

中国健身气功段位制级位考试用书

# 五禽戏七日练



健身气功科普丛书

## 健身气功

国家体育总局健身气功管理中心编



人民体育出版社

健身气功科普丛书

# 健身气功·五禽戏七日练

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. 五禽戏七日练 / 国家体育总局健身气功  
管理中心编. -北京: 人民体育出版社, 2014.12  
(健身气功科普丛书)

ISBN 978-7-5009-4717-2

I. ①健… II. ①国… III. ①气功-健身运动-图解  
IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 224355 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

\*

787×1092 16 开本 7.5 印张 116 千字  
2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4717-2  
定价: 20.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

# 编委会

主 任：常建平（国家体育总局健身气功管理中心主任）

执行主任：黄凌海（国家体育总局健身气功管理中心党委书记）

副 主 任：吕实明（国家体育总局健身气功管理中心副主任）

编 委：张 征（国家体育总局健身气功管理中心国内发展部主任）

崔永胜（国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任）

王 涛（国家体育总局健身气功管理中心国内发展部副主任）

石爱桥（武汉体育学院教授）

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（北京体育大学教授）

本书参编人员：

虞定海 牛爱军 李 圣

绘 图：李丹丹

# 总序

健身气功是术道并重，身心兼修的民族传统体育项目，经过千百年风雨传承而历久弥新，深受广大人民群众喜爱。随着四种健身气功的广泛普及，如何进一步帮助广大健身气功爱好者更好地学练四种健身气功，享受习练健身气功带来的健康快乐，促进健身气功的广泛普及，是关心和支持健身气功工作的人们都十分关注的问题。《健身气功七日练》就是为更好地满足不同层次爱好者健身需求，提高群众性健身气功习练水平，弘扬优秀传统文化而编辑的一套健身气功系列教学丛书。

本丛书采用卡通形式编写，按照课堂教学的形式安排课时，运用了教学训练原理，结合四种健身气功的功法特点，遵循学练者的学习习惯，将教学内容分解为七天进行，由浅入深，由易到难。具体到每天的课程安排中，既有动作要领教学，又有易犯错误、纠正方法和功效方面的说明，并且通过小贴示等趣味性提示，融入了健身养生小常识。全套丛书内容精简，层次分明，图文并茂，鲜活明快，集知识性、实用性和趣味性于一体，是一套适合健身气功辅助教学的应用丛书，也是初学入门者和提高技能者的良师益友。

本丛书与原有四种健身气功教材相衔接，又在这些年推广教学基础上，根据爱好者要求适当增加了调息、调心方面的新知识点。为便于学习掌握，每天的教学课程结束后，都有巩固预习的要求。

本丛书由四种健身气功原有主创人员编写，经多次修改，但某些章节仍难免存在浅尝辄止之嫌，不当之处，敬请广大健身气功爱好者批评指正。

二〇一四年四月十六日

# 目 录

## 第一天

学习：健身气功·五禽戏基本知识、调息养气法、  
基本功 / 1

## 第二天

复习：调息养气法、基本功 / 22  
学习：虎戏 / 22

## 第三天

复习：调息养气法、虎戏 / 38  
学习：鹿戏 / 38

## 第四天

复习：调息养气法、虎戏、鹿戏 / 53

学习：熊戏 / 53

## 第五天

复习：虎戏、鹿戏、熊戏 / 70

学习：猿戏 / 70

## 第六天

复习：虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏 / 86

学习：鸟戏 / 86

## 第七天

复习：调息养气法、健身气功·五禽戏全套动作 / 105

学习：健身气功·五禽戏的看书学习方法和锻炼原则 / 105

# 第一天

## 学习内容

### 学习

- 了解健身气功·五禽戏的历史、功法特点、锻炼要领及健身作用等基本知识。
- 调息养气法、基本功。



# 一、健身气功·五禽戏基本知识

## (一) 健身气功·五禽戏的历史

古人很早就意识到动物有很多长处是人类所不具备的，如鸟之能飞、鹿之善奔等，所以，古人相信通过模仿动物的姿势进行锻炼可以健体养生，增长生存技能。《庄子》一书中记载了古代养生之士“熊经鸟伸”的导引动作，长沙马王堆汉墓出土的《帛画图》上也有很多人们仿生锻炼的画像，汉文帝时的刘安在《淮南子》一书中记载了时人模仿熊、鸟、鳧、猿、鸱、虎等动物姿势进行锻炼的情形……东汉名医华佗在继承前人智慧的基础上，根据导引、吐纳学说和各种动物的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能，编成了一套模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物形态进行锻炼的气功功法——五禽戏。

