

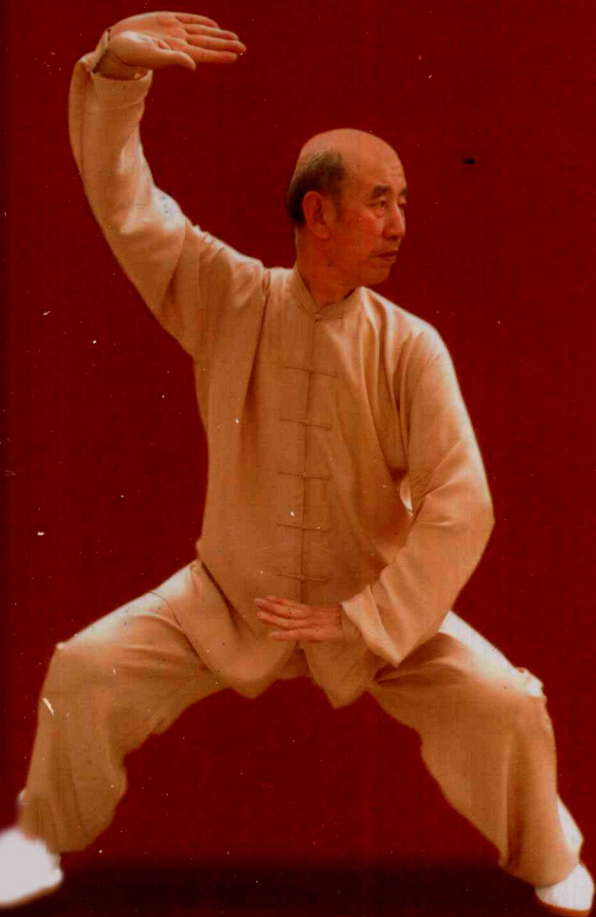


北京体育大学音像出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY AUDIO&VIDEO PRESS



太极养生课堂

北京市教委向高校全面推广



颐身九段锦

张广德
编创
主讲
示范

颐身九段锦

张广德 编著

北京体育大学音像出版社

伴您健身 祝您健康



地 址：北京市海淀区中关村北大街（100084）

服务热线：62989572

传真：62989571

前 言

“颐身九段锦”，是根据中医学的经络学说、气血理论为指导，编创的养生六法。

其动作简单扼要、通俗易懂、势式连贯、协调流畅。在整个练习过程中，要求心息相依、杂念不生、肚腹鼓荡、松实自然、找准穴位、通经活络。

该“九段锦”既可以取坐势练习，又可以取站势操作。它一方面有助于益气养肺，在一定程度上防治呼吸系统疾病；另一方面又有助于提高五脏六腑机能，增强机体免疫力、抵抗力。现将全套动作介绍如下，希望大家喜欢。

目 录

第一章 颐身九段锦(坐势) / 1

第一式 干浴迎香 / 3

第二式 摩运丹田 / 5

第三式 掌抱昆仑 / 7

第四式 双手托天 / 10

第五式 按点合谷 / 12

第六式 拍击尺泽 / 16

第七式 三阳开泰 / 19

第八式 气息归元 / 22

第九式 吞津咽液 / 25

第二章 颐身九段锦(站势) / 27

第一式 干浴迎香 / 29

第二式 摩运丹田 / 31

第三式 掌抱昆仑 / 34

第四式 双手托天 / 38

第五式 按点合谷 / 41

第六式 拍击尺泽 / 46

第七式 三阳开泰 / 49

第八式 气息归元 / 52

第九式 吞津咽液 / 56

第一章

颐身九段锦（坐势）

请大家：正身端坐，
周身放松，两脚分开，两
掌置于大腿之上，神怡心
静；两眼平视前方或两目
垂帘（图1-1）。

要点提示：

两唇和上下排牙齿微
合，舌抵上腭。



图 1-1

默读锻炼口诀：

抗老颐身别有方，置身自然觅阴阳，
鼻吸清气玉液满，气足神全寿而康。

要点提示：

1.两手叠于丹田，男女
均左手在里（图1-2）。

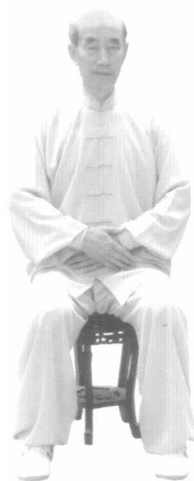


图 1-2

2.锻炼口诀默念毕，将
两手分别回放到大腿上
（图1-3）。



图 1-3

第一式 干浴迎香

一、动作指南

1.随着吸气，脚趾上跷；两拇指背从迎香摩运到睛明（迎香：属手阳明大肠经穴，在与鼻翼外缘中点平起的鼻唇沟里。睛明：属足太阳膀胱经穴，在目内眦之内上方陷中。）（图1-4、1-5）。



图 1-4



图 1-5



图 1-6

2.随着呼气，脚趾抓地；两拇指背从睛明摩运到迎香（图1-6）。

3、5、7同1；4、6、8同2。



图 1-7

二、练习次数

共做两个8拍。第二个8拍的第8拍，两拇指背从睛明摩运到迎香后，两掌叠于曲骨穴，左掌在里；眼平视前方（图1-7）。

三、要点提示

1.动作与细、匀、深、长的腹式呼吸相配合，鼻吸口呼，呼气时轻吐“呬”音。《修龄要旨》曰：呬音与肺相配属。歌诀如下：“呬呬多数作声涎，胸膈

烦闷上焦痰，若有肺病急需咽，用之目下自安然。”

