以呼吸，血液可以循環，我們才能活命；所有生物都要靠呼吸產生能量，再以這股能量供給細胞維持生命活動，還能讓體內新陳代謝保持平衡狀態，就會是健康的個體。

一口氣轉換成一股能量，是生命產生動能的根本。古代醫書就記載著：「人之生死，全賴乎氣。氣聚則生，氣壯則康，氣衰則弱，氣散則死」。在中醫看來，內氣足，人體就強壯；內氣衰，人體就生病；內氣消，人體就死亡。

生命要活動，血液要運行，都需要透過氣的推動；而且人不要活著，還要活得健康、活得快樂，那麼氣就是主宰！因為氣表現於內在，可以代表一個人的精神；表現於外在，就是一個人的氣色，觀察一個人的精神氣色，就可以大致判斷出他的健康狀況。

可以說，「氣」有輕如鴻毛，卻又重如泰山。所以老祖宗創造了許多鍛鍊氣的方法，並把這種人體內在的能量稱為「內氣」，也稱元氣、真氣。