

涂玲慧 编著

中华戏曲健身操十段锦



水袖



高等教育出版社



中华戏曲健身操十段锦



水袖

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. 水袖 / 涂玲慧编著. —北京:
高等教育出版社, 2009.10
ISBN 978-7-04-027848-4

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175921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 图片摄影 王梓丞
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.landracom.com
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		http://www.landracom.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2009年10月第1版
印 张	5	印 次	2009年10月第1次印刷
字 数	90 000	定 价	19.80元(含光盘)

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 27848-00



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·刻意》所谓

“吹响呼吸，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，九句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。

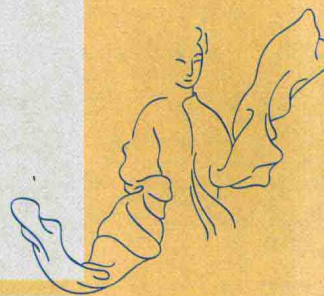
九十六叟刘曾复^①

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，民国时期历任总统府秘书，因酷爱戏曲与“九阵风”阎岚秋交谊甚厚。“九阵风”常带年幼的刘曾复去戏园看戏，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
水袖操起势	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	水袖操收势	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、沿用至今。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。

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，风雨交加以及浓雾等天气情况下不宜练操。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



图0.1.2



图0.1.3



图0.1.4



图0.1.5



图0.1.6



图0.1.7



图0.1.8



图0.1.9

水袖操起势

基本动作形态

1.下水袖：掌心向下，手顺着衣服折缝下滑，带动水袖下落（图0.1.1，图0.1.2，图0.1.3，图0.1.17）。

2.上水袖：掌心向上，用中指和拇指顺着水袖的中线挑起水袖（图0.1.4，图0.1.5，图0.1.18）。

3.双下袖：双手掌心向下，顺着衣服折缝下滑，带动水袖下落（图0.1.6，图0.1.7）。

4.双上袖：双手掌心向上，用中指和拇指顺着水袖的中线挑起水袖（图0.1.8，图0.1.9）。



图0.1.17



图0.1.18



5.耍袖：手腕带动水袖在胸前按照“∞”的形状划圈，有单手耍袖和双手耍袖之分。其中双手耍袖除了可以在胸前双手相对地按照“∞”的形状划圈，也可以双手相对地按照“8”的形状自头顶到胸前上下划圈（图0.1.10，图0.1.11，图0.1.12，图0.1.19）。

6.云袖：有左手云袖和右手云袖之分，右手云袖的动作要领为双手从身体两侧抬起，右手掌心向下，左手掌心向上，顺时针体前交叉划弧，双手向身体两侧甩袖，双手顺势下水袖在身体两侧自然下垂（图0.1.13，图0.1.14，图0.1.15，图0.1.16，图0.1.20）。

左手云袖反之。



图0.1.10



图0.1.19



图0.1.20



图0.1.11



图0.1.12



图0.1.13



图0.1.14



图0.1.15



图0.1.16



图0.1.21



图0.1.23



图0.1.22



图0.1.24



图0.1.25

7.单甩袖：单臂抬起，经过体前自内向外在体侧把水袖甩出（图0.1.21，图0.1.22，图0.1.23，图0.1.35）。

8.双甩袖：双臂抬起，经过体前自内向外在体侧把水袖甩出（图0.1.24，图0.1.25，图0.1.26）。



图0.1.35



图0.1.26



9.扬袖：手臂上抬扬起水袖（图0.1.27，图0.1.28，图0.1.36）。

10.单翻袖：单臂肘部、腕部用力，翻动手掌，带动水袖翻转并搭在小臂上（图0.1.29，图0.1.30，图0.1.31）。

11.双翻袖：双臂肘部、腕部用力，翻动手掌，带动水袖翻转并搭在小臂上（图0.1.32，图0.1.33，图0.1.34）。



图0.1.27



图0.1.28



图0.1.36



图0.1.29



图0.1.30



图0.1.31



图0.1.37



图0.1.32



图0.1.33



图0.1.34



图0.2.1



图0.2.2



图0.2.3



图0.2.4



图0.2.5



图0.2.6

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。

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 踏步起势；

② 双手抬起与肩平（图0.2.1）；

③ 于胸前由内向外翻袖（图0.2.2，图0.2.3，图0.2.4）；

④ 左手掌，右手拳，上步行拱手礼（图0.2.5）；

⑤ 礼毕下水袖；

⑥ 再上水袖，露出手指，为第一组动作做准备（图0.2.6）。



图0.2.7



图0.2.8



图0.2.9

2.男子拱手礼

①丁字步起势；

②双手抬起与肩平（图0.2.7）；

③于胸前由内向外翻袖（图0.2.8，图0.2.9）；

④左手掌，右手拳，上步行拱手礼（图0.2.10）；

⑤礼毕下水袖；

⑥再上水袖，露出手指，为第一组动作做准备。



图0.2.2.10

第一组

健脑运动

在《中华戏曲健身操十段锦》的前两集“云手”、“折扇”中，我们谈到手指的活动就是在运动大脑，促进血液循环，防止脑部衰老。在“水袖”这一集中，我们继续探讨水袖对于大脑和全身部位的有益之处。抖水袖是戏曲艺术的特有功法，是戏曲表演的一种技法，水袖是演员手势的延展，也是人物情感的放大。运用水袖来锻炼大脑是一种新方法，这种方法新颖却又脱离不开手指运动，而且有益于脑部健康。