2.向上摩运时稍用力，向下摩运时逐渐加力。

四、主要作用

1.开鼻窍、益呼吸，畅通手阳明大肠经脉。

2.促使鼻腔温度升高，减少冷空气的刺激，防止咳嗽。

3.促使鼻粘膜分泌的粘液增多，湿度加大，故有助于阻止病毒、细菌等有害物质进入体内。

第二式 摩运丹田

一、动作指南

1.随着吸气，脚趾上跷；两掌相叠（左手在里）从任脉曲骨穴（曲骨：属任脉穴，位于脐下5寸，当耻骨联合上方）向上摩运至位于脐正中之神阙（途经中极、关元、石门、气海）（图1-8）。



图 1-8



图 1-9

2.随着呼气，脚趾抓地；两掌相叠从神阙向下推按至曲骨（图1-9）。

3、5、7同1；4、6、8同2。



图 1-10

二、练习次数

共做两个8拍。第二个8拍换右手在里（图1-10）。

三、要点提示

1.两手向上摩运时，以手掌尺侧为力点，向下摩运时，以鱼际为力点（鱼际：属手太阴肺经穴，在第一掌骨侧中部1/2赤白肉际处。）

2.鼻吸口呼，呼气时轻吐“呼”音，“呼以去热”。《修龄要旨》认为：呼音与脾相配属。歌诀如

下：“脾宫属土号太仓，疾病行之胜药方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。”

四、主要作用

1.任脉为阴脉（手三阴、足三阴）之海，两掌上下摩运任脉，有滋阴扶虚之效，防止阳热之邪深伏于里。

2.气海、关元二穴，均为全身性强壮穴，故推拿二穴有助于增强体质，提高免疫功能。

第三式 掌抱昆仑

一、动作指南

1.随着吸气，脚趾上跷；同时，两臂内旋、两掌分别向两侧托起至与肩平时，两臂外旋，紧接着两肘曲屈，使两掌抱于脑后；眼由向左平视转视正前方（图1-11）。



图 1-11

2.随着呼气，脚趾抓地；两肘下沉里合使头颈低垂至最大限度；眼看大地（图1-12）。



图 1-12

3.随着吸气，脚趾上跷；两掌托腮使头颈后仰至最大限度；仰面观天（图1-13）。

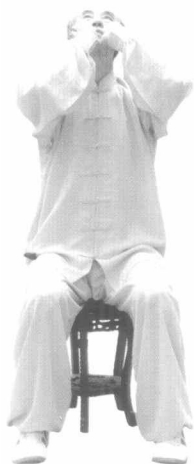


图 1-13

4.随着呼气，脚趾抓地；头颈竖直；同时，将两掌向前、向下落于腿上；眼平视前方（图1-14）。



图 1-14

5-8同1-4，唯左右交换做动作。

二、练习次数

共做两个8拍。

三、要点提示

- 1.做第一拍时，两臂旋转幅度宜大。
- 2.做第二拍时，低头不躬身。
- 3.做第三拍时，仰头不仰体。
- 4.做第四拍时，充分放松，气沉丹田。
- 5.轻吐“呼”音。

四、主要作用

1.两臂的内旋、外旋有助于疏导肺经与大肠经，实现“通则不痛”的目的。

2.抱头、托腮、仰面，可对第七颈椎棘突下的大椎和左右旁开0.5寸处的定喘穴产生良性刺激，故可取得以下四方面的作用：

- （1）退热止疟：防治感冒、发热、疟疾。
- （2）宣肺平喘：防治咳嗽、哮喘、气管炎。
- （3）益气通阳：预防感冒、一般虚弱、白血球减少、脑发育不全。
- （4）宁神豁痰：防治癫痫、精神病。

第四式 双手托天

一、动作指南

1. 随着吸气，脚趾上跷，舒胸直背；两掌贴身向上摩运至乳根（乳根：属足阳明胃经穴，位于乳头直下，第五肋间隙），掌指朝下；眼平视前方（图1-15）。



图 1-15



图 1-16

动作不停，两掌随两臂内旋伸肘跷腕上托，两臂自然伸直，掌心朝上，掌指朝后；仰面观天（图1-16）。

2.随着呼气，脚趾抓地，胸部微含；两掌由前下落于腿上；眼平视前方（图1-17）。

3、7同1；4、6、8同2。

二、练习次数

共做两个8拍。

三、要点提示

1.双手托天时，仰头不仰体。

2.动作与腹式呼吸相配合，呼气时轻吐“嘻”音，“嘻以去烦”。《修龄要旨》曰：“嘻音与三焦经相配属。歌诀如下：“三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通行土壅塞，不因此法又何知。”

四、主要作用

手少阳三焦经与手厥阴心包经相表里，而手少阳三焦经入属上焦（心、肺）、中焦（脾、胃）、下焦（肾、膀胱、大肠、小肠、肝、胆），为阳气之父；手厥阴心包经为阴血之母。因此“双手托天”一势，有助于改善全身五脏六腑之机能，增强正气的抗邪能力，防止病邪之侵害。



图 1-17