

世界武术锦标赛太极拳冠军 邱慧芳 / 主编

修身养性 一天一练 华夏精粹

随书附赠同步练习光盘
资深教练亲身示范

汉竹 / 编著

健身国术

合集

八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏

八段锦

六字诀

五禽

易筋经





凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.



设计 ● 健康生活方式系列

专家指导要点
每势分解示范
易犯错误纠正
养生功效详解

健身国术合集

八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏



上架建议：健康生活类

ISBN 978-7-5345-8584-5



读者热线
400-010-8811

定价：35.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏 / 邱慧芳主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8584-5

I. ①健… II. ①邱… III. ①健身运动—基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192255 号



健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏

主 编 邱慧芳
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 尤竟爽 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 868mm 1/12
印 张 13
字 数 60千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8584-5
定 价 35.00元 (随书附赠同步练习光盘)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

K161.1
19

汉竹·健康爱家系列

千年流传的健身功法 10 分钟见效的养生运动

健身国术合集

五 六 易 八
禽 字 筋 段
戏 诀 经 锦

邱慧芳 主编
汉 竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹



前言

“初数日，不甚觉，百十日后功效不可量”，这是苏东坡练习八段锦后的感受。天人合一、活到天年，将深邃的哲理智慧以人们乐于接受的方式导入生活，这就是健身国术中浑然天成的精髓。每天 10 分钟并持之以恒，在一招一式中就能追求健康、愉悦。

本书共收集整理了四种健身国术：八段锦改善神经功能，加强气血循环；易筋经强健筋骨、疏通血脉；六字诀调息减压，益寿延年；五禽戏改善心肌供氧量，提高心肺功能。

本书的作者是世界武术锦标赛太极拳冠军邱慧芳老师，她尽力秉承传统功法平易宽和的原则，令厚重的经典回归生活。为方便练习，本书图文结合，选用主次分明的大小图。大图详细拆解每一个动作，保持练习的完整性；小图纠正练习中易犯错误。本书还详细介绍了功法中老年人关心的养生功效，将生理、医理、生活哲学完美地融合。

目 录



流传千年的健身功法	10	• 第2段锦 左右开弓似射雕	19
不同类型的八段锦	10	• 第3段锦 调理脾胃须单举	22
八段锦动作特点	11	• 第4段锦 五劳七伤往后瞧	25
八段锦的习练要领	12	• 第5段锦 摇头摆尾去心火	28
习练整套八段锦	14	• 第6段锦 两手攀足固肾腰	32
• 基本手型	14	• 第7段锦 攒拳怒目增气力	35
• 基本步型	14	• 第8段锦 背后七颠百病消	38
• 预备势	15	• 收势	40
• 第1段锦 两手托天理三焦	16	习练坐势八段锦	41

目 录

源远流长的易筋经.....	44	• 第3式 韦驮献杵第三势	54
易筋经的动作特点.....	45	• 第4式 摘星换斗势.....	56
易筋经的习练要领.....	45	• 第5式 倒拽九牛尾势.....	59
习练易筋经注意事项.....	46	• 第6式 出爪亮翅势.....	62
习练整套十二式易筋经.....	47	• 第7式 九鬼拔马刀势.....	64
• 基本手型	47	• 第8式 三盘落地势.....	67
• 基本步型	48	• 第9式 青龙探爪势.....	69
• 预备势	49	• 第10式 卧虎扑食势.....	72
• 第1式 韦驮献杵第一势	50	• 第11式 打躬势	75
• 第2式 韦驮献杵第二势	52	• 第12式 掉尾势	77
		• 收势	81

易筋经



目 录

六 字 诀

辨证养生六字诀	84
六字诀的读音和口型	86
六字诀的习练要领	87
六字诀的习练顺序	87
习练整套六字诀	88
• 预备势	88
• 起势	89
• 嘘 (xu) 字诀 春嘘明目木扶肝	91
• 呵 (he) 字诀 夏至呵心火自闲	94
• 呼 (hu) 字诀 四季常呼脾化餐	98
• 咽 (si) 字诀 秋咽定收金润肺	101
• 吹 (chui) 字诀 肾吹惟要坎中安	106
• 嘻 (xi) 字诀 三焦嘻却除烦热	110
• 收势	114



