

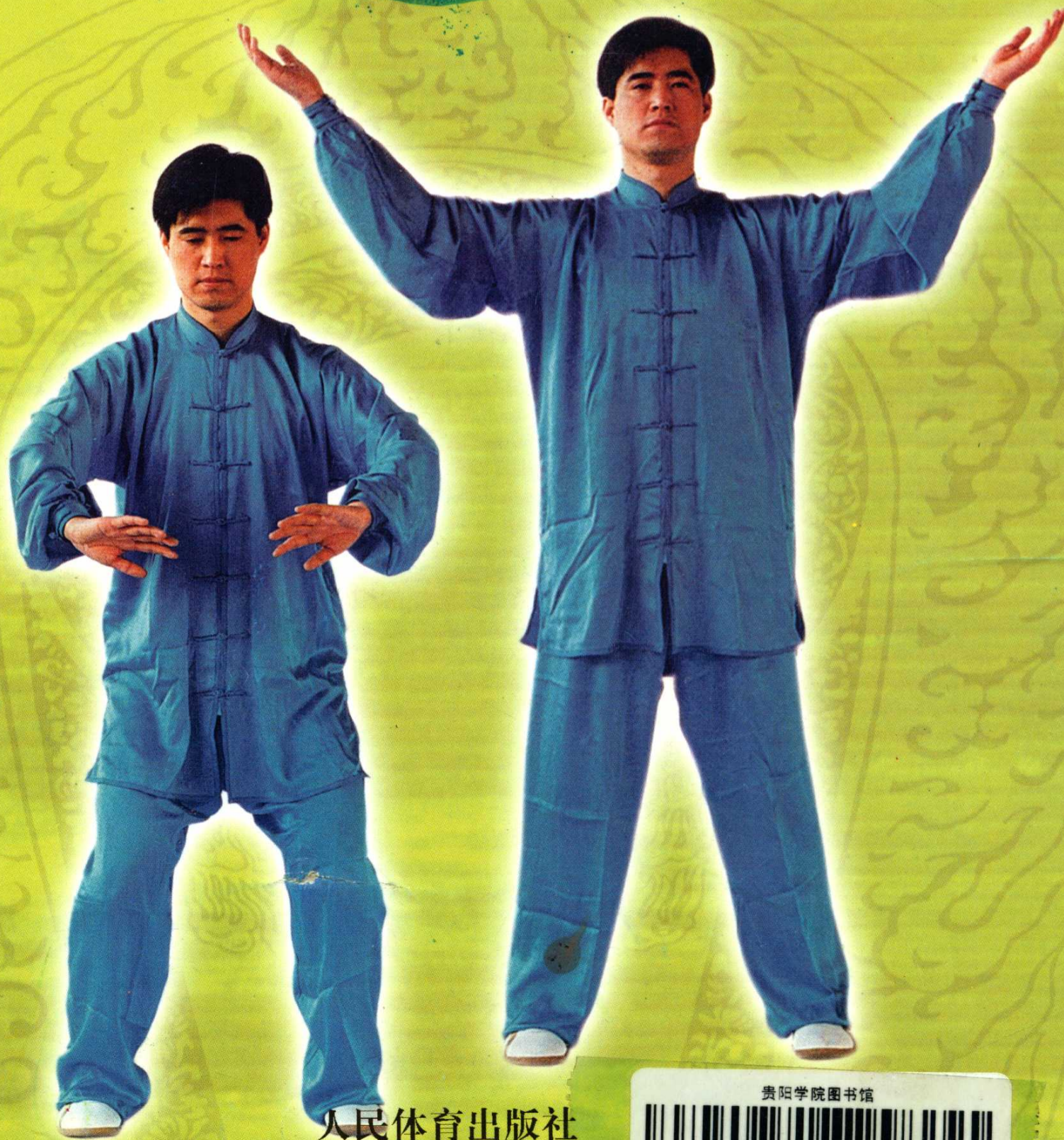
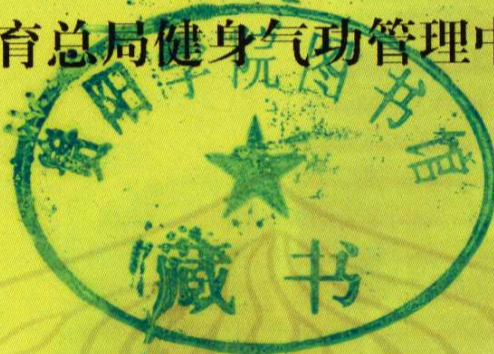
685
498

