

运动丛书  
2008

名家手把手  
一起做运动




附赠光盘

杨玉冰 孙 强 孙 健 编著

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

# 传统五禽戏·易筋经 ·八段锦·六字诀

名家手把手 一起做运动



# 传统五禽戏·易筋经· 八段锦·六字诀

杨玉冰 孙 强 孙 健 编著

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统五禽戏·易筋经·八段锦·六字诀 / 杨玉冰等编著.  
南京:江苏科学技术出版社,2008.5  
(2008 运动丛书)  
ISBN 978-7-5345-5944-0

I. 传… II. 杨… III. 民族形式体育—简介—中国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023776 号

书 名 传统五禽戏·易筋经·八段锦·六字诀

---

编 著 杨玉冰 孙 强 孙 健  
责任编辑 李 纯  
助理编辑 林 茂  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京水晶山制版有限公司  
印 刷 江苏新华印刷厂

---

开 本 880mm × 1 240 mm 1/32  
印 张 5.5  
字 数 60 000  
版 次 2008 年 5 月第 1 版  
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-5944-0  
定 价 26.00 元(附赠光盘)

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

## 编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标

叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹

宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢

杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军

展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

出 版 人 黎 雪

策 划 李 纯

## 前 言

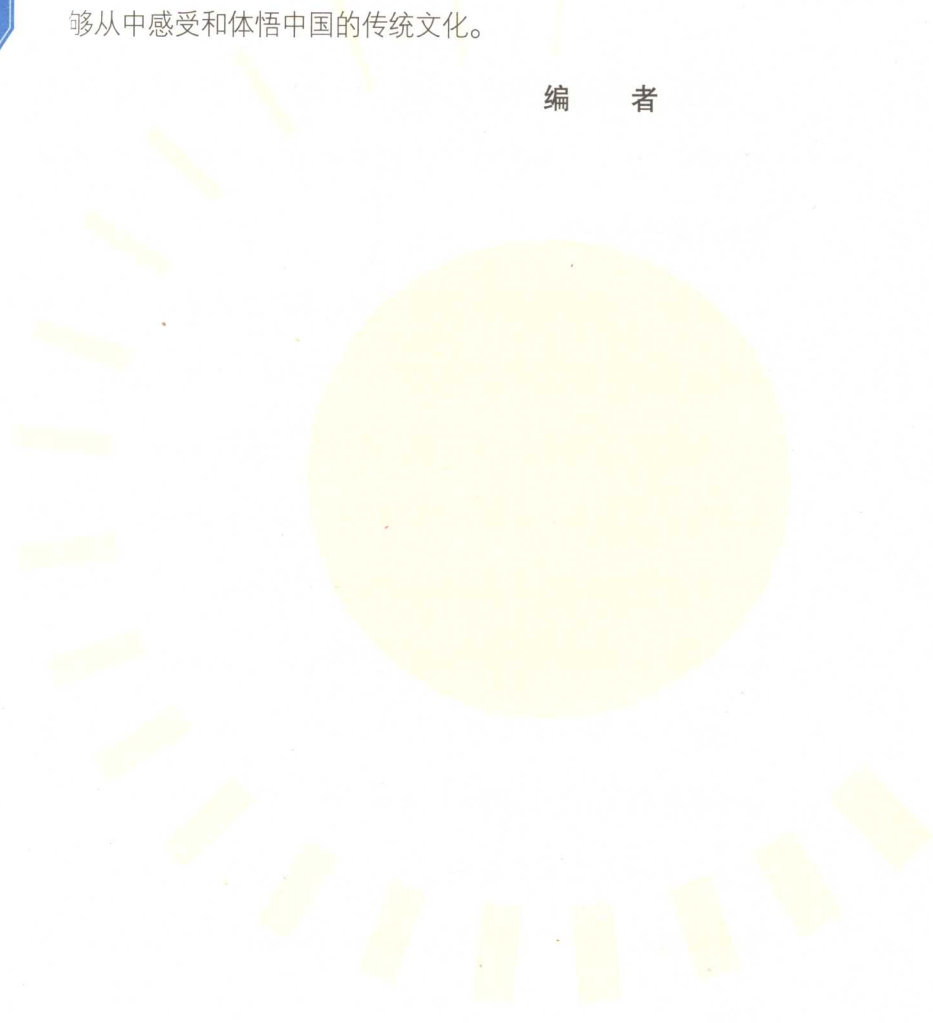
中国传统功法是中华民族的瑰宝,具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴,作为一种独特的身心锻炼方法,在中国养生学中占据着十分重要的地位。

