



五禽戏

冠军教您
养生功图解系列

董国兴 甘泉 编著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



冠军教您养生功图解系列

五禽戏

董国兴 甘泉 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五禽戏/董国兴,甘泉编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.6

(冠军教您养生功图解系列)

ISBN 978-7-5337-6661-0

I. ①五… II. ①董…②甘 III. ①五禽戏(古代体育)-图解 IV. ①G852.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 095973 号

WUQINXI

五禽戏

董国兴 甘泉 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华
责任校对:王勇 责任印制:李伦洲 封面设计:冯劲
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1020 1/16 印张:6.5 字数:150千
版次:2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6661-0

定价:20.00元

版权所有,侵权必究

中华武术经典珍藏丛书

编委会

(排名不分先后)

高飞	丁文力	李贡群	潘祝超
赵强	徐涛	谢静超	高翔
凌召	黄无限	李群	张永兴
高绅	徐鹤	赵爱民	刘昆
殷建伟	张宪乐	景强	王松峰

作者简介

甘泉 女,河南信阳人。国家级运动健将;中华人民共和国国家级社会体育指导员,全国援外教练员;三武挖整健身气功组技术总指导,火烈鸟武术图书企划室副主任。

甘泉自幼习武,12岁即进入河南省武术队;2007年,被选进郑大体院健身气功集训队,专修健身气功竞赛功法。经过苦练,她多次在大赛上获得冠军,成绩斐然。

2010年,甘泉在全国健身气功交流大赛中,荣获易筋经项目冠军;同年3月,她受邀出访巴西、哥斯达黎加、多米尼加等国进行表演和交流。

2011年,荣获全国健身气功竞赛八段锦项目第一名、商丘市“木兰杯”健身运动表演赛五禽戏项目优胜奖。

2012年,荣获全国健身运动会五禽戏项目一等奖;荣获“信阳毛尖杯”健身运动表演赛十二段锦项目一等奖,并被授予站功十二段锦“创新鼓励奖”和“信阳市精神文明运动奖”。

2013年,受邀参加河南代表队并表演“直通春晚·太极梅花桩”节目,获得盛赞。

2014年9月,荣获“体彩杯”全国健身气功表演赛金牌。



董国兴 男,汉族,河南淮阳人。中共党员,体育教育学硕士,副教授;国家级武术健将,中国武术六段;河南省太极拳队主教练,郑州大学体育学院健身气功集训队主教练。

董教练在执教期间,带出不少竞赛精英,如甘泉、马建超、张振兴等,这些队员在全国健身气功交流赛、全国武术套路锦标赛、全国武术套路冠军赛、全国太极拳锦标赛、全国青少年武术套路锦标赛等众多重大武术比赛中,共获得58个冠军、26个亚军、32个季军,成绩优异,为中华武术的发展和健身运动的普及推广做出了贡献。

五禽戏是我国非常优秀的古传养生术,坚持习练,能够很好地舒展人体的肌肉和关节,提高人的心肺功能,从而达到调心理气、放松神经、健身养生的目的。五禽戏是国家正在大力推广的“健身气功”运动项目之一。

五禽戏源自我国古代导引术,历史悠久。据考证,导引术在春秋战国时期已为养生家所必习,《庄子·刻意篇》中即记载有:“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”

对于五禽戏的创始,武术学者们经过多年的探究,大多认为传自名医华佗。《后汉书·方术传下·华佗》载:“(华佗)晓养性之术,年且百岁而犹有壮容,时人以为仙。”

今所能看到的、最早记载有五禽戏的文献,是西晋陈寿的《三国志·华佗传》:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事,熊颈鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,亦以除疾,并利蹄足,以当导引。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因上著粉,身体轻便,腹中欲食。”

本功继承了传统五禽戏的练法精髓,推陈出新,动作规范,架势美观,简洁易练,在全国已渐成普及之势!