1488466

健身气功新功法系列挂图

健身气功 六字诀

国家体育总局健身气功管理中心 编



人民体育出版社

贵阳学院图书馆



GYXY1488466

498

014

683
498

1488466

健身气功新功法系列挂图

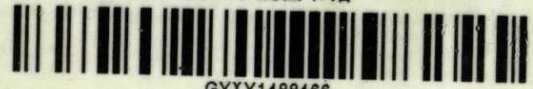
健身气功 六字诀

国家体育总局健身气功管理中心 编



人民体育出版社

贵阳学院图书馆



GYXY1488466

健身气功新功法系列挂图

健身气功·八段锦

健身气功·六字诀

健身气功·五禽戏

健身气功·易筋经

图书在版编目(CIP)数据

健身气功·六字诀 / 国家体育总局健身气功管理中心 编. —北京: 人民体育出版社, 2008 (健身气功新功法系列挂图)
ISBN 978-7-5009-3439-4

I. 健… II. 国… III. 气功—健身运动—图集 IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056311 号

健身气功·六字诀

◎人民体育出版社出版发行
◎中国人民解放军 1206 工厂印刷
◎新华书店经销

◎社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
◎电话: 010-67151482 (发行部) ◎邮编: 100061
◎传真: 010-67151483 ◎邮购: 010-67143708

◎责任编辑 朱晓峰 ◎装帧设计 刘泉

◎ 880 × 1230 全开 20 千字
◎ 2008 年 7 月第 1 版
◎ 2008 年 7 月第 1 次印刷
◎ 印数: 1-8000 册
◎ ISBN 978-7-5009-3439-4

◎定价: 15.00 元

ISBN 978-7-5009-3439-4



9 787500 934394 >

健身气功

Jian Shen Qi Gong

国家体育总局健身气功



动作一

两手松开，掌心向上，小指轻贴腰际，向后收到腰间；目视前下方。



两脚不动，身体左转90°；



同时，右掌由腰间缓缓向左侧穿出，约与肩同高，并配合口吐“嘘”字音；两目渐渐圆睁，目视右掌伸出方向。



动作二

右掌沿原路收回腰间；同时身体转回正前方；目视前下方。



六字诀

Liu Zi Jue

功管理中心 编

Yu Bei Shi
预备势



动作三

身体右转90°；同时，左掌由腰间缓缓向右侧穿出，约与肩同高，并口吐“嘘”字音；两目渐渐圆睁，目视左掌伸出方向。

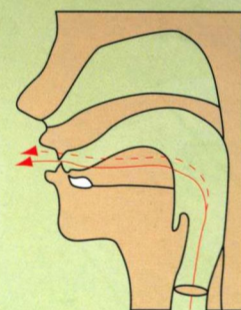


动作四

左掌沿原路收回腰间，同时，身体转回正前方；目视前下方。



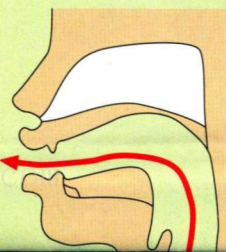
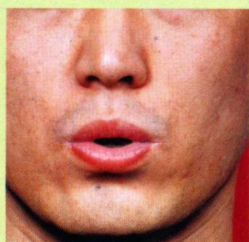
嘘字诀口型示意图