健身气功是中国传统功法的一种,是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的中国传统体育锻炼项目。

易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦等传统功法,都已有上千年的历史,并经历代医家、修炼家的总结及大众的实践,被证明有较高的健身价值。为适应现代社会的需要,国家体育总局健身气功管理中心组织专家学者,本着“取其精华,去其糟粕,古为今用,推陈出新”的编创原则,在继承传统四套功法的基础上,结合现代科学及时代的元素编创了新的四套功法。经科学实验、大众实践证明,具有明显的健身、养生效果。新功法既吸收了传统功法的精髓,又体现了时代特色,是对中华民族传统文化的继承和发扬。

因此,习练健身气功不仅能够强身健体、修身养性,而且能够从中感受和体悟中国的传统文化。

编 者



# 目 录

一、入门知识 .....	001
(一) 健身气功入门 .....	002
(二) 基本知识——形神合一 .....	003
(三) 基础习练 .....	005
1. 升降桩 .....	005
2. 开合桩 .....	008
二、五禽戏 .....	012
(一) 认识五禽戏 .....	013
1. 源流 .....	013
2. 功法功效特点 .....	014
(二) 基本知识 .....	016
1. 象形取意 .....	016
2. 情景生动 .....	016
(三) 如何学练五禽戏 .....	017
1. 习练要领 .....	017
2. 运动处方 .....	018
3. 手型、身型 .....	019
(四) 五禽戏详解 .....	022
1. 预备势——起势调息 .....	022
2. 第一戏——虎戏 .....	023
3. 第二戏——鹿戏 .....	030
4. 第三戏——熊戏 .....	036

5. 第四戏——猿戏 ..... 042
6. 第五戏——鸟戏 ..... 051
7. 收势——引气归元 ..... 059

### 三、易筋经 ..... 062

#### (一) 认识易筋经 ..... 063

1. 源流 ..... 063
2. 功法功效特点 ..... 064

#### (二) 一般技术、基本知识 ..... 065

1. 伸筋 ..... 065
2. 拔骨 ..... 065
3. 旋转 ..... 066
4. 劲力 ..... 066
5. 意境 ..... 066

#### (三) 如何学练易筋经 ..... 067

1. 习练要领 ..... 067
2. 运动处方 ..... 068
3. 手型和步型 ..... 068

#### (四) 易筋经十二势详解 ..... 071

1. 预备势 ..... 071
2. 第一式——韦驮献杵第一势 ..... 072
3. 第二式——韦驮献杵第二势 ..... 073
4. 第三式——韦驮献杵第三势 ..... 074
5. 第四式——摘星换斗势 ..... 075
6. 第五式——倒拽九牛尾势 ..... 078
7. 第六式——出爪亮翅势 ..... 081
8. 第七式——九鬼拔马刀势 ..... 083
9. 第八式——三盘落地势 ..... 087



10. 第九式——青龙探爪势 .....	088
11. 第十式——卧虎扑食势 .....	092
12. 第十一式——打躬势 .....	095
13. 第十二式——掉尾势 .....	097
14. 收势 .....	100
四、八段锦 .....	102
(一) 认识八段锦 .....	103
1. 八段锦的源流 .....	103
2. 功法特点 .....	104
(二) 入门基本知识 .....	106
1. 脏腑气血 .....	106
2. 肝 .....	107
3. 心 .....	108
4. 脾 .....	108
5. 肺 .....	109
6. 肾 .....	109
7. 三焦 .....	110
(三) 如何学练八段锦 .....	111
1. 习练要领 .....	111
2. 运动处方 .....	112
3. 手型和步型 .....	113
(四) 八段锦详解 .....	114
1. 预备势 .....	114
2. 第一式——两手托天理三焦 .....	116
3. 第二式——左右开弓似射雕 .....	118
4. 第三式——调理脾胃须单举 .....	121
5. 第四式——五劳七伤往后瞧 .....	123