五 禽 戏

华佗养生大法	118
五禽戏功法特点	119
五禽戏习练要领	119
习练整套五禽戏	120
• 基本步型	120
• 平衡	121
• 预备势 凝神调息	122
• 虎戏 伸缩有力 刚柔相济	124
• 鹿戏 轻盈舒展 安闲雅静	129
• 熊戏 外动而内静 沉稳亦灵敏	133
• 猿戏 轻灵敏捷 动静结合	139
• 鸟戏 活跃经络 灵活四肢	145
• 收势 引气归元	151
附录 人体经络及常见穴位图	154



健身国术合集

五

禽戏

六

字诀

易

筋经

八

段锦

八段錦



流传千年的健身功法

八段锦是古人创编的由八节不同动作组成的健身功法，故名“八段”。又因为这种健身功法动作舒展柔美，如锦缎般优美、柔顺，故称为“锦”。

相传八段锦是由岳飞所创，他为了锻炼士兵们的意志、体能、心神，于是命牛将军拟定一套功夫，一律操练。也有传说是八仙中的汉钟离所创，由吕洞宾刻画在石壁上。事实上，八段锦究竟为何人、何时所创，至今尚无定论。

一般认为，传统八段锦流传年代应早于宋代，在明清时期有了较大发展。清末以前的八段锦主要是一种以肢体运动为主的导引术，而发展到现在，立势八段锦的动作基本上已经固定下来。

不同类型的八段锦

八段锦可以按以下三种方式进行分类。

* 依习练形式分

按习练形式分，八段锦有坐势和立势之分。立势八段锦与坐势八段锦的主要不同点在于其以肢体运动为主，类似现代的保健操。立势八段锦比坐势八段锦更方便习练，流传也更加广泛，因此本书重点对立势八段锦的功法进行了详细介绍。

* 依地域分

依地域分为南北两派。行功时，动作柔和，多采用站式动作的，被称为南派，也称“文八段”；动作多马步，以刚为主的，被称为北派，也称“武八段”。无论是文八段还是武八段，在基本功法上并无显著区别，只是在精气神的贯注上有所不同。

* 依功能分

按照功能可分为健身八段锦、祛病八段锦和养生八段锦。其中健身八段锦与少林寺僧练拳习武的传统有关，其目的着重于壮力。祛病八段锦也就是坐势八段锦，把有关的导引术式分别列于肺脏、心脏、脾脏、肾脏和胆腑生理、病理之后，作为祛邪除疾之方。养生八段锦与祛病八段锦有所不同，它并不针对特定的脏腑或特定的身体部位，而是用于增进身体健康。

立势八段锦



坐势八段锦



八段锦动作特点

* 松紧结合，动静相兼

松，习练时全身肌肉、关节以及中枢神经系统、内脏等器官放松。在意识的主动支配下，逐步达到呼吸柔和、心静体松，同时松而不懈，保持正确的姿态。

紧，习练中缓慢进行和适当用力，主要体现在前一动作结束与下一动作开始之间。紧在动作中只是一瞬间，而松须贯穿动作的始终。

动，在意念的引导下，动作轻灵活泼，节节贯穿，舒适自然。

静，在八段动作的节分处做到沉稳，在外观上看略有停顿之感，可内劲没有停，肌肉继续用力，保持牵引抻拉。

* 柔和舒缓，连贯自然

柔和，习练时动作不僵不拘，轻松自如，舒展大方。

舒缓，习练时身体重心平稳，虚实分明，轻飘徐缓。

连贯，要求动作的虚实变化和姿势的转换衔接，无停顿断续之处。

自然，动作路线不用僵劲，不起棱角，不直来直往，符合人体各关节自然弯曲的状态。它是以腰脊为轴带动四肢运动，上下相随，节节贯穿。

* 神形合一，气寓其中

神形合一，人体的精神状态和正常的意识活动，以及在意识支配下的形体表现。“神为形之主，形乃神之宅”，神与形是相互联系、相互促进的。

气寓其中，通过精神的修养和形体的锻炼，促进真气在体内运行，以达到强身健体的功效。习练时，呼吸应自然顺畅，不可强吸硬呼。

* 结合医理，效果显著

八段锦每一个动作的歌诀都与预防疾病、调理脏腑相关联，并且在动作的选择上都是以已被证明行之有效的动作为基础，如托天、射雕、单举、转头、摆尾、躬身和颠足等，因此健身功效相当显著。



