

健身气功新功法丛书

健身气功

五禽戏

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社



【健身气功新功法丛书】

健身气功·五禽戏

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功·五禽戏/国家体育总局健身气功管理中心编.

-北京:人民体育出版社,2003

(健身气功新功法丛书)

ISBN 7-5009-2431-3

I.健… II.国… III.①气功—健身运动②五禽戏

IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024004号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 3.75印张 56千字

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数:1-20,200册

*

ISBN 7-5009-2431-3/G·2330

定价:8.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

健身气功新功法丛书 编委会

- 主任：**黄鹰（国家体育总局健身气功管理中心主任）
- 副主任：**王国琪（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
邹积军（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
- 编委：**周荔裳（国家体育总局健身气功管理中心特约
研究员、人民体育出版社编审）
黄伟（国家体育总局健身气功管理中心活动
培训部主任）
丁东（国家体育总局健身气功管理心理论
宣传部主任）
石爱桥（武汉体育学院副教授）
虞定海（上海体育学院教授）
涂人顺（中国中医研究院西苑医院主治医师）
杨柏龙（北京体育大学副教授）

参与本书编写人员

虞定海、吴京梅、王震、崔永胜、康任侠

内容简介

“健身气功·五禽戏”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由上海体育学院承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·五禽戏”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了详细分解，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习参考使用。

总序

党的十六大明确提出了全面建设小康社会的宏伟目标。小康社会不仅体现在经济发展的指数上，更体现在人们的生活水平、生活质量的提高上。因此，大力构建全民健身体系，积极开展全民健身运动，不断提高全民健康水平，是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。气功源远流长，汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”或“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。新中国成立后，在党和政府的关心、支持下，气功得到了继承和发展。近年来，在气功发展过程中出现了一些人借机宣扬愚昧迷信和唯心主义，甚至危害社会政治稳定的情况，对此必须引起高度重



视，旗帜鲜明地加以反对。同时我们也应看到，气功以其简单易学、动作舒缓、对场地和器材要求不高、健身效果良好等特点，仍然深受广大群众特别是中老年群众喜爱，在推动全民健身运动、满足多元化体育健身需求方面发挥着积极的作用。

新世纪初，如何使健身气功这一中华民族优秀传统文化不断发扬光大、更好地为广大群众强身健体服务，是摆在体育工作者面前一项重大而现实的课题。江泽民同志在庆祝中国共产党成立八十周年大会的讲话中指出：“我国几千年历史留下了丰富的文化遗产，我们应该取其精华，去其糟粕，结合时代精神加以继承和发展，做到古为今用。”正是基于此，在国家体育总局的领导下，按照“讲科学，倡主流，抓管理”的工作总体思路，在广泛调研的基础上，健身气功管理中心决定从挖掘整理优秀传统养生健身功法入手，编创健身气功新功法，积极引导群众开展健康文明的健身气功活动，满足广大群众日益增长的体育健身需求。

编创健身气功新功法工作严格按照科研课题管理办法进行，国家体育总局科教司将其列入总局管理科研课题，群体司使用体育彩票公益金予以资助。为高质量地完成编创任务，国家体育总局健身气功管理中

心向全国 20 所具有气功教学和科研实力的体育、中医院校和科研单位公开招标；并本着“公开、公平、公正”的原则，举行了竞标会。经过激烈角逐和严格评审，武汉体育学院、上海体育学院、中国中医研究院西苑医院、北京体育大学等单位申请的历史悠久、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 4 个功法的研究课题中标。

为做好编创工作，各子课题组进行了数百万字的文献检索考证和广泛的交流研讨，还先后在北京、上海、湖北武当山等地举办了传统功法观摩研讨会。在反复比较、认真吸收传统功法不同流派优点的基础上，对功法基本动作进行了编排，并结合时代精神有新的发展、新的突破。

为检验新功法的科学性和群众接受程度，在健身气功管理中心的统一协调和有关体育行政部门、街道社区的积极支持下，各子课题组分别在北京、上海、河南、黑龙江、江苏等地进行了为期数月的新功法试验。同时开展了科研测试和问卷调查，采集数据数万个，取得了一些有价值的成果。虽然新功法试验的时间很短，但得到了广大群众的热烈响应和积极参与，其强身健体的效果已初步显现。

在“编创健身气功新功法科研课题”结题评审会

上，新功法受到了广泛好评。专家学者认为，健身气功新功法具有四个方面的显著特点：一是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；二是博采众长，凝聚了各方面专家学者、各级体育行政部门、相关功法各流派和参加试验群众的辛劳和汗水，是集体智慧的结晶；三是坚持以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础，进行了严肃的科学试验，具有较为明显的健身、养生效果；四是动作简单易学，形态优美，群众认可度高。

编创健身气功新功法工作已经有了一个良好的开端。国家体育总局健身气功管理中心将在反复试验的基础上不断修改完善新功法，使之真正为广大群众所接受，所欢迎，真正成为推广普及健身气功的标志性项目，在满足群众多元化体育需求、提高全民健康水平方面作出新的更大贡献。

