

涂玲慧 编著

中华戏曲健身操十段锦 ◆

云手

 高等教育出版社



中华戏曲健身操十段锦



涂玲慧
编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中华戏曲健身操十段锦. 云手 / 涂玲慧编著.
北京: 高等教育出版社, 2009.8

ISBN 978-7-04-027847-7

I. 中… II. 涂… III. 保健操-基本知识
IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150602 号

项目策划 龙 杰 策划编辑 于 嘉 吴 勇 责任编辑 于 嘉 吴 勇
封面设计 张志奇 版式设计 张志奇 杨 虹 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 1092 1/16	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	5	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	90 000	总 定 价	19.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27847-00



叹九十六叟刘曾复家中耗腿

序

三年前小涂同志打电话给我，请我给中国戏曲学院高研班授课，我欣然接受。她亲自来接我到学院（那年我九十三岁）。此后她常常来我家请教我所知道的戏曲早年间的的事情，谈话间她也特别关注我的健康理念，询问怎样才能像我这样健康长寿，有什么秘诀。我告诉她三条，第一不生气，第二不着急，第三练戏曲功。她特别感兴趣的是戏曲功居然能健康长寿，她说现在有个戏曲进社区的项目要做，希望社区群众在感受戏曲艺术魅力的同时，也能感受到健康的理念。她在我家总是坐到很晚才走，看到年轻人对戏曲艺术的执著热爱，我深深感动，倾囊解答。

前日小涂给我看她给社区编创的《中华戏曲健身操十段锦》的样片光碟，并请我写序。我认为这件事做得非常好，很有创意，是惠及民众的事。同时，我告诉她在编创的时候要简单易学，不要有难度，随意练习，爱学爱练就好，此《周易》所谓“易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功。有亲则可久，有功则可大”也。

我从七岁爱好戏曲，至今不辍。我的本业是生理科学研究，而闲暇之时则多出入于戏曲坟籍掌故之中，所悟良深，所获良多。戏曲之发声喊嗓、行腔运气、山膀云手、行科使范与古代的五禽戏、八段锦以及瑜伽、内丹的导引服气皆当有理脉可循，固生命科学之一端也，兹亦可证之《庄子》所谓“吹呴呼

吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。孔子说：“加我数年，五十以学《易》，可以无大过矣。”我则戏云：“加我数年，九旬以思考戏曲生命科学，可以无大憾矣。”

最后，我祝贺《中华戏曲健身操十段锦》的付梓刊行，相信它也会给大家带来健康长寿。

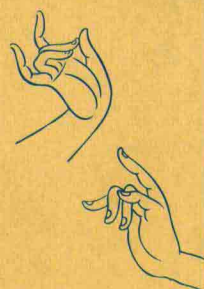
九十六叟刘曾复^①

2009年7月于北大医学部家中



① 刘曾复，京剧研究家，生理学教授。祖籍北京，1914年生于南京，3岁随父母迁居京城。1937年毕业于清华大学。其父刘诒孙，曾任总统府秘书，因酷爱戏曲与“九阵风”阎岚秋交谊甚厚，“九阵风”常带刘曾复去戏园看戏，逐渐入迷，从酷爱、学戏、登台到研究。得益于众多名家传授与指点，文武不挡，王君直、王荣山、王凤卿、阎岚秋、侯喜瑞、钱金福、钱宝森、王福山、刘砚芳等人，均曾为其说戏，实际教授。精于京剧脸谱研究，手绘京剧脸谱1200多幅。梅兰芳在书中点名称赞他是行家。在医学领域，公认为生理学专家。从医70余年来，以“整合生理学”和“定量生理学”的研究在国内外学界享有盛誉。任首都医科大学生物医学工程学院名誉院长、北京市戏曲学校艺术顾问、中国戏曲学院首届研究生班导师。主要著述有《京剧脸谱图说》、《京剧脸谱艺概》、《京剧新序》、《神经生理概要及术语注释》等。

目录



前言	二	第七组 控制运动	四十二
楔子	三	第八组 平衡运动	四十八
云手操起势	四	第九组 全身运动	五十四
第一组 健脑运动	十	第十组 小跳运动	六十
第二组 健眼运动	十四	第十一组 中跳运动	六十四
第三组 健臂运动	十八	第十二组 大跳运动	六十八
第四组 健腰运动	二十四	云手操收势	七十二
第五组 健腿运动	三十	跋	七十三
第六组 提踵运动	三十六	后记	七十四