如此左右穿掌各三遍。本式共吐“嘘”字音6次。

Di Er Shi
第二式
he Zi Jue
呵字诀

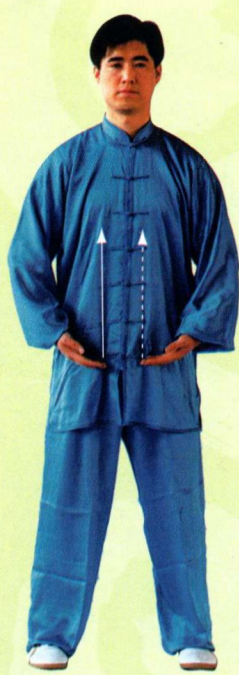
小指轻
指尖朝
前下方





Yu Bei Shi
预备势

两脚平行站立，约与肩同宽，两膝微屈；头正颈直，下颏微收，竖脊含胸；两臂自然下垂，周身中正；唇齿合拢，舌尖放平，轻贴上腭；目视前方。



Qi Shi
起势

动作一

屈肘，两掌十指相对，掌心向上，缓缓上托至胸前，约与两乳同高；目视前方。



动作二

两掌内翻，掌心向下，缓缓前插；目视前下方。



动作一

吸气，同时，两掌小指轻贴腰际微上提，指尖朝向斜下方；目视前下方。



屈膝下蹲，同时两掌缓缓向前下约45°方向插出，两臂微屈；目视两掌。



动作二

微微屈肘收臂，两掌小指一侧相靠，掌心向上，成“捧掌”，约与肚脐相平；目视两掌心。



动作三

两膝缓缓伸直；同时屈肘，两掌捧至胸前，掌心向内，两中指约与下颏同高；目视前下方。



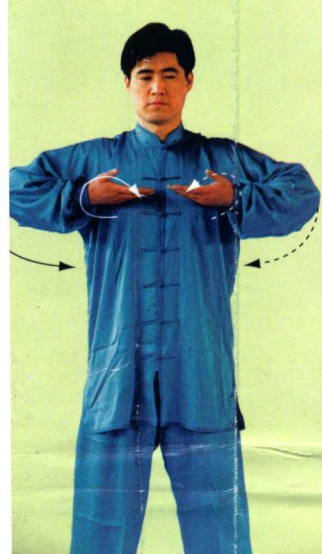
动作四

两肘外展，约与肩同高；同时，两掌内翻，掌心朝下，掌背相靠。



然后，两掌缓缓前插；目视前下方。掌开始，口吐“呵”音。

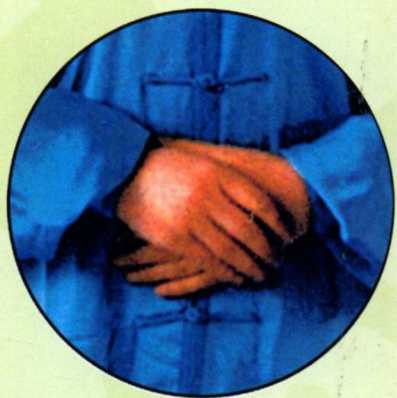
Shi
式
Jue
诀





动作三

动作四



至肚脐

微屈膝下蹲，身体后坐；同时，两掌内旋外翻，缓缓向前拔出，至两臂成圆。

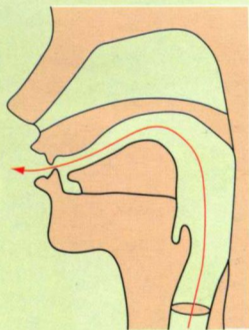
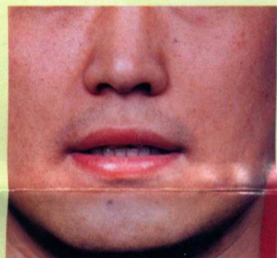
两掌外旋内翻，掌心向内。

起身，两掌缓缓收拢至肚脐前，虎口交叉相握轻覆肚脐；静养片刻，自然呼吸；目视前下方。



动作五

动作六



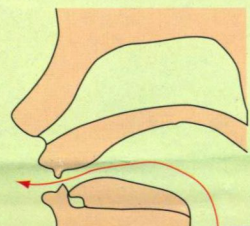
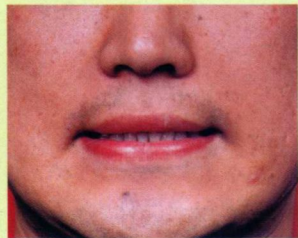
呵字诀口型示意图

