



八段锦

冠军教您
养生功图解系列

董国兴 甘 泉 编著





冠军教您养生功图解系列

八 段 锦

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

八段锦/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 978-7-5337-6662-7

I. ①八… II. ①董…②甘 III. ①八段锦-图解
IV. ①G852.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 095974 号

BADUANJIN

八段锦

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:4 字数:80 千
版次:2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6662-7

定价:12.00 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。

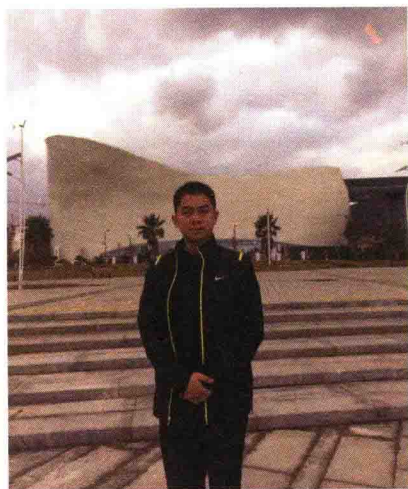
2010年,甘泉在全国健身气功交流大赛中,荣获易筋经项目冠军;同年3月,她受邀出访巴西、哥斯达黎加、多米尼加等国进行表演和交流。

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。

八段锦由八节动作内容组成，是我国非常优秀的古传养生术，它不仅简单易学，而且功效显著，通过长期习练，能很好地激发自身调理能力，祛病强身，达到身心健康、延年益寿的目的。八段锦是国家正在大力推广的“健身气功”运动项目之一。

宋代洪迈所著《夷坚志》中记载：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”这是迄今所发现的、最早的八段锦文献资料。说明北宋已有八段锦传习。

《峨眉药王仙功八段锦秘谱》誉其养生作用很大：“体形有可愈之疾。人若善摄生，当可少于病。八段诸术，动形行气，舒筋柔骨；开泄腠理，活血通经；众邪辟除，康命安乐。”

本功吸收了诸多八段锦练法精华，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. 柔和缓慢，圆活连贯。
2. 松紧结合，动静相兼。
3. 神与形和，气寓其中。

【本功要点】

1. 松静自然。
2. 准确灵活。
3. 练养相兼。
4. 循序渐进。

目 录

一、开功势	1	六、摇头摆尾去心火 (五段锦)	28
二、两手托天理三焦 (一段锦)	7	七、两手攀足固肾腰 (六段锦)	36
三、左右开弓似射雕 (二段锦)	13	八、攒拳怒目增气力 (七段锦)	41
四、调理脾胃单臂举 (三段锦)	20	九、背后七颠百病消 (八段锦)	48
五、五劳七伤往后瞧 (四段锦)	24	十、收功势	51



开功势

【歌诀】

两脚分开平行站，
横步要与肩同宽。
头正身直松腰胯，
两膝微屈对脚尖。
双臂松沉抱腹前，
掌指放松须自然。
凝神调息垂双目，
静默呼吸沉丹田。

【练法】

1. 正身并步直立。两臂自然下垂，两掌贴于大腿外侧，虎口向前。目视前方。(图 1-1)



图1-1



2. 身体重心移于右腿, 膝部略屈。左脚跟缓缓提悬, 脚尖点地。(图 1-2)



图1-2

3. 接着, 左脚向左侧开步, 约与肩同宽。(图 1-3)



图1-3

4.左脚跟落地踏实,两脚平行,成正身开步直立。目视前方。
(图 1-4)



图1-4

5.两臂内旋,两掌转成掌心向后,掌尖向下。(图 1-5)



图1-5

6.动作不停。两掌分别向两侧摆起,掌心向后,虎口向下。目视前方。(图 1-6)



图 1-6

7.身体重心缓缓下沉,两腿膝关节稍屈。同时,两臂外旋,两掌转成掌心向前,虎口向上。目视前方。(图 1-7)



图 1-7

8.两掌继续向前合抱于腹前成圆弧形,与脐同高,掌心向内,两掌指间距约10厘米,虎口向



图1-8

【要点】

- 1.头正体松,下颌微含,胸部宽舒,腹部松沉。
- 2.沉肩坠肘,掌尖相对,拇指放平。

上,掌尖相对。目视前方。(图1-8、图1-9)



图1-9

- 3.两膝微屈,膝关节不超越脚尖,两脚平行站立,上体中正。
- 4.呼吸自然,心静体松,调息顺畅。

【手形】

1. 荷叶掌。(图 1-10)
2. 小八字掌。(图 1-11)
3. 鹰爪。(图 1-12)



图1-10

4. 握固。(图 1-13)

【步形】

- 马步。(图 1-14)



图1-11



图1-12



图1-13



图1-14



两手托天理三焦(一段锦)

【歌诀】

十指交叉小腹前，
翻掌向上意托天。
左右分掌拨云势，
双手捧抱势还原。
势随气行须缓慢，
一呼一吸一周旋。
呼气尽时停片刻，
随气而成要自然。

【练法】

1.两臂外旋，两掌微下落，两虎口向前，落在腹前。(图 2-1)



图2-1

2.两掌手指分开,相互交叉于小腹前,掌心向上。目视前方。(图 2-2)



图2-2

3.两掌沿腹前中线缓缓上托,肘臂屈抬,至胸前膻中穴部位。(图 2-3)



图2-3

4.接着,两臂内旋伸直上举,两掌上托,直至臂直。仰面,目视掌背,动作略停。(图 2-4)



图2-4

5.两臂继续上托撑紧,肘关节伸直。同时,下颌内收。目视前方,动作略停。(图 2-5)



图2-5

6.正头颈,目平视前方。身体缓缓放松,松肘臂,两掌十指松开。(图 2-6)



图2-6

7.两掌缓缓向两侧分开,两臂至与肩平时,掌心向外,掌尖向上。目视前方。(图 2-7、图 2-8)



图2-7