前 言

五禽戏是东汉名医华佗根据古代导引、吐纳之术，研究了虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能所编成的一套具有民族风格的健身气功功法。

为更好地体现“取其精华，去其糟粕”的精神，推动健身气功在新世纪的新发展，上海体育学院参与了国家体育总局科研课题“编创健身气功新功法”的竞标，并承担了“健身气功·五禽戏”子课题的研究任务。为此，上海体育学院专门成立了编创“健身气功·五禽戏”课题组，由长期从事气功导引、武术健身、运动生理、运动心理、运动医学、中医养生教学和科研的专家、教授领衔，数十位博士、硕士参与。在编创中，努力从文化学、社会学、运动学、生物学、心理学、现代医学和中医养生学等不同角度出发，对五禽戏功法进行挖掘、整理、研究，按照传统五禽戏的风格、特点，博采各家之长，编创了这套功

理科学、内容充实、动作规范、简便易学、安全健康、效果显著的“健身气功·五禽戏”。

课题组首先查阅了历史上流传至今与五禽戏功法相关的文献资料五十多种，其中有专著，也有历年来公开发表的各种文章，并收集了近年制作的五禽戏功法录像二十多套。为进一步考证五禽戏的渊源，课题组专程到五禽戏创编人华佗的故乡安徽省亳州市，参观了华佗故居的华祖庵，查阅了华祖庵中关于华佗的生平以及与五禽戏相关的文献资料，拍摄了五禽戏动作塑像和出土文物，召开了两次群众座谈会，与当地五禽戏名家进行了交流，并观看了他们演示的五禽戏功法。继而，又在上海体育学院召开了传统五禽戏功法观摩研讨会，来自全国五禽戏功法不同流派的代表马凤阁、刘时荣、王健、董妙成、韦俊文进行了表演。在集思广益、博采众长的基础上，课题组经反复研究推敲，广泛征求专家意见，并在部分群众中试练、总结修改，最后确定了供试验点教学的“健身气功·五禽戏”。后在试验过程中进一步认真修改完善，2002年底“健身气功·五禽戏”子课题通过了总课题组的结题评审。

在编创中，课题组坚持了以下几个方面：从健身养生入手，使新功法具有强身健体、康复保健的作

用；功法来源要有传统的依据，蕴含“天人合一”思想；按照传统气功的习练原则，不仅要体现虎、鹿、熊、猿、鸟“五禽”的形神，而且要意气相随，内外合一；动作设计不拘泥象形，没有“仿生”锻炼的心理压力，有利于习练者锻炼；姿势优美大方，动作简单易学，便于记忆，有利于推广；运动量适中，安全健康，适合中老年人群锻炼；技术层次能适合不同人群在各个锻炼阶段的需求，使习练者能够不断追求技术完美，激发自我锻炼的积极性，提高健身效果。

为检验新功法的科学性程度，课题组先后在江苏省无锡市、上海市的6个健身气功活动站点，对323名年龄为50~75岁的中老年群众进行教学试验。要求每周不少于4次习练、每次为1小时的锻炼。其中，对151名习练者进行了心理学指标的对照测试，填写了自测健康评定量表，并运用相关仪器测试了注意集中能力；对85名习练者测试了生理学指标。近三个月的跟踪测试初步表明，“健身气功·五禽戏”锻炼强度适合中老年人，具有积极的健身效应。心理学指标显示：自测身体状况、器官功能、正向情绪认知功能、心理健康子量表、自测健康总评分等都出现显著性差异。生理学指标显示：女性习练者的腰围变细、腰臀比（WHR）显著下降；习练者的心血管机能、

呼吸机能明显改善；握力提高，与习练前有显著性差异。另外，从功法自觉效果评价表看，习练者体力、关节灵活度有所改善，精神状态、自信心有所增强和提高。

目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·五禽戏” 功法源流 ...	(1)
第二章 “健身气功·五禽戏” 功法特点 ...	(7)
一、安全易学，左右对称	(9)
二、引伸肢体，动诸关节	(10)
三、外导内引，形松意充	(10)
四、动静结合，练养相兼	(11)
第三章 “健身气功·五禽戏” 习练要领 ...	(13)
一、形	(15)
二、神	(16)
三、意	(16)
四、气	(17)
第四章 “健身气功·五禽戏” 动作说明 ...	(21)
第一节 手型、步型和平衡	(23)
一、基本手型	(23)
二、基本步型	(25)

三、平衡	(27)
第二节 动作图解	(28)
预备势 起势调息	(28)
第一戏 虎戏	(31)
第一式 虎举	(31)
第二式 虎扑	(35)
第二戏 鹿戏	(42)
第三式 鹿抵	(42)
第四式 鹿奔	(47)
第三戏 熊戏	(53)
第五式 熊运	(53)
第六式 熊晃	(59)
第四戏 猿戏	(64)
第七式 猿提	(64)
第八式 猿摘	(69)
第五戏 鸟戏	(77)
第九式 鸟伸	(77)
第十式 鸟飞	(83)
收 势 引气归元	(89)
参考文献	(94)
附 录 穴位示意图	(97)
后 记	(102)

第一章

『健身气功·五禽戏』功法源流