八段锦的习练要领

* 八大要点

❶ 练功中和练功后避免吹风，避免烈日暴晒，练功后不要立即洗冷水浴。古人主张练功者面向东方或南方。衣着应适宜，习练者不能紧腰、束胸、穿高跟鞋。

❷ 对于初学者，建议采用逐次延长时间的方法。刚开始练时以5分钟为宜，待动作熟练、不易走形时，再逐渐延长时间，一般以一周内延长到半小时为宜。

❸ 练功期间如罹患急性病、发热或发生出血、外伤等情况，应暂停练功。妇女在月经期间可以练功，但时间不宜过长，经量过多时应暂停练功。

❹ 练功中如出现较明显的头晕、胸闷、恶心等症状，则应收功，待原因排除后方可再练。

❺ 身体虚弱或有疾病的练习者要注意锻炼强度，一般以个人舒适度为限，一旦出现头晕、胸闷等不适，应马上停止练功，进行调整休息。

❻ 练功期间要心情舒畅，轻松乐观，练功前10~15分钟，应停止较剧烈的活动，诱导思想放松入静。

❼ 过饱、过饥时均不可练功，练功前须排除大小便，把其他事情暂时安排好，以免练功时影响入静。

❽ 收功应缓缓进行，先散步1~3分钟，再活动四肢，按摩头面。收功后不应立即进行重体力劳动。



习练时的衣着以宽松为宜，不要束腰。



在练功前10分钟，应停止较剧烈的活动，放松入静。

* 分三个阶段练习

① 学习掌握动作阶段：这个阶段也就是最初级的阶段，要从基本手型和基本步型练起，在习练的过程中，要抓住典型动作进行反复练习。

② 熟练掌握动作阶段：这一阶段习练时，要注意身体重心的转换，掌握好平衡，处理好动作间的衔接，以腰脊带动四肢，使动作柔和缓慢、圆活连贯，上下相随，节节贯穿。反复练习，不断纠正和改进动作。

③ 巩固提高动作阶段：要在前段练习的基础上，求松静、分虚实、讲刚柔、知内劲，做到内外放松、思想宁静，专一练功。动作有张有弛，轻灵含蓄，虚实同体，变化得当。达到动作运转自如，呼吸自调，意念恬淡，逐步进入“调身、调息、调心”三调合一的境界。

* 因人而异的呼吸练习

呼吸吐纳是指吐出肺中浊气，吸进清新的空气，也就是通常说的调息。习练八段锦时一般采用逆腹式呼吸，同时配合提肛呼吸。具体操作是吸气时膈肌上升、收腹、提肛；呼气时膈肌下降、松腹、松肛。

一般来说，初学、体质孱弱、心肺疾患和心功能不全者，应采用自然呼吸法，以免给心肺增加负担。

而对于体质好、有一定练习基础者，在户外练习时，可选择逆腹式呼吸法，以便较好地调节神经系统，较大限度地吸收氧气，排出二氧化碳，提高健康水平。



吸



呼

一般来说，初学者宜采用自然呼吸法，以免给心肺增加负担。

习练过程中如果出现头晕、胸闷、恶心等情况，应马上停止练习。



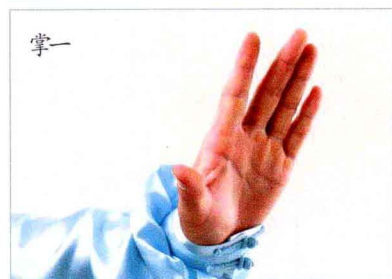
习练整套八段锦

基本手型

【拳】用大拇指抵掐无名指根部指节内侧，其余四指弯曲收于掌心（即握固）。

【爪】伸直手腕，五指并拢，将大拇指第一指节，其余四指第一、第二指节屈收扣紧。

【掌】掌一：五指稍稍分开，微屈，掌心微含。掌二：拇指与示指分开成八字状，示指竖直，其余三指第一、第二指节屈收，掌心微含（即八字掌）。



基本步型

【马步】两腿平行开立，两脚间距离为本人脚长的2~3倍，然后下蹲，脚尖平行向前，勿外撇。两膝向外撑，膝盖不能超过脚尖，大腿与地面平行。同时胯向前内收，臀部勿突出。

