35

图解易筋经 五禽戏 八段锦

国医绝学 健康馆
Guoyi JueXue JianKang Guan

内外兼修的特效保健国术



需要书本请访问 www.ertongbook.com

国医绝学健康馆

图解易筋经五禽戏八段锦

内外兼修的特效保健国术

《国医绝学健康馆》
编委会○编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解八段锦、五禽戏、易筋经/《国医绝学健康馆》编委会编.—重庆：重庆出版社，2010.3
(国医绝学健康馆)
ISBN 978-7-229-01935-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①国… Ⅲ.①八段锦－图解②五禽戏（古代体育）－图解③易筋经（古代体育）－图解 Ⅳ.①G852-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038640号

国医绝学 健康馆

图解八段锦、五禽戏、易筋经

出 版 人：罗小卫　　**文字撰稿**：商　虞
策　　划：华章同人　　**装帧设计**：阮剑锋
责任编辑：陈建军　　**美术编辑**：王道琴
特约编辑：解鲜花　　**图片提供**：北京阳光图书工作室

重庆出版集团 重庆出版社 出版
(重庆长江二路205号)
北京威远印刷厂 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话：010-85869375/76/77转810
E-MAIL：tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm　1/32　印张：120　字数：2000千字
版印次：2010年5月第1版　2010年5月第1次印刷
定价：400.00元（全40册）

如发现印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

图解八段锦、五禽戏、易筋经

目录
contents

Part 01 八段锦
内外兼修的健身功法

4 ●八段锦的七大健身功效
6 ●八段锦的特点及练习要领
9 ●练习八段锦的注意事项
10 ●必须预先掌握的基本手型和步型
11 ●修炼八段锦前的准备不可少

Part 02 八段锦动作演示

12 ●八段锦基本预备姿势
14 ●第一段锦
双手托天理三焦
16 ●第二段锦
左右开弓似射雕
18 ●第三段锦
调理脾胃须单举
20 ●第四段锦
五劳七伤往后瞧
22 ●第五段锦
摇头摆尾去心火
24 ●第六段锦
两手攀足固肾腰
27 ●第七段锦
攒拳怒目增力气
30 ●第八段锦
背后七颠百病消
32 ●八段锦收功

Part 03 五禽戏
天人合一的健身功法

34 ●取之于自然界的仿生功法
37 ●必须预先掌握的基本手型
38 ●必须预先掌握的基本步型
39 ●必须预先掌握的平衡术

Part 04 五禽戏动作演示

40 ●五禽戏基本预备姿势
42 ●第一戏
虎戏——仿效虎之威猛
46 ●第二戏
鹿戏——仿效鹿之愣劲

50 第三戏 熊戏——仿效熊之沉稳
54 第四戏 猿戏——仿效猿之灵巧
58 第五戏 鸟戏——仿效鸟之轻捷
62 五禽戏收功

Part 05 易筋经 从头到脚的健身功法

64 易筋经的历史传承
65 易筋经在养生保健中的重要意义
66 易筋经的特点及其修炼要领
68 必须预先掌握的基本手型
69 必须预先掌握的基本步型

Part 06 易筋经动作演示

70 易筋经基本预备姿势
71 第一式 韦驮献杵第一势
72 第二式 韦驮献杵第二势
74 第三式 韦驮献杵第三势
76 第四式 摘星换斗势
78 第五式 倒拽九牛尾势
80 第六式 出爪亮翅势
82 第七式 九鬼拔马刀势
84 第八式 三盘落地势
86 第九式 青龙探爪势
88 第十式 卧虎扑食势
90 第十一式 打躬势
92 第十二式 掉尾势
95 易筋经收功