- 6. 第五式——摇头摆尾去心火 ..... 126
- 7. 第六式——两手攀足固肾腰 ..... 129
- 8. 第七式——攒拳怒目增气力 ..... 132
- 9. 第八式——背后七颠百病消 ..... 136
- 10. 收势 ..... 137

## 五、六字诀 ..... 138

### (一) 认识六字诀 ..... 139

- 1. 六字诀的源流 ..... 139
- 2. 功法特点 ..... 140

### (二) 入门基本知识 ..... 141

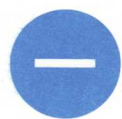
- 1. 鼻息口呼 ..... 141
- 2. 腹式呼吸 ..... 142
- 3. 六字之音与口型气息 ..... 142
- 4. 六字与脏腑 ..... 143
- 5. 六字发声吐气 ..... 143

### (三) 如何学练六字诀 ..... 144

- 1. 习练要领 ..... 144
- 2. 运动处方 ..... 145

### (四) 六字诀动作配合详解 ..... 146

- 1. 预备势 ..... 146
- 2. 起势 ..... 146
- 3. 第一式——嘘(xū)字诀 ..... 148
- 4. 第二式——呵(hē)字诀 ..... 151
- 5. 第三式——呼(hū)字诀 ..... 155
- 6. 第四式——呬(sī)字诀 ..... 157
- 7. 第五式——吹(chuī)字诀 ..... 161
- 8. 第六式——嘻(xī)字诀 ..... 164
- 9. 收势 ..... 168



# 入门知识



## (一) 健身气功入门

21 世纪的今天, 人类进入到了一个前所未有的蓬勃发展的时代, 人们在欣然享受着现代文明的同时, 又被头绪繁多的信息所干扰。人们拥有莫大自由的同时, 又困惑于诸多的选择。由于对事物进行自主选择的可能性增大而承受着越来越大的抉择压力, 这种压力给人们的健康带来了新的威胁。世界卫生组织总干事布伦特博士曾说过: 21 世纪人类卫生问题最大的挑战将是改善生存质量, 健康将成为人们享受生活质量最重要的前提。

随着医学模式由单纯的生物性向复杂的生物—心理—社会性的转变, 人们对健康从概念上有了新的认识和见解, 关心健康, 维护和促进健康, 越来越被人们所重视。人们对于生命的时限和质量不断提出更高的要求, 现代人对于健康的要求已不仅仅局限于身体和生理的层面, 同时还要求心理的健康以及社会的安宁, 现代人对健康标准的新认识, 必然会对健身的理论 with 手段提出新的期望和要求。

在众多的提高人们身心素质的方法中, 中国的健身气功便是一种简便有效, 且广受大众欢迎的身心锻炼方法, 它被西方人称之为神奇的“中国功夫”、“东方健身术”。它是以人体生命的整体观, 以及人与社会、人与环境的和谐统一, 即“天人合一”观为哲学基础, 它集肢体运动、呼吸运动和意念运动于一体, 收健身养性之同效, 流传上千年而不衰。他无论是对于现代社会中过度紧张的工作与快速生活节奏重压下的公司职员, 还是对退休之后颐养天年的老人, 以及患有慢性疾病的患者, 都是一项健体

强身、修身养性的理想手段。

针对现代社会中存在的一些负面因素对人的生理和心理造成的不良影响,以及现代人对健康标准的新认识,国家体育总局健身气功管理中心组织专家学者对深受广大群众欢迎且具有品牌效应的易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦四套功法重新进行了编创。本着“取其精华,去其糟粕,古为今用,推陈出新”的编创原则,在继承传统的基础上,遵从传统功法的固有规律和现代体育科学的基本要求,编创了健身气功——易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦。