前言

中华戏曲艺术源起于民间、盛行于民间、传承于民间，有着广泛的民众基础，并一直在传统文化艺术的血脉中繁衍生息。艺术源于生活又高于生活，同时，也回归生活，反哺生活。中华戏曲作为艺术的支脉，道理亦同。换句话说，在一以贯之地探讨戏曲具有“艺术通感”的审美实质时，我们也不应该忽视其艺术功能的多样性，即对“健身功能”的研究。在2008年中国戏曲学院与北京市丰台区共建“戏曲进社区”活动中，笔者结合多年的戏曲舞台实践与教学体会，编创出《中华戏曲健身操十段锦》。它促使我生发戏曲身段符号在健身功能上的新认识，进一步地把对戏曲身段的审美体验同健身功能结合起来，并试图与大家一起探讨“戏剧对社会的服务作用”这一话题。

人类的原始行为，是一种自娱性的自我体验活动，在各国、各民族、各戏剧形式中普遍存在。古人说，歌唱无法传情时“手之舞之足之蹈之也”（西汉毛亨《诗经》大序），这是手足自运、情动于中而行于外的结果。而戏曲“身段符号”起源大体上也脱离不了这个脉络。所以，我在编创《中华戏曲健身操十段锦》的时候确定的目标是：要找到接受者的生存需求，引发健身的热情，让习练者喜闻乐见，得到艺术审美与健身强体的双重快乐。

简单地把戏曲身段组合在一起显然不成，所以，我从生理科学的角度、健康观念等方面，寻找到了戏曲身段的通感符号，它是什么呢？我首先想到的是戏曲身段的基本元素“云手”、“山膀”、“兰花指”、“弓箭步”、“鹞子翻身”等。分析这些身段符号的来源，可能是原始先民对于大自然中各种形态进行的模拟。示意山的巍巍存在，就产生“山膀”这个动作；象征幽幽的兰花，就拟化出“兰花指”；狩猎捕获、拉弓射箭形象地产生了“弓箭步”；那飞禽舞动不自主地让人模仿“鹞子翻身”；并且人们认为这些都有着神的灵性，向神模仿以求福祉。系列身段符号艺术由此产生、繁衍、延用至今。那么，今天我们研究运用戏曲身段符号，是从它的运动规律、健身效果、实用性出发，进行编创研究，深度挖掘其文化艺术内涵。力求《中华戏曲健身操十段锦》受众面广，实用性强，健身功能明显，在艺术服务社会方面进一步地去尝试，去发挥更大的作用。

《中华戏曲健身操十段锦》共分十集，即云手、折扇、水袖、马鞭、花枪、单剑、双剑、云帚、手帕、乾坤圈，是按照戏曲不同功法形式编创的系列健身作品。每一集由基本动作形态和十二组动作组成，从头到脚，从慢到快，同时每组动作可以拆开锻炼。《中华戏曲健身操十段锦》是在戏曲功法的基础上，根据人体各部位运动需求而编创的。习练者可以根据自己的喜好随意组合锻炼，不必拘于成法，成套刻板地练习。只要“健身、健心、健美”三结合，“动、静、跳”三结合即可，愿大家以兴趣爱好、运动愉悦、身心健康为锻炼宗旨。

涂玲慧
2009年7月

楔 子

每次习练时都请注意以下六点要求：

一、服装要求

衣服要宽松舒适，有利于动作舒展，经络、气血畅通运行。要穿平底布鞋或运动鞋，有利于腿脚左右旋转、前进后退。着装可以随着春、夏、秋、冬四季变化自行调节，在练操过程中尽量不受季节的困扰。

二、环境要求

空气清新、环境幽雅的地方最宜练功，习练时间最好在上午9时左右，下午4时左右。忽冷忽热，风雨交加以及浓雾污染时不宜练操。天气的好坏直接关系身体健康，在不良环境中习练，易为冷气、浊气、粉尘所伤。

三、心情要求

习练中给自己一个意识：“我就要进入美好的练习心境，从头到脚完全放松、自然，一切烦恼抛在脑后。”同时，用心去听背景音乐，做到“心随音乐走，操随心舞动，无意出真心，清心又寡欲”。姿态、韵律、运动、节奏、养生（饮食、营养平衡）这五个阶段循序渐进。要有毅力，练到一定程度，自然会感受到其中的健康乐趣。

四、呼吸要求

戏曲的呼吸讲究“自然”。自然呼吸是在没有任何意念支配下完全自在、均匀、柔和得无明显痕迹的呼吸，是一种婴儿式呼吸方式。习练时尽量使自己都感觉不到有呼吸的存在，“呼气微微，吸气长长”，不刻意呼吸喘气。