此书中动作连贯线的说明

实线：右手、右脚、头部的动作走向

虚线：左手、左脚的动作走向

需要全本请访问 www.ertongbook.com

八段锦
内外兼修的健身功法

1 八段锦的七大健身功效

八段锦历史悠久，早在北宋时期已经有所记载，至今已有800余年的历史。八段锦是一套完整而独立的健身功法，尤其因八段锦为徒手定步功法，没有任何设备及场地的限制，全套练习不过10余分钟，每日晨、晚各锻炼一遍即可。每式的运动量可由做8个呼吸或16个呼吸来调节，也可由下蹲之程度为高、中、低来调节，故运动量可自行掌握，既方便又灵活。

可畅通气血，使经络顺畅

中医认为经络内联脏腑、外络肢节，分布在人体皮下，通行在四肢和整个身体里，是人体气血运行的通道。在进行八段锦练习时，通过手臂的旋转增加扭矩，加大压力，以此畅通全身气血，使得经络顺畅。

延缓脊柱的弯曲

很多老年人走路时弓着背，因为他们的脊柱是弯曲的，这是人体衰老所不可避免的，但通过练八段锦则可减缓脊柱弯曲的速度。

可以固肾健脑

肾为先天之本，主生精，主骨生髓。肾气旺的人不仅精力充沛，而且有主见，有决断力，动作也强劲有力。青少年练习八段锦可以健脑，使精力更充沛。

使心、气、神结合在一起

练八段锦既需要把呼气和吸气结合起来，又需要把心和神结合在一起。通过练习优美的动作，不仅可以塑造好的体形，还可以练气，从而使气血运行通畅。练习动作的过程中，眼睛要一直跟着动作走，使心、气、神三者得以结合。

降低血液中的脂肪含量

八段锦是一种有氧运动，套路可长可短，不仅不会加重人的心脏负荷，还可以使人的身体通过运动来得到华佗所说的“动摇血脉流畅，病不得生”的效果。血脉流通便可降低血液中的脂肪含量，从而减小血液对血管壁的压力。老年人多练习此功法可防病保健。

可以调节神经系统

练八段锦对四肢的关节，尤其是末梢关节起到调节和收缩作用。人体的四肢关节里，尤其末梢的神经非常丰富，通过八段锦的锻炼可让体内的整个神经系统得以调节，对养生保健、防病祛病、延年益寿非常有好处。



增强机体活力

八段锦的动作可以使人体很多平时都用不到的部位得到锻炼，使其增力。同时，还可以使人产生一种愉悦心情的神经递质，很多老年人练习后都会感觉身体很轻松。

八段锦可以使身体端庄，姿势舒展大方，男、女、老、少均可练习，瘦弱者可强健；体胖者可减肥。因其锻炼较为全面，从头到脚，全身关节、大小肌肉无一处不动，而且动作均符合生理功能要求，是内外兼修的健身功法。

2 八段锦的特点及练习要领

八段锦的编创符合运动学和人体生理学规律，重视动作和呼吸相配合锻炼，要求松静结合，追求“天人合一”。整套八段锦功法共八套动作，以及前后的预备势和收势，整个套路完善规范，而且此功法属于有氧运动，更有利于身心健康。除此之外，八段锦更易于学习和掌握，并且安全可靠。

八段锦动作柔和徐缓，圆润连贯

1	柔和	是指练习时动作不僵硬、不拘谨，轻松自如，舒展大方。
2	徐缓	是指练习时身体重心平稳，虚实分明，轻柔徐缓。
3	圆润	是指每个动作的路线都是弧形，不起棱角，不直来直往，符合人体各关节自然弯曲状态的规律，上下相随，节节贯穿。
4	连贯	是指练习时动作的虚实变化和姿势的转换不要停顿断续，应衔接通畅。

内与外松紧结合，动静相兼

松

是指在练习的过程中，保持正确姿态的同时肌肉、关节以及神经系统、内脏器官保持放松，并在意识的主动支配下，逐步达到呼吸柔和、心静肢松，使放松程度不断加深，但动作应松而不懈。

紧

这个要求主要出现在前一动作的结束与下一动作的开始之间。是指在练习过程中适当用力，每一个动作缓慢进行，如在八段锦中的“双手托天理三焦”的上托就体现了“紧”这个特点。

