

健身气功新功法丛书

健身气功·八段锦

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·八段锦

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·八段锦/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 7-5009-2433-X

I.健… II.国… III.①气功-健身运动②八段锦
IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024420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 2.875印张 42千字

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数:1-20,200册

*

ISBN 7-5009-2433-X / G·2332

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中心理论
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

杨柏龙、刘玉萍、王安利、周小青、黄铁军、曾云贵

内容简介

“健身气功·八段锦”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,由北京体育大学承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·八段锦”的源流、特点和习练要领,对功法的每一个动作都进行了分解说明,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。

为作好编创工作，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

八段锦，从宋代流传至今已有上千年的历史。其动作简单易行，健身效果明显，是中华养生文化中的瑰宝，深受人民群众的喜爱。

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，北京体育大学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，并具体承担了“健身气功·八段锦”子课题的研究任务。课题组遵从气功锻炼固有规律，重视“意”“气”“形”的综合锻炼和体现“天人合一”的思想内涵，结合与时俱进的时代精神，确立了编创新功法的基本思路。首先，进行了大量文献、史料的考证与检索以及功法的挖掘整理工作，先后收集了从南宋至今的立势八段锦 64 个版本。在此基础上，根据编创原则完成了“健身气功·八段锦”的雏形。为集思广

益，课题组专门召开了传统八段锦观摩研讨会。会上，不同流派、风格各异的传统八段锦代表分别进行了交流演示，有关专家学者作了精彩的专题发言，提出了中肯的意见。随后，课题组对初编的八段锦进行了认真修改，在北京体育大学内部开展了小范围教学试验，重点对习练时间、强度是否合理进行检测，并进一步征求专家和总课题组的意见。中期汇报会后，课题组又根据专家学者的意见，结合试验情况，对新编创的八段锦从呼吸的运用、节奏的处理和个别动作的习练强度等方面作了调整，进一步突出新功法的健身特点，使之更加安全有效，适合于全民健身运动。

“健身气功·八段锦”的运动强度和动作编排次序符合运动学和生理学规律，属有氧运动，安全可靠。整套功法共8个动作，增加了预备势和收势，使套路更加完整规范，符合人体运动规律，便于群众掌握习练。

为进一步检验“健身气功·八段锦”的效果，课题组在黑龙江省哈尔滨市9个健身气功活动点开展了教学试验，200名年龄为45~70岁的中老年群众参加。根据课题组要求，参与试验的群众每天习练新功法1小时，前后共75天。试验结果初步表明，习练“健身气功·八段锦”对中老年人的呼吸系统机

能、上下肢力量、平衡能力、关节及神经系统灵活性有明显提高；心血管功能状态和冠状动脉硬化、骨质疏松等疾病初步得到改善；在一定程度上可以提高细胞免疫功能，使机体的抗衰老能力得到增强，对延年益寿有良好作用；在改善心理健康方面，也有良好效果。另外，从问卷调查结果看，绝大多数习练者对“健身气功·八段锦”的练习时间、强度、套路结构、节奏、美观、舒适程度、健康状况的改善等表示满意。

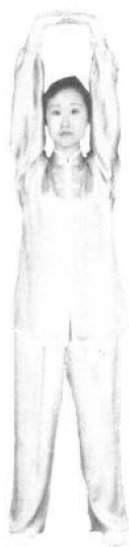
目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·八段锦” 功法源流	(1)
第二章 “健身气功·八段锦” 功法特点	(9)
一、柔和缓慢，圆活连贯	(11)
二、松紧结合，动静相兼	(12)
三、神与形合，气寓其中	(13)
第三章 “健身气功·八段锦” 习练要领	(15)
一、松静自然	(17)
二、准确灵活	(18)
三、练养相兼	(18)
四、循序渐进	(19)
第四章 “健身气功·八段锦” 动作说明	(21)
第一节 手型、步型	(23)
一、基本手型	(23)

二、基本步型·····	(25)
第二节 动作图解·····	(26)
预备势 ·····	(26)
第一式 两手托天理三焦·····	(28)
第二式 左右开弓似射雕·····	(31)
第三式 调理脾胃须单举·····	(36)
第四式 五劳七伤往后瞧·····	(40)
第五式 摇头摆尾去心火·····	(44)
第六式 两手攀足固肾腰·····	(51)
第七式 攒拳怒目增气力·····	(55)
第八式 背后七颠百病消·····	(60)
收 势 ·····	(62)
参考文献 ·····	(64)
附录 穴位示意图·····	(69)
后 记 ·····	(74)

第一章

『健身气功·八段锦』功法源流



八段锦的“八”字，不是单指段、节和八个动作，而是表示其功法有多种要素，相互制约，相互联系，循环运转。正如明朝高濂在其所著《遵生八笺》中“八段锦导引法”所讲：“子后午前做，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。”^①“锦”字，是由“金”“帛”组成，以表示其精美华贵。除此之外，“锦”字还可理解为单个导引术式的汇集，如丝锦那样连绵不断，是一套完整的健身方法。

八段锦之名，最早出现在南宋洪迈所著《夷坚志》中：“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。”^②说明八段锦在北宋已流传于世，并有坐势和立势之分。

由于立势八段锦更便于群众习练，流传甚广，“健身气功·八段锦”以立势八段锦为蓝本，进行挖掘整理和编创，因此，本书重点对立势八段锦的源流和有关情况进行分析介绍。

① 明·高濂：《遵生八笺》，见国家图书馆馆藏本。

② 宋·洪迈：《夷坚志》，见国家图书馆馆藏本。