一、为什么要进行抖袖健脑运动

在不断更新的健脑运动中，抖袖是人与物（袖子）互动的健脑方法。三尺水袖，挥舞起来飘逸洒脱，但是要想把水袖抖得自如、美妙、随心所欲，得动动脑筋，找找窍门。所谓自如，比方说我们平时也会有穿衣、抖袖的动作，谁也不会放在心上，从抖袖整理到衣着整齐也就是眨眼的事。可是专门练习抖袖健脑就有讲究了，起码要讲求“三节”配合，也就是“梢节起(手腕)，中节随(手肘)，根节追(肩肘)”，这三者配合起来，水袖才能好看。如果中节不随，根节不追，只有“梢节”在那里单独活动，那整个动作的韵律就没了，节奏就断了，软塌塌没有生气。

所谓“梢节”指的就是手指末梢和手腕，通过中指、拇指与其他手指的配合把水袖抖起、滑下，反复变换，在软硬劲头的交替中，提高习练者的运动兴趣。手指、手腕作为水袖与人体的衔接，它与其他“两节”的配合也就成为水袖抖得美不美的关键。手指、手腕劲头的变化，既练习了控制能力，也在积蓄我们的内在力量。同时，手指经常抖动水袖，还会增加末梢神经的敏感度。当我们有意识地用手指挑动水袖时，手、脑及时地感觉到信号，大脑再指挥手指将水袖抖起，这是个系统的健脑运动过程。

二、怎样进行抖袖运动对脑部健康有益

手指抖袖是一项全新的健脑运动。水袖的下落、抖起要轻松自然，从指关节、腕关节到整个手臂的所有关节都要随着抖袖的动作来运动。抖动中要用内劲，动作不要过大、过快，充分地感受这种筋道，这种柔中有刚的乐趣。在抖袖运动时，我们的注意力集中在水袖上，眼睛看不见手指，这对于感觉系统的灵敏度要求更高。

（一）每天随意练习“手指抖袖”

“随意练习，有意抖袖”，是我们提出的八字要求。有的习练者会问，我们想随意练习，可水袖

却不常有，而且尺寸大小不一，练来也不一定称手。其实这没关系，运用替代物也可以帮助我们随时练习，比如毛巾、手帕、围巾、披肩甚至上衣等，都是可抖之物，都能随时练习，不必拘泥于专用的水袖服。

手指如果经常地活动，大脑也就跟着经常活动。在这随意和有意之间，我们的手指会越来越听大脑的指挥，头脑也会越来越灵活，而心情也会越来越纯净，慢慢地就会培养出恬静的运动生活情趣。

（二）动静结合，每天好心情

很多人会觉得水袖舞动起来美是美，但那是在戏台上的表演。我们普通人能够具备艺术气质，能够把单调的日常生活变得具备艺术气息吗？完全可以，而且很有必要。据了解，人在艺术的氛围里，可以提高大脑的思维活动。尤其成长中的儿童少年，是否形成艺术思维决定其一生的发展过程。动静结合，把水袖的舞动生活化，把戏曲艺术与体操相结合，既活动了身心，改善心情，也提高了艺术修养。

三、关于戏曲中抖袖的简介

水袖作为戏曲艺术的独特服饰和道具，既是手势的延长表演，也是情感表现的放大、夸张。在戏曲表演中有很多思想感情，如果单纯用手势来表达，不够充分或不够鲜明强烈。因此，历代戏曲演员利用水袖设计出多姿多彩的动作，全面、准确地表达人物的复杂感情和变化多样的心理活动。

水袖抖动的基本要领，在于肩、臂、肘、腕、指等各个部位的协调配合，这样，运动时才能得心应手。传统戏曲中，水袖的具体姿势多达数百种，主要动作有：抖袖（拇指、中指抖袖）、抓袖（五指抓袖）、折袖（五指翻腕折袖）、叠袖（拇指、食指捏住水袖，以中指、无名指、小指的勾翻来叠袖）、撩袖（除拇指之外，其余四指翻腕撩袖）、投袖（五指向下投掷水袖）、挑袖（大拇指用力挑动水袖）等。





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

◎本组健脑运动，男、女习练者动作相同。

一、女子手指抖袖

起势

1. 右脚在前，左脚在右脚后边别步，右手向右前方下水袖（图1.1.1，图1.1.2）；
 2. 右手手指上水袖（图1.1.3，图1.1.4）；
 3. 左脚在前，右脚在左脚后边别步，左手向左前方下水袖（图1.1.5）；
 4. 左手手指上水袖（图1.1.6）；
 5. 左脚撤步，在右脚后边别步，重心在前，双手于胸前由内向外双下水袖（图1.1.7）；
 6. 双手手指上水袖（图1.1.8）；
 7. 右脚撤步，在左脚后边别步，重心在前，双手于胸前由内向外双下水袖（图1.1.9）；
 8. 双手手指上水袖（图1.1.10）。
- 收势，双臂在身体两侧自然下垂。