松需要贯穿动作的始终，而紧则是一瞬间的动作，但在整个练习过程中，动作不可过紧或过松，松紧配合应适度，只有这样才能达到阴阳平衡、舒筋活络、活血化淤、分解黏滞、滑利关节、强壮筋骨、增强体质的效果。



如果说松和紧体现的是身体动作的内在表现，那动与静则主要是指身体动作的外在表现。

适当地用力和延长作用时间，能够使相应的部位受到一定强度的刺激，从而有助于提高锻炼身体的效果。

动

是指动作在意念的引导下，显得轻灵活泼、通贯流畅、节节相扣、舒适自然。

静

是指在动作的缓慢用力之处，从表面上看好像略有停顿，而实际上肌肉却在继续用力，也就是说内劲并没有停止，而是继续保持牵引抻拉。简而言之，就是在动作的节分处做到沉稳。

神与形合，气寓其中

*神与形合

其中的神，是指人体的精神状态和正常的意识活动，以及在意识支配下的形体表现。神与形是相互联系、相互促进的整体，即“神为形之主，形乃神之宅”。本功法每一动作以及动作之间之所以能够充满对称与和谐，体现出内实精神、外示安逸，虚实相生、刚柔相济，主要是因为做到了意动形随、形神兼备这一练习要诀。

*气寓其中

气寓其中，是指通过精神的修养和形体的锻炼，促进了真气在体内的运行。但在运用这一要诀练习时，应注意呼吸顺畅，不可强吸硬呼，否则不但达不到强身健体的功效，反而有害身体健康。

八段锦的每一式动作以及每套动作之间都充满了对称与和谐，注重内外相合，体现出内安五脏、外端身形、精神安逸、虚实相生、刚柔相济、上下相随、节节贯穿、形神合一，做到了意动形随，形神兼备，呼吸顺畅而自然，动作也就自然而然地顺畅了。





3 练习八段锦的注意事项

八段锦总共由八节组成，动作间互相联系，一气贯穿，环环相扣。练八段锦达到运动量就行。练习一套八段锦一般需花费15～20分钟，做完后，微有汗出而气息稳定，心跳不加，这才是最好的效果。练习的时候要注意以下四点：



〔空气要新鲜〕环境的选择很重要，应尽量到有新鲜空气的地方，因为练习时要呼吸新鲜的空气，要吐纳新鲜空气。

〔练功的过程中要注意安静〕避免出现因受外界干扰而中断练习的情况，整个练习过程中要求动作连贯，一气呵成。

〔着装不能太紧〕所穿衣服不能过于紧、窄，要尽量穿宽松的衣裤，避免四肢气血受到阻碍，不畅通。

〔动作与呼吸要紧密结合〕在练习八段锦时，所有动作一定要与呼吸结合起来，呼气则气要呼尽，吸气则气要吸满，动作在运、蓄势时一般都吸气，当动作做到极限，或者发力时，需要呼气。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