两掌下插至肚脐前，微屈膝下蹲；同时，两掌内旋外翻，掌心向外，缓缓向前拔出，至两臂成圆；目视前下方。

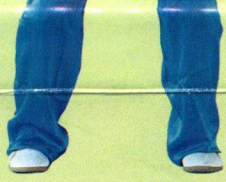
两掌外旋内翻，掌心向上，于腹前成“捧掌”；目视两掌心。

动作七至动作八同动作三至动作四。

重复五至八动四遍。本式共吐“呵”字音6次。

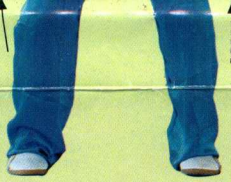


Di San Shi
第三式
hu Zi Jue
呼字诀



动作一

当上式最后一动两掌向前拔出后，



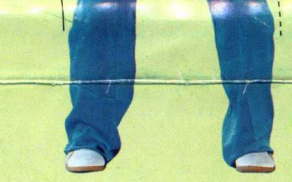
动作二

外旋内翻，转掌心向内对肚脐，指尖斜相对，五指自然张开，两掌心间距与掌心至肚脐距离相等；目视前下方。



动作三

两膝缓缓伸直；同时，两掌缓缓向肚脐方向合拢，至肚脐前约10厘米。



微屈膝下蹲；同时，两掌向外展开至两掌心间距与掌心至肚脐距离相等，两臂成圆形，并口吐“呼”字音；目视前下方。

Di Wu Shi
第五式
Chui Zi Jue
吹字诀



动作一

两掌前推，随后松腕伸掌，指尖向前，掌心向下。



动作二

两臂向左右分开成侧平举，掌心斜向后，指尖向外。



动作三

两臂内旋，两掌向后划弧至腰部，掌

Di Liu Shi
第六式
Xi Zi Jue
嘻字诀



动作一

两掌环抱，自然下落于体前；目视前下方。



两掌内旋外翻，掌背相对，掌心向外，指尖向下；目视两掌。



动作二

两膝缓缓伸直；同时提肘带手，经体前上提至胸。



随后，两手至面前，分掌、举，两臂成弧形向上；目视前上

Di Si Shi
第 四 式
SI Zi Jue
四 字 诀

呼字诀口型示意图

动作四

两膝缓缓伸直；同时，两掌缓缓向肚脐方向合拢。

重复三至四动五遍。本式共吐“呼”字音6次。

动作一

两掌自然下落，掌心向上，十指相对；目视前下方。

动作二

两膝缓缓伸时，两掌缓缓向胸前，约与两乳目视前下方。



动作四

部，掌心轻贴腰眼，指尖斜向下；目视前下方。

微屈膝下蹲；同时，两掌向下沿腰骶、两大腿外侧下“吹”字音。



动作三

屈肘，两手经面部前回收至胸前，约与肩平，指尖相对，掌心向下；目视前下方。

然后，微屈膝下蹲；同时，两掌缓缓下按至肚脐前。

动作四

两掌继续向下、向左右外分至髌旁约15厘米处，掌心向外，指尖向下；目视前下方。从上动两掌下按开始配合口吐“嘻”字音。

两掌前，掌心目视两掌

两手继续上提掌、外开、上弧形，掌心斜前上方。

动作二

缓慢伸直；同
缓慢向上托至
两乳同高；

动作三

两肘下落，夹肋，
两手顺势立掌于肩前，
掌心相对，指尖向上。

两肩胛骨向脊柱靠拢，展肩扩胸，藏头缩项；目视前斜上方。

动作四

微屈膝下蹲；同时，松
渐转成掌心向前亮掌，同时



动作五

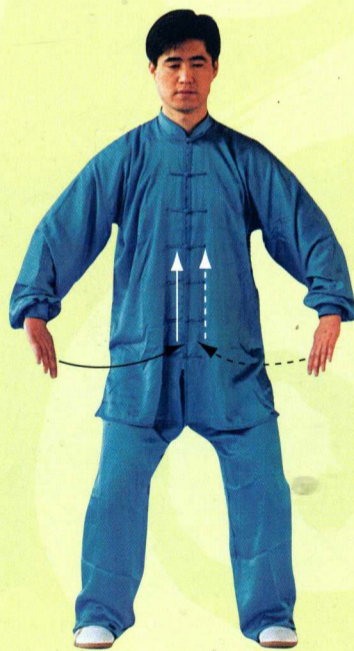
外侧下滑，后屈肘提臂环抱于腹前，掌心向内，指尖相对，约与脐平；目视前下方。两掌从腰部下滑时，口吐

两膝缓缓伸直；同
时，两掌缓缓收回，
轻抚腹部，指尖斜向
下，虎口相对；目视
前下方。



动作五

两掌掌背相对合于小腹
掌心向外，指尖向下；
两掌。

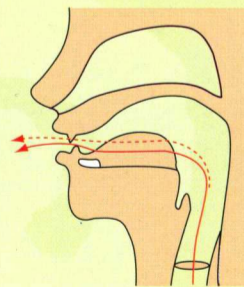


动作八

动作六至动作七
同动作二至动作三。

两掌顺势外开至髌旁
约15厘米，掌心向外，指
尖向下；目视前下方。从
上动两掌下按开始配合口
吐“嘻”字音。

重复五至八动
作四遍。本式共吐
“嘻”字音6次。



嘻字诀口型示意图

Shou Shi
收势

两手外
掌以肚脐为

图书在版编目(CIP)数据

健身气功·六字诀/国家体育总局健身气功管理中心 编。-北京：人民体育出版社，2008（健身气功新功法系列挂图） ISBN

◎人民体育出版社出版发行 ◎中国人民解放军1206工厂印刷 ◎新华书店经销 ◎责任编辑 朱晓峰 ◎装帧设计 刘泉

◎社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门） ◎电话：010-67151482（发行部） ◎邮编：100061 ◎传真：

