0078\_原文

2024年07月09日 15:14

导引图，您看这幅画上人物的姿态动作像不像在做广播体操？这幅导引图是现存最早的彩绘气功导引操练图。所谓导引，就是要求呼吸运动和躯体运动相结合的一种体育医疗方式，相当于今天的保健医疗体操。图中用朱褐、蓝黑、朱色彩绘出了44个人物，有男有女，有老有少，有的穿短衣短裤，有的穿长袍，有的光背，大部分徒手，少数手持器械，姿态动作各异。其中31幅图像旁边标有文字说明，告诉了我们这个动作的名称及功用。

这些文字内容大致分为以下三类，一类是描绘运动姿态。您看第三行左数第四人，有一位妇人正手拿一根长棍，弯腰下腹，使双手呈直线状极力展开，使得身体上半身位置下移，而下半身位置相对上去。图像旁边有一行文字写道，一丈通阴阳。这个动作正是利用棍棒做器械体操，从而达到阴阳调和的目的。

第二类是说明运动所模仿的哪种姿态，如第一行左数第四人，双手向上斜举，翻身向下，两眼注视一个像盘子的东西，是不是很像一只挥舞着大刀的螳螂，正扑向毫不自小的蝉？这人身边住有螳螂二字。这个动作和武术中的螳螂拳有些类似，虽然说导引图中的动作非常简单，仅仅是单纯模仿动物的动作，但是可以说武术中的猴拳、蛇拳、鹰爪功和螳螂拳等都是由此而演变发展过来的。

第三类则是说明这种运动方法所针对的病症。如果您膝盖疼痛的话，不妨按照第三行最后一人的动作试一试，上身挺立，转体向右，下肢屈膝。图像的旁边写有引膝痛三字。引就是用导引术来治疗某种疾病。隐膝痛说明这个动作可以治疗膝盖疼痛。古代中国人在总结传统医学经验的基础上，除了求助于药物来治疗各种疾病之外，更重视通过强身健体的方式来预防疾病，或通过运动方式来辅助治疗部分慢性和轻微疾病。于是，导引术就逐渐发展成为既有健身功能又有治病功能的养生之术。