西晋陈寿的《三国志·华佗传》和南北朝范晔的《后汉书·华佗传》都记载了华佗创编五禽戏的历史事实，但可惜都没有对动作细节进行文字描述。根据现有文献资料显示，南北朝名医陶弘景所著的《养性延命录》最早用文字描述了五禽戏的具体动作，此后，明代周履靖的《夷门广牍·赤凤髓》、清代曹无极的《万寿仙书·导引篇》和席锡蕃的《五禽舞功法图说》等著作中，都以图文并茂的形式，比较详细地描述了五禽戏的习练方法。

五禽戏发展至今已形成不少流派，每个流派都有各不相同的风格和特点。总的来看，他们都是根据“五禽”动作，以活动筋骨、疏通气血、防病治病、健身延年为目的的“仿生式”导引法。其中，有些功法“重外”，偏重肢体运动，模仿“五禽”动作，意在健身强体；有些功法“重内”，仿效“五禽”神态，以内气运行为主，重视意念锻炼；有些功法以刚为主，通过拍打、按摩来治疗疾病，甚至被用于散手技击、自卫御敌等；有些功法

以柔为主，优美矫健，以舞蹈形式出现。

为了发扬祖国优秀传统文化，国家体育总局健身气功管理中心组织全国专家编创了健身气功·五禽戏，以正本清源，服务社会。“健身气功·五禽戏”的动作编排按照《三国志·华佗传》的记载，顺序为虎、鹿、熊、猿、鸟；动作数量沿用了陶弘景《养性延命录》的描述，为10个动作，每戏2动，并在功法的开始和结束增加了起势调息和引气归元动作，体现了整套功法形、神、意、气的合一。

## （二）健身气功·五禽戏的特点

“健身气功·五禽戏”作为一种防治结合的传统保健导引术，其锻炼要点是比较严格的。每一禽戏的神态运用要形象，不仅要形似，更重视神似，要做到心静体松、刚柔相济、以形导气、气贯周身、呼吸柔和、引伸肢体。

“健身气功·五禽戏”的动作锻炼全面周到，可以弥补日常活动中某些部位不容易得到锻炼的缺憾，使之改善机体各部分功能，达到畅通经络、调和气血、活动筋骨、滑利关节的作用。

五禽戏的动作素材来源于传统，汲取了古代文献中的精华，并加以提炼、改进；动作设计做到了与形体美学、运动人体科学的有机结合，体现出时代特征和科学健身的理念。

整套功法符合中医基础理论和五禽的秉性特点，并配合中医脏腑、经络学说，既有整体的健身作用，又有每一戏的特定功效；动作仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，蕴含“五禽”神韵，形神兼备，意气相随，内外合一，符合习练者的运动规律。

## （三）健身气功·五禽戏的锻炼要领

习练“健身气功·五禽戏”，必须把握好“形、神、意、气”四个环节。

形，即练功时的姿势。开始练功时，头身正直，含胸垂肩，体态自然，使身体各部位放松、舒适。开始习练每戏时，要根据动作的名称含义，做出与之相适应的动作造型，动作到位，合乎规范。特别是对动作的起落、高低、轻重、缓急、虚实要分辨清楚，不僵不滞，柔和灵活。

神，即神态、神韵。所谓“戏”，有玩耍、游戏之意，这也是与其他健身气功功法不同之处。只有掌握“五禽”的神态，进入玩耍、游戏的意境，神韵方能显现出来，动作形象才可能逼真。虎戏要仿效虎的威猛气势，虎视眈眈；鹿戏要仿效鹿的轻捷舒展，自由奔放；熊戏要仿效熊的憨厚刚直，步履沉稳；猿戏要仿效猿的灵活敏捷，轻松活泼；鸟戏要仿效鹤的昂首挺立，轻盈潇洒。

意，即意念、意境，也就是人的思维活动和情绪变化，这些都能影响五脏六腑的功能。习练每戏时，要逐步进入“五禽”的意境，模仿不同动物的不同动作。练“虎戏”时，要意想自己是深山中的猛虎，伸展肢体，抓捕食物；练“鹿戏”时，要意想自己是原野上的梅花鹿，众鹿戏抵，伸足迈步；练“熊戏”时，要意想自己是山林中的黑熊，转腰运腹，自由慢行；练“猿戏”时，要意想自己是置于花果山中的灵猴，活泼灵巧，摘桃献果；练“鸟戏”时，要意想自己是江边仙鹤，伸筋拔骨，展翅飞翔。意随形动，气随意行，达到意、气、形合一，以此来疏通经络，调畅气血。