五、身法要求

戏曲中一切功法都讲究“精、气、神”三字。习练戏曲健身操也要精神抖擞，表情自然，眉梢上扬，两眼有神。同时做到：心到，身临其境，心神平和；眼到，眼睛始终引领手势；手到，手臂与身体距离适中，既舒展大方，还要保持韧劲；脚到，要抓稳地面，脚步干净稳健，切忌凌乱松懈。

六、姿态要求

含胸拔背肘放松。气息下沉，背部微紧，大椎骨有细微地向上提的感觉。

立腰落胯膝灵动。腰部要正、要松、要直，臀部向前微托小腹。

头顶虚空颈自然。主要是要求身体中正不偏，保持平衡。

沉肩收腹巧练功。双肩下沉，收腹时注意内紧外松。



图0.1.1.1



图0.1.1.2



图0.1.1.3



图0.1.1.4



图0.1.1.5



图0.1.1.6



图0.1.1.7



图0.1.1.8



图0.1.1.9



图0.1.1.10



图0.1.1.11

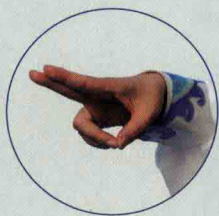


图0.1.1.12



图0.1.1.13



图0.1.1.14



图0.1.1.15

云手操起势

基本动作形态

一、基本手法

1. 女子基本手势

① 凤拳：双手握虚拳，拳眼中空，食指、小拇指微翘（图0.1.1.1，图0.1.1.2）。

② 兰花指：拇指、中指相点，食指微微伸直，无名指微翘，小拇指上翘（图0.1.1.3）。

③ 兰花掌：五指伸直，拇指在下，中指在拇指上，食指、无名指平行，小拇指上翘（图0.1.1.4）。

④ 手腕花：双腕腕心相扣，掌心向上，顺时针旋转双手一周（图0.1.1.5，图0.1.1.6，图0.1.1.7）；翻腕，双腕腕背相顶，掌心向外，顺时针旋转双手一周（图0.1.1.8，图0.1.1.9，图0.1.1.10）；最终双腕腕心相扣（图0.1.1.11）。