4 必须预先掌握的基本手型和步型

1 拳




伸出手掌，屈大拇指，掐无名指末节，四指屈拢齐收于手心，将大拇指握于掌心（即握固）。

2 掌

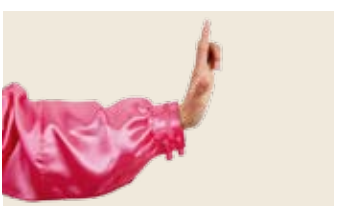
掌形一

五指伸直，稍张开，掌心微含。



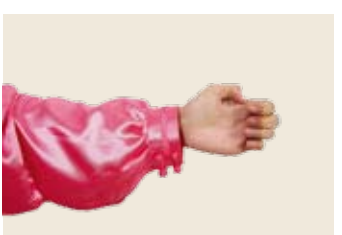
掌形二

大拇指与食指垂直，两指分开成八字状，其余三指微屈，收于掌心，掌心微含，手腕与手臂垂直。



3 爪

五指收拢，拇指第一指节，其余四指第一二指节屈收于掌心并扣紧，手腕伸直。



马步

开步，两脚间距约为脚长的2～3倍，脚尖朝前，两腿屈膝，重心放低，成半蹲，大腿略高于水平，双手收于身后，目视前方。



5 修炼八段锦前的准备不可少

呼吸准备

八段锦中采用的是细、匀、深、长的腹式呼吸。在吸气时胸部随吸气扩张压迫横膈膜，使之下降，小腹自然向前隆起；呼气时，小腹有意回缩，同时提肛。练习过程中动作与呼吸要相配合。在做动作时，凡是呼气，要将体内的气体完全呼尽；吸气则将空气吸满胸腹腔，而且在吸气时动作也要随之开始舞动，呼气尽时则一式动作要完成，即吸气始，动作起，呼气尽，动作终。同时应保持呼吸粗细均匀、长短相宜。

肢体准备

练习八段锦还要从身体上做好练功的准备，即要做到肢体放松，也要把全身上下的大筋拉开，以便使动作更加到位，不受一丝牵挂，整套动作下来能够柔和徐缓，圆活连贯，呼吸平稳。同时还应做到心静体松、刚柔相济、以形导气、气贯周身、呼吸柔和、引伸肢体。

八段锦
动作演示

八段锦 基本预备姿势

◆ 动作口诀

两脚平行与肩宽，双手侧摆抱腹前，屈肘身正心平静，调整呼吸气自然。

练功效用

八段锦基本预备姿势可帮助调理呼吸、静心安神、内安五脏、外端身形，帮助练习者从身体和心理上都做好练功前的准备工作。



1 两脚并步站立，双臂自然垂于身体两侧，身体保持中正；目视前方。

2 随着松腰沉髋，身体重心向右腿转移；左腿向左侧开步，脚尖朝前，与肩同宽；目视前方。





3

温 / 馨 / 提 / 醒

练习预备式的过程中既不要用力，也不要用意。要求动作周正而大方，舒展而圆活，呼吸平稳，顺其自然，追求精神的入静和肢体的放松。松是练功的前提，要从头到脚再到手，节节松开，由里往外松透，但要松而不懈，从精神与肢体上做好练功准备。

3 两臂向内旋，两掌分别向两侧摆起，与髋同高，掌心向后；目视前方。



4

4 上动不停。微屈两腿膝关节；同时，将两臂外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，与脐同高，掌心向内，指尖相对，两掌指间距约10厘米；目视前方。



4侧

第一段锦 双手托天理三焦

◆ 动作口诀

双手上托抬头看，仰视上撑意通天，两臂下落沉肩肘，松腕舒指捧腹前。

练功效用

这一式为两手交叉向头顶上方托，通过伸腰拔背、向上提胸拉腹，促进全身上下气血畅通、水液布散，从而使周身都得到元气和津液的滋养；有利于肺部的扩张，从而加深呼吸，吸进更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，促进新陈代谢，对消除疲劳有良好的作用；同时提拉身体、伸腰拔背，是一种全身肌肉和内脏的整体运动。



1 接预备式，两手五指交叉于小腹前，掌心向上；目视前方。

2 开始徐徐吸气，两手随着吸气的同时缓缓上托，当肺中之气吸满时，两手托至胸前，动作稍停片刻。





3 随着缓慢呼气的同时，翻掌，两手从胸前，经面前向上推至头顶上，手臂伸直，手掌托天，仰头两眼向上看，直视手背，有贯穿之意，动作微停，将肺中之气呼尽。



4 两手放松，两臂分别从身体两侧下落。



5 呼吸自然顺畅，两臂微外旋，两肘微屈，腋下虚空，双手掌心向上，捧于小腹前；目视前方。

6 本套动作托举、下落为1遍，共做6遍。

温 / 馨 / 提 / 醒

这套动作在做两掌上托时仰头看手，下巴先向上用力，再内收，以此配合两掌上撑，力顺两臂直达掌根，两手臂紧紧靠在耳朵上，仰头上看，保持伸拉数秒。

需要全本请访问 www.ertongbook.com