

武術健身

武術源於生活，是人類在採摘野果、狩獵、抵禦猛獸的過程中逐步形成，在冷兵器時代有“安時強身健體、亂時保家衛國”的作用；我們有幸處身在一個科技進步的和平年代，“武術健身”是人們追求身心健康其中一種良好選項。

南派傳統武術覆蓋範圍廣潤，包括：拳術、器械、氣功、舞龍、舞獅、跌打骨傷等範疇。

恆練

諺語有云：“流水不腐、戶樞不蠹”指常流動的水不發臭，常轉的門軸不遭蟲蛀，比喻經常運動，生命力才能持久，才有旺盛的活力。“武術健身”也是一樣，恆常練習是一個良好的習慣，能活動筋骨，促進氣血循環，使每天都精力充沛。

氣功·易筋經

“易筋經”是側重中醫、陰陽五行學說，通過十二勢樁式動作的鍛煉，對經絡臟腑進行良性的刺激，使經絡暢通、氣血調和，達到強健身體的目的；其特點是伸筋拔骨、剛柔相濟、動息相融、以形導氣，是一套有效的傳統養生、健身、防病、益智的功法。

醒獅

南方舞獅子原名“瑞獅”取其祥瑞之意；晚清時期列強入侵、戰火蔓延、民不聊生，其時正值舞獅子在武館盛行，舞獅與武技相結合得到進一步的發展，故很多俠義中人及愛國志士在舞南獅時因“瑞”粵語諧音同“睡”，故改稱之為“醒獅”，就是暗含著提醒國人應該自強不息、鼓勵民族發奮圖強的意思。

舞獅能增強體質、鍛煉意志、培養品德、加強團隊合作精神。

蔡李佛拳

蔡李佛拳 2008 年被列入國家級非物質文化遺產名錄、2020 年被本澳列入非物質文化遺產清單的其中一個項目。

蔡李佛拳為廣東新會京梅鄉人陳享於 1836 年所創，陳享始祖幼年隨叔父陳遠護學佛家拳，長大後拜李友山為師，後又跟少林和尚蔡福學拳，他悉心研究各家拳法，綜合陳遠護、李友山和蔡福三家拳法，共冶一爐，創編出新的拳術套路，形成獨特的風格，命名為“蔡李佛拳”，這個名稱含有不忘老師教導的意思。

武德

要達至“武術健身”的更高層次應不斷提高自身全面素質，並賦予習武者行為規範“武德”要求，從而真正能繼承、弘揚中華武術優秀文化成果，達至“尚武崇德、以武強身、以德養性、德藝雙馨”的標準。

作者：阮愛武
澳門工人武術健身會會長