⑤ 剑指：食指、中指并拢，拇指压无名指和小指（图0.1.1.12）。

2. 男子基本手势

① 拳：五指握空拳（图0.1.1.13）。

② 剑指：食指、中指并拢，拇指压无名指和小指。

③ 掌：拇指上翘，其余四指紧贴（图0.1.1.14，图0.1.1.15）。

二、基本步法

1.上步：双腿呈别步姿势，右脚顺侧前方向上一步，左脚脚跟抬起脚尖点地，左脚跟步。反之左脚同（图0.1.2.1，图0.1.2.2）。

2.退步：左脚顺侧后方撤一步，脚尖点地，右脚撤步，左右脚跟靠拢。反之左脚同（图0.1.2.3，图0.1.2.4）。

3.云步

①云步（女）：也叫单碾云步。双脚脚尖相对，向右边侧移一次，双脚脚跟相对，向右边侧移一次，反复。反之向左边同（图0.1.2.5，图0.1.2.6）。

②云步（男）：也叫双碾云步。双脚平行站立，双脚脚跟、脚掌交替为轴，同时碾动向右边侧移，反复。反之向左边同（图0.1.2.7，图0.1.2.8）。

4.点步：提起脚跟碎步左右移动（图0.1.2.9，图0.1.2.10）。

5.颠步：双脚前后颠跳（图0.1.2.11，图0.1.2.12）。

6.双腿跳踏步：跳起前脚点地，后腿屈膝提起（图0.1.2.13，图0.1.2.14）。



图0.1.2.1



图0.1.2.2



图0.1.2.3



图0.1.2.4



图0.1.2.5



图0.1.2.6



图0.1.2.7



图0.1.2.8



图0.1.2.9



图0.1.2.10



图0.1.2.11



图0.1.2.12



图0.1.2.13



图0.1.2.14



图0.1.2.15



图0.1.2.16



图0.1.2.17



图0.1.2.18



图0.1.2.19



图0.1.2.20

7.双起单落跳顺风旗：双腿起跳，右腿落地，左腿后抬别在右腿后。反之亦同（图0.1.2.15，图0.1.2.16）。

8.别步（踏步）：右腿上步，左腿撤步别在右腿后边，左脚脚尖点地，双腿夹紧。反之亦同（图0.1.2.17）。

9.别步蹲：别腿后下蹲（图0.1.2.18）。

10.提腿：单腿屈膝90度提起，绷住脚面，双腿夹紧（图0.1.2.19，图0.1.2.20）。

三、基本动作

1.云手

女式兰花掌，男式掌

左别步站立，双臂从身体两侧展开，左臂弯曲（45度）在胸前端平，掌心向上，手指向右，右臂展开微微回收，掌心向下，手指向前，右臂略高于左臂（图0.1.3.1）；

左臂向右臂下方穿行，双臂在胸前平行摆放（图0.1.3.2）；

双手翻腕，掌心向前，划弧（图0.1.3.3）；准备接山膀动作。



图0.1.3.1



图0.1.3.2



图0.1.3.3



2. 山膀

身体微微左转，右掌手指搭在左手拳背，双眼看双手（图0.1.3.4）；

右臂沿胸前向右侧拉开，掌心向外，眼随右手动（图0.1.3.5）；

转头亮相（图0.1.3.6）。

*左云手、左山膀亦同，方向相反。

3. 车轮花

女式兰花掌，男式掌

右臂自上至下经过胸前向身体右侧打开，向右侧转身，左别步站立（图0.1.3.7）；

右臂高抬向身后环绕，左臂抬起（图0.1.3.8）；

身体继续右转，背向前方，左臂高抬向身后环绕，右臂顺势下落，身体同时向左侧回转，面向前方，双臂身体两侧伸直（图0.1.3.9，图0.1.3.10，图0.1.3.11）；

身体继续左转，右臂高抬向身前环绕，左臂顺势下落，身体同时向右侧回转，面向前方，双臂身体两侧伸直，亮相（图0.1.3.12，图0.1.3.13）。

*左车轮花亦同，方向相反。



图0.1.3.4



图0.1.3.5



图0.1.3.6



图0.1.3.7



图0.1.3.8



图0.1.3.9



图0.1.3.10



图0.1.3.11



图0.1.3.12



图0.1.3.13



图0.1.3.14



图0.1.3.15



图0.1.3.16



图0.1.3.17



图0.1.3.18



图0.1.3.19

4.涮腰

女式兰花掌，男式掌

双臂前举，探腰（图0.1.3.14）；

以最大限度前后左右顺时针、逆时针360度转动腰部，并以腰部为轴带动双臂转动（图0.1.3.15，图0.1.3.16，图0.1.3.17）。

*上身向前为探腰，上身向后为下腰，上身向下为弯腰。

5.拧腰

女式兰花掌，男式掌

双臂侧平举，双腿开立与肩同宽，利用手臂带动腰部180度转动。一只手屈臂在胸前，另一只手背在身后腰部（图0.1.3.18，图0.1.3.19）。

6.剑指翻腕

食指、中指并拢伸直，拇指压住弯曲的无名指、小指，翻腕掌心向外侧。

7.剑臂

双臂抬起至头部两侧，双手剑指姿势（图0.1.3.20）。



图0.1.3.20

预备动作拱手礼

一、站姿

两肩放松，两臂在体侧自然下垂，含胸拔背，双腿夹紧，目视前方（图0.2.1.1）。



图0.2.1.1



图0.2.2.1

二、行拱手礼

中国是礼仪之邦，在传统礼仪中拱手礼最为常见。拱手礼的姿势一般情况下是右手拳，左手掌，以示睦邻友好之意。在健身练习时更要有良好的心情去和周边的一切和谐相处，这样练习者可以感受到平和美好，而且观赏者也会赏心悦目。

1. 女子拱手礼

①左别步站立，身体微侧，起势；

②双臂抬起，从身体两侧向胸前划圆弧（图0.2.2.1）；

③双手胸前相交，左手兰花掌，右手凤拳，左掌搭右拳（图0.2.2.2，图0.2.2.3）；

④右腿别在左腿后方，右别步站立，面冲前方，收势（图0.2.2.4）。



图0.2.2.2



图0.2.2.3



图0.2.2.4

2. 男子拱手礼

①左脚上前一步，左脚脚跟正对右脚脚窝，呈丁字步站立，身体微侧，起势（图0.2.2.5）；

②双臂抬起，从身体两侧向胸前划圆弧；

③双手胸前相交，左手掌，右手拳，左掌搭右拳；

④丁字步站立，面冲前方，收势（图0.2.2.6）。



图0.2.2.5



图0.2.2.6

第一组 健脑运动

当今的科学技术，尤其是生命科学迅猛发展，人们也在不断更新已有的健康观念。而手与脑部健康之间的关系，也逐渐被发觉。越来越多的人认识到，手指是健脑最为有效的活动部位，在日常生活中，常做点手指运动，不但可以加强血液循环，而且可以预防脑部衰老，减少痴呆症、脑梗塞和中风的发病率。再普通不过的纤纤十指，在我们的生活中扮演着如此重要的作用，对于调节身体机能发挥着让人想像不到的功效。这一组手指健脑运动，就是通过比划手指来数数，从一到十，简单易学。还可以根据自己的兴趣任意组合这十个动作，既是在给一整套云手操做热身，也轻轻松松地完成了健脑运动。