【本功特点】

- 1.安全易学,左右对称。
- 2.引伸肢体,动诸关节。
- 3.外导内引,形松意充。
- 4.动静结合,练养相兼。

【本功要点】

- 1.形似,形正。
- 2.神会,神全。
- 3.意舒,意准。
- 4.气和,气顺。



目 录

一、开功势	1	(一)手形	38
(一)开步势	1	(二)熊运势	39
(二)调息势	2	(三)熊晃势	45
二、虎 戏	5	五、猿 戏	51
(一)手形	5	(一)手形	51
(二)虎举势	6	(二)猿提势	52
(三)虎扑势	13	(三)猿摘势	59
三、鹿 戏	23	六、鹤 戏	71
(一)手形	23	(一)手形	71
(二)鹿抵势	23	(二)鹤伸势	72
(三)鹿奔势	29	(三)鹤飞势	78
四、熊 戏	38	七、收功势	89



开功势

(一)开步势

【练法】

1. 两脚并步正身站立，两掌自然垂于体侧。全身放松，头颈正

直，下颏微收，舌抵上腭。目视前方。(图 1-1)

2. 左脚向左平开一步，两脚平行，稍宽于肩，两膝微屈，松静站立。(图 1-2)



图1-1



图1-2

【要点】

1. 开步前，两膝先微屈，不可过于挺直。

2. 开步时，身体重心先落于右脚，左脚提起后，再缓缓向左移动，左脚掌先着地，使重心保持平稳，身体不可左右摇晃。

(二)调息势

【练法】

1. 肘微屈，两臂在体前向上、向前平托，与胸同高。(图 1-3、图 1-4)



图1-3



图1-4

2.两肘下垂外展,两掌向内翻转,并缓慢下按于腹前,虎口相对。目视前方。(图 1-5~图 1-7)



图1-5



图1-6



图1-7

3.重复图 1-3 至图 1-7 动作 2 遍后，两掌自然垂于体侧。

(图 1-8)



图1-8

【要点】

1.动作要配合呼吸，两臂上提时吸气，两掌下按时呼气。

2.两臂上提下按，意在两掌劳宫穴(劳宫穴在掌中央，第二、三掌骨之间，握拳时中指尖所点处)，动作柔和、均匀、连贯。

3.意念沉肩，再两臂起劲，肘尖有下垂感觉，两掌上提、内合、下按。运行路线成弧线，圆活自然。

4.起势调息的动作难点在于

两臂上提下按、引气注体这个动作。动作伊始，两臂由自然下垂缓缓上提，掌心渐渐翻转向上，十指自然放松，掌心内含。两臂与肩同宽，自然前伸，肘关节微屈。抬至胸口高度时，两掌内合，掌心向内，掌尖相对，徐徐向膻中穴靠拢。约离胸口10厘米时，掌心翻转向下，沉肩坠肘，下按至腹部丹田位置，继而两掌还原置于体侧。



虎 戏

“虎戏”共有两势，一是“虎举”，一是“虎扑”。这两势都具有动如雷霆无阻挡、静如泰山不可摇的气势。

“虎举”势中，两手由低到高、由高到低，爪拳变换，于松紧之间体现了虎之威力。

“虎扑”势中，上体前俯，虚步下扑，以气催力，力达指尖，表现了虎之威猛。

在整个“虎戏”中，手部及全身的动作都充分体现了松和紧，也就是“用力”和“放松”的交替练习。这种方法可以促进手部乃至全身气血的运行，达到健身养生、延缓衰老的目的。

(一)手 形

“虎爪”是五禽戏“虎戏”的特殊手形。

五指张开，虎口撑圆，五指的第一、第二指关节弯曲内扣，形如虎爪，故名。(图2-1、图2-2)



图2-1



图2-2

(二)虎举势

【练法】

1.开步势。(图2-3)



图2-3

2.两掌掌心向下,十指撑开。
(图2-4)



图2-4

3.十指弯曲成“虎爪”。目视两爪。(图2-5)



图2-5

4.两爪外旋,由小指先弯曲,其余四指依次弯曲握拳。(图2-6)



图2-6

5. 拳心向里, 两拳沿体前缓慢上提; 至肩前时, 转腕成拳面向

上, 拳眼向里。(图2-7、图2-8)



图2-7



图2-8

6. 十指撑开, 举至头上方再弯曲成“虎爪”; 目视两爪。两爪缓

缓向上托举, 直至两臂伸直, 虎口向里, 爪心向上。(图2-9、图2-10)



图2-9



图2-10

7. 十指外旋握拳, 拳心相对。 (图2-11)



图2-11