作三

落，夹肋，
掌于肩前，
指尖向上。

两肩胛骨向脊柱靠拢，展肩扩胸，藏头缩项；目视前斜上方。

动作四

微屈膝下蹲；同时，松肩伸项，两掌缓缓向前平推逐渐转成掌心向前亮掌，同时口吐“呬”字音；目视前方。



动作五

动作六

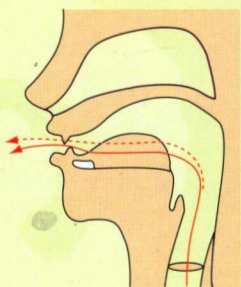
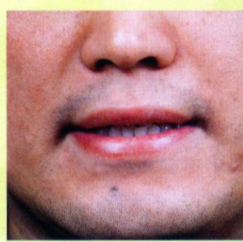
掌心向内，指尖相对，约与脐平；目视前下方。两掌从腰部下滑时，口吐

两膝缓缓伸直；同时，两掌缓缓收回，轻抚腹部，指尖斜向下，虎口相对；目视前下方。

两掌沿带脉向后摩运。



动作八



嘻字诀口型示意图



动作一

Shou Shi
收势

作六至动作七
二至动作三。

两掌顺势外开至髋旁约15厘米，掌心向外，指尖向下；目视前下方。从上动两掌下按开始配合口吐“嘻”字音。

重复五至八动作四遍。本式共吐“嘻”字音6次。

两手外旋内翻，转掌心向内，缓缓抱于腹部，掌以肚脐为中心揉腹，顺时针6圈，逆时针6圈。

图书在版编目(CIP)数据

健身气功·六字诀/国家体育总局健身气功管理中心 编。-北京：人民体育出版社，2008（健身气功新功法系列挂图） ISBN 978-7-5009-3439-4 I.健… II.国…

试读结束

人民体育出版社出版发行 中国人民解放军1206工厂印刷 新华书店经销 责任编辑 朱晓峰 装帧设计 刘泉 880×1230 全开 20千字 2008年11月第1版

社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门） 电话：010-67151482（发行部） 邮编：100061 传真：010-67151483 邮购：010-67143703

咽字诀口型示意图

动作五

伸项，两掌缓缓向前平推逐
吐“咽”字音；目视前方。

两掌外旋腕，转至掌心向内，指尖相对，约与肩同宽。

动作六
至动作八同
动作二至动
作四。

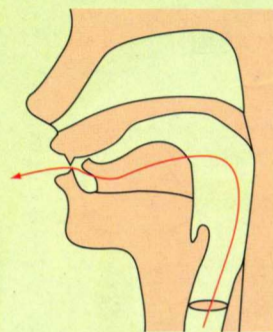
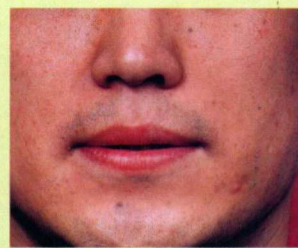
重复五至八
动四遍。本式共
吐“咽”字音6
次。



动作六



动作七



吹字诀口型示意图

两掌沿带脉向后摩运。

两掌至后腰部，掌心轻贴腰眼，指尖
斜向下；目视前下方。

动作八同动作四。

重复五至八
动四遍。本式
共吐“吹”字
音6次。



动作一



动作二

内翻，转掌心向内，缓缓抱于腹前，虎口交叉相握，轻覆肚脐；同时两膝缓缓伸直；目视前下方；静养片刻。两
心揉腹，顺时针6圈，逆时针6圈

两掌松开，
两臂自然垂于
体侧；目视前
下方。

健身气功新功法系列挂图

健身气功·八段锦

健身气功·六字诀

健身气功·五禽戏

健身气功·易筋经

图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功·六字诀 / 国家体育总局健身气功管理中心 编. —北京: 人民体育出版社, 2008 (健身气功新功法系列挂图)
ISBN 978-7-5009-3439-4

I. 健… II. 国… III. 气功—健身运动—图集 IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056311 号

健身气功·六字诀

◎人民体育出版社出版发行
◎中国人民解放军 1206 工厂印刷
◎新华书店经销

◎社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
◎电话: 010-67151482 (发行部) ◎邮编: 100061
◎传真: 010-67151483 ◎邮购: 010-67143708

◎责任编辑 朱晓峰 ◎装帧设计 刘泉

◎880 × 1230 全开 20 千字
◎2008 年 7 月第 1 版
◎2008 年 7 月第 1 次印刷
◎印数: 1-8000 册
◎ISBN 978-7-5009-3439-4

◎定价: 15.00 元

ISBN 978-7-5009-3439-4



9 787500 934394 >