这四套新功法既吸收了传统功法的精髓,又体现了时代特色,是对中华民族传统文化的继承和发扬。它博采众长,凝聚了各方面专家学者、各相关功法流派和参加试验群众的辛劳与汗水,是集体智慧的结晶;它坚持以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础,进行了严肃的科学实验,具有较为明确的健身、养生效果;其动作简单易学,形态优美,深受群众的喜爱。因此,习练健身气功不仅能够强身健体、修身养性,而且能够从中感受和体悟中国传统文化。

## (二) 基本知识——形神合一

形和神是中国古代哲学和养生学的重要命题。形,或就身体、形体而言,或就物质而言,或指人;神,或就心而言,或就精神而言。这样,形神关系就表现为身心关系、物质和精神或物质现象和精神现象的关系。形神问题既是哲学问题,也是宗教学问题,同时还是养生学问题。形神和养生有着十分密切的联系,一方面,形神观构成养生理论的重要基础;另一方

面,人们讨论形神常常直接就是从养生出发的。这就是说,形神观往往同时就是养生观的一项重要内容。

古代养生家们一直把同源、同生、同时存在的“形”和“神”看做人体生命活动中统一整体的两大要素,认为只有“形与神俱”,才能“尽终其天年”。主张“形神共养”,所谓“形神共养”,是指养生实践中同时注重形体养护和心神调摄,既要使形体健康,又要使心神健旺,还要使形体与心神协调、均衡地发展。

“形神共养”是在“形神统一”观的指导下产生的,它是建立在对人体客观性和价值意义的肯定之上的。在中国古代思想史上,有关形神的问题,很多是从养生角度去论述的,先秦时期庄子在养生问题上主张“养神而养性”,提出了“形为神舍”“神守形”“物将自壮”“形乃长生”等神形观。较之庄子,荀子更明确地提出了“形具而神生”的命题,《黄帝内经》从养生医学的角度出发,得出了唯物主义形神观——“人始生,先成精”,即形体的本源是精的化生,各种生命组织器官构成的形体,是生命存在的重要基础。神依赖于形,形又以神为生命的标志。在养生实践中,重视精神与形体的同步练养和发展,并相互促进。

健身气功锻炼的最终目的是通过意识的运用而使人体生命运动达到优化。故无论何宗何派,气功锻炼都是本着祛病延年的目的。气功锻炼时强调三调融一,提倡动静结合,同时兼顾形神两者。至于不同的人所出现的形神盛衰上的区别,则可以通过三调方法的调整或功法和练法的调整来加以弥补,这是气功锻炼中因人制宜的重要内容之一。

### (三) 基础习练

#### 1. 升降桩

##### (1) 并步站立(即预备势)

松静并立,身体中正,头颈放松,百会(属督脉穴正中线与两耳尖连线交点处)上顶,下颏微收;虚空心胸,绵吸微吐,气沉丹田;双目微闭或平视前方;口轻闭,舌抵上腭;两掌垂于体侧,掌指朝下(图1)。



图 1

##### (2) 开步起势

身体重心移至右腿;左脚跟至脚尖依次提起,向左侧开步,与肩同宽,然后脚尖至脚跟依次落地;身体重心移至两脚之间,目视前方(图2)。



图 2

(3) 拎举双臂

双手腕上拎; 松肩; 两臂轻松上提(图3)。



图3

(4) 屈膝下按

两腿屈蹲, 臀部下坐; 同时, 两臂沉肘, 双掌下按(图4)。



图4



(5) 拎举双臂

上体保持正直，  
两腿站起的同时前伸  
双掌(图5)。



图5

(6) 屈膝下按

两腿屈蹲，臀部  
下坐；同时，两臂沉  
肘，双掌下按(图6)。



图6

(7) 拎举双臂

上体保持正直，  
两腿站起的同时前  
伸双掌(图7)。



图7