



當氣功老師 遇上巴金森

太極拳協會理事長魏博南的見證

採訪・撰文／華正函・趙瑜玲

藥物、運動相互為用，是克服巴金森的良方，氣功緩慢、強調平衡專注，坐姿也能練習，是很適合巴金森患者的運動。

巴金森病友對太極多半不陌生，但「氣功」是什麼？臺北市體育總會太極拳協會理事長魏博南接受本刊專訪時表示：氣功是「動作、呼吸調節與精神專注」三者的結合，它不像太極拳那麼強調原則、技巧；氣功只要呼吸與動作相互配合，精神專注即可，比較簡單。

氣功又分為表演氣功、醫療氣功、養生氣功三大領域。一般我們看到的徒手劈磚、鐵頭功等特技屬於表演氣功；醫療氣功的運用必須符合醫師法，也不在一般人練習的範疇。「養生氣功」的範圍較廣、種類繁多，只要對人體健康有益的，都屬於「養生氣功」。

三十歲便接觸氣功的魏老師，本身也是巴金森患者。十多年前他發現自己拿麥克風講學時單邊手會發抖，曾經嘗試過推拿、針灸等療法，未見好轉。教學時手抖，讓他難以

面對學生，曾經為此萌生退意。直到在熱心友人及學生協助下，到臺大醫院吳瑞美醫師門診接受治療，配合每天勤練太極氣功，情況終獲改善。

魏老師以個人的經驗建議病友：藥物及運動對病情很有幫助；用藥配合醫師，運動則要靠自己。氣功是靜態的、緩慢的運動，非常適合巴金森病友。氣功強調放鬆、專注，對肌肉僵硬與大腦有幫助；移動重心的方式，則可增加平衡感；若能配合呼吸，則效果會更好。他強調，氣功要天天勤練，不可中斷。不必擔心病情影響練習，身體顫抖也沒關係，不方便站立就坐著打。他特別為本刊示範坐姿練氣功的動作，他說：「生病一定要走出來，不要關在家裡。」

但是魏老師提醒想練氣功的朋友，一定要找老師指導，才能掌握要領。目前魏老師每周四下午 3:30~4:30 在大安森林公園有一個為巴金森患者規劃的專班，指導病友練習氣功及一般運動；週二下午在博仁醫院附近則有一個「坐式太極」專班。