气，即指练功时对呼吸的锻炼，也称调息。对于初学者，应先学会动作，明确其含义，使姿势达到舒适准确。待身体放松、情绪安宁后，逐渐注意调整呼吸。习练“健身气功·五禽戏”时，呼吸和动作的配合有以下规律：起吸落呼，开吸合呼，先吸后呼，蓄吸发呼。其主要呼吸形式有自然呼吸、腹式呼吸、提肛呼吸等，可根据姿势变化或劲力要点而选用。

## （四）健身气功·五禽戏的健身作用

### 增强生理机能

实验证明，通过习练健身气功·五禽戏，能够使人的反应速度、肌肉力量、躯体柔韧

试读结束。需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

性、平衡协调能力等身体素质指标得到显著提高，肺活量、心率、血压等生理机能获得明显改善。

## 增进心理健康

健身气功·五禽戏练习能够改善中老年人心理健康，主要体现在情绪方面。对因衰老、疾病及生活压力引起的负性情绪有着良好的舒缓和调节作用，并能够有效地改善焦虑和抑郁等症状，使人产生年轻化的感觉。

## 改善血液生化指标

### （1）自由基

在中老年生命阶段，随着年龄的增长，血清过氧化脂质含量随之增高，而血清超氧化物歧化酶（Superoxide dismutase, SOD）活性随之降低。因此对中老年人来讲，提高血清SOD活性、降低血清过氧化脂质含量水平，有助于延缓衰老的进程。习练健身气功·五禽戏既能抑制脂质过氧化，减轻组织或细胞的过氧化损伤，又能显著增加SOD活性和对氧自由基的清除作用，延缓衰老进程。

### （2）免疫调节能力

练习健身气功·五禽戏时，要把不利于身体健康的情绪变化和思想杂念排除掉，进入演练五禽的意境，抵御各种外界因素对机体的不良刺激，调节中老年人的免疫平衡机制。所以，调心锻炼，增强了大脑对植物性神经及腺体的调控能力，改善了这些腺体的分泌功能，调整了激素的分泌，影响机体外周血T细胞亚群的分布。

### （3）血脂代谢

长期的健身气功·五禽戏练习对改善中老年人血脂代谢有积极的作用。

### （4）性激素

中老年人长期进行健身气功锻炼，可改善衰老对性激素水平的影响，有利于改善性功能，改善机体的新陈代谢，延缓衰老进程。

## 二、调息养气法

### 重点

手臂运动的角度、运行路线的把握。

### 难点

动作圆活自然，并配合呼吸。

### 预备势

## 动作讲解

1 两脚并拢，自然伸直，两手垂于体侧；胸腹放松，头项正直，下颏微收，舌抵上腭；眼平视前方。



1

## 起势调息

# 动作讲解

2-4 左脚向左平开一步，约与肩同宽，两膝微屈，松静站立；调息数次，意守丹田。



# 动作讲解

5-6 肘微屈，两臂在体前向上、向前平托，与胸同高。

7-8 两肘下垂外展，两掌向内翻转，并缓慢下按于腹前；眼平视前方。

重复5-8动2遍。然后两手自然垂于体侧。



5



6



7



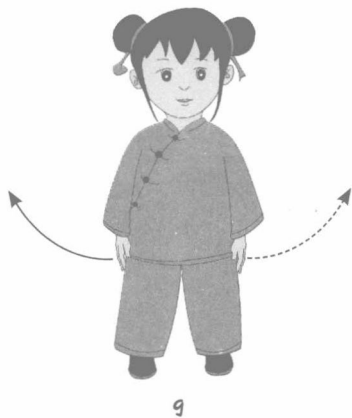
8

## 侧前举调息

### 动作讲解

9 两脚开立与肩同宽，两手自然垂于体侧，目光平视，舌抵上腭，全身放松。

10 两臂向侧前方举起，掌心向上，与胸同高。





# 动作讲解

11-12 两肘下垂外展，两掌向内翻转，并缓慢下按于腹前；眼平视前方。

重复10-12动2遍。然后两手自然垂于体侧。



11



12