一、为什么要进行健脑运动

现代医学对“人的衰老从大脑开始”有了新的认识。有研究表明，每天坚持多种方式健脑，可以延长脑细胞的生命，延缓衰老。美国科学家把75位80岁以上的老人分为3组：勤于思考组、思维迟钝组和受人监督组。实验显示：勤于思考组的血压、记忆力和寿命都达到最佳指标。3年后，这一组的人都还活着，思维迟钝组死亡率为12.5%，受人监督组有37.5%的人死亡。

二、怎样运动对脑部健康有益

大脑的神经细胞又称为神经元，随着年龄增长，连接神经元的树状突触会逐渐消失，脑功能相应减弱。而有证据显示，运动可以阻止脑功能走下坡，甚至会增强记忆力。实践表明，像“手指记数”一类的活动能够有效地预防老年性痴呆症。大脑指挥手指活动，手指锻炼头脑记忆，相辅相成，运动身心。

（一）每天随意练习“手指记数”

每天清晨起床，最好选择空气新鲜的场所，进行有节奏的“手指记数”运动。两手握拳，伸手指数数，从一到十，从十到一。然后从小指开始，依次伸开手指，直到拇指。再从小指开始收回手指握拳，顺序相同。手指伸出要迅速，收回则安缓慢有力。周而复始，伸缩数遍，可消除睡意，有利于一天的敏捷思维。对于长时间伏案学习、工作的中青年人，在感到头昏脑胀，反应迟钝时，也不妨握握拳，活动一下手指来刺激脑部。



健脑运动，简单易学，费时不多，随意练习。

（二）动静结合，每天好心情

大脑的静息很重要，让大脑暂时停止接受外界刺激和主动思维活动，有助于减少脑部耗氧量，使长期紧张工作而缺氧的大脑得到休息。通常说的“闭目养神”、“喜悦入神”就属于这种特殊的护脑运动。

三、关于戏曲中手势的简介

梅兰芳（1894—1961）在继承和发扬京剧手势方面做出了卓越的贡献，不仅赢得国内艺术界的好评，也引起了国际艺坛的高度重视。前苏联戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基在看过表演后说，梅先生的手对他的引诱力很大。前苏联剧作家特列季亚科夫曾著文说：“梅兰芳十个手指乃是没有进入剧目表里的十个附加人物。”美国戏剧家斯达克·杨也对梅兰芳的双手予以很高的赞扬。齐如山在1935年写有《梅兰芳艺术一斑》，其中有一章详细介绍了他多达三十五种的手势。梅兰芳自己就说：“要学会运用手的姿势表达喜、怒、哀、乐的复杂表情动作，使之成为优美的舞式。”

戏曲中常见的手指动作与造型有：单指、双指、剑指、兰花指、气指、怒指、心指、弹指、赞指、贬意指、朝天指、托月指等。不同的指法用于不同的人物形象，老年人常用曲指，文人常用单指，武生常用双指，而小生多用半指，青衣用兰花指，花旦用折腕指，花脸是用张指。各种指法随着人物性格、身份、剧情需要可以灵活运用。





图1.1.1



图1.1.2



图1.1.3



图1.1.4



图1.1.5



图1.1.6



图1.1.7



图1.1.8



图1.1.9



图1.1.10

动作演练

女式手姿为兰花掌，男式为掌。

◎本组健脑运动，男、女习练者动作相同。
第二部分采用男版照片以示区别。

一、手指顺序记数法

起势

双臂在体侧自然下垂，双腿夹紧，目视前方
(图1.1.1)；

双臂在胸两侧抬起，左别步站立；

1. 双腕向外翻，手指为“一” (图1.1.2)；

2. 双腕向里翻，手指为“二” (图1.1.3)；

3. 双腕向外翻，手指为“三” (图1.1.4)；

4. 双腕向里翻，手指为“四” (图1.1.5)；

5. 双腕向外翻，手指为“五” (图1.1.6)；

6. 双腕向里翻，手指为“六” (图1.1.7)；

7. 双腕向外翻，手指为“七” (图1.1.8)；

8. 双腕向里翻，手指为“八” (图1.1.9)；

9. 双腕向外翻，手指为“九” (图1.1.10)；

10. 双腕向里翻，双手食指相搭为“十” (图1.1.11, 图1.1.12, 图1.1.13)。

收势



图1.1.11

