



零成本健身计划



五禽戏

秘锦



入门详解

零成本健身计划编写组 编

本书主编：刘海飏



古法养生
必备秘籍



中国中医药出版社



本书附光盘

0 零成本健身计划



五禽戏 八段锦

入门详解

零成本健身计划编写组 编

本书主编：刘海飏



化学工业出版社
北京

五禽戏，是民间广为流传的健身方法之一，以模仿虎、鹿、熊、猿和鸟五种动物的动作为主。相传为名医华佗所创制，健身效果被历代养生高手所推崇。

八段锦，是我国传统保健功法之一，易学易练，适于各种年龄、各种身体状况的人锻炼，因其健身功效显著而得到广大练习者的喜爱。

本书对于五禽戏和八段锦的介绍，重点在于技术动作的剖析，为了便于刚接触五禽戏和八段锦的初学者自学，书中特别运用大量图片对手形、眼神、步法、动作衔接等进行了详尽讲述，并针对初学者的认知规律提供了习练建议。

随书附有演示光盘，以帮助初学者在学习遇到困难时进行更加形象、具体的指导。读者可按书中给出的指导方法结合配套光盘的演示模仿学习、逐步推进，掌握五禽戏和八段锦的运动规律，成就运动健体、养生梦想。

图书在版编目(CIP)数据

五禽戏、八段锦入门详解 / 零成本健身计划编写组编. —北京：
化学工业出版社，2015.1
(零成本健身计划)
ISBN 978-7-122-22428-6

I. ①五… II. ①零… III. ①五禽戏(古代体育) - 基本知识
②八段锦 - 基本知识 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 279736 号

责任编辑：宋 薇
责任校对：宋 玮

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张7¹/₄ 字数225千字
2015年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究



五禽戏篇

五禽戏的由来 /2

五禽戏的健身功效 /3

五禽戏技术动作详解 /4

一、起势调息 /4

二、虎戏 /9

三、鹿戏 /31

四、熊戏 /57

五、猿戏 /78

六、鸟戏 /108

收势引气归元 /129

八段锦篇

八段锦动作详解 /141

预备势 /141

第一式 两手托天理三焦 /146

第二式 左右开弓似射雕 /153

第三式 调理脾胃须
单举 /165

第四式 五劳七伤往后瞧 /173

第五式 摇头摆尾去心火 /180

第六式 两手攀足固肾腰 /195

第七式 攒拳怒目增气力 /208

第八式 背后七颠百病消 /221

收 势 /225

五禽戏篇



五禽戏的由来

古人认为某些动物能够长寿,与其动作有着直接关系,于是人们模仿这些动物的神态和动作创造一些舞蹈作为强身健体之用。汉代名医华佗,总结前人的经验,创编了“五禽戏”,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作。华佗不仅身体力行坚持锻炼,而且积极推广,亲自教身体瘦弱者和病人锻炼,达到了祛病、延年之效。据古书记载:华佗的学生吴普、樊阿等人坚持练习五禽戏,活到90多岁还耳聪目明,牙齿坚实。《后汉书——华佗传》称“佗语普曰:‘吾有一术,名曰五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导引。体有不快,起做一禽之戏,沾濡汗出,因以著粉,身体轻便而欲饮食。’”由于这五种动物的生活习性不同,生存环境、活动方式各异,其动作、神态或雄劲豪迈、或轻捷灵敏、或沉稳厚重、或变化万端、或独立高飞。五禽戏将他们的不同特点集于一身,成为一套完整的锻炼方法。

五禽戏的健身功效

国家体育总局编排的五禽戏叫“健身气功·五禽戏”，与华佗的五禽戏有所区别。简化五禽戏，每戏分两个动作，分别为虎举、虎扑；鹿抵、鹿奔；熊运、熊晃；猿提、猿摘；鸟伸、鸟飞。每种动作都是左右对称、各做1次，并配合气息调理。

中医认为，习练五禽戏可以涵养精神、调节气血、益润脏腑、畅达经络、舒活筋骨、利通关节；人们通过模仿五种动物的肢体运动，可以促进全身气血流畅，达到强体健身、消除疾病、延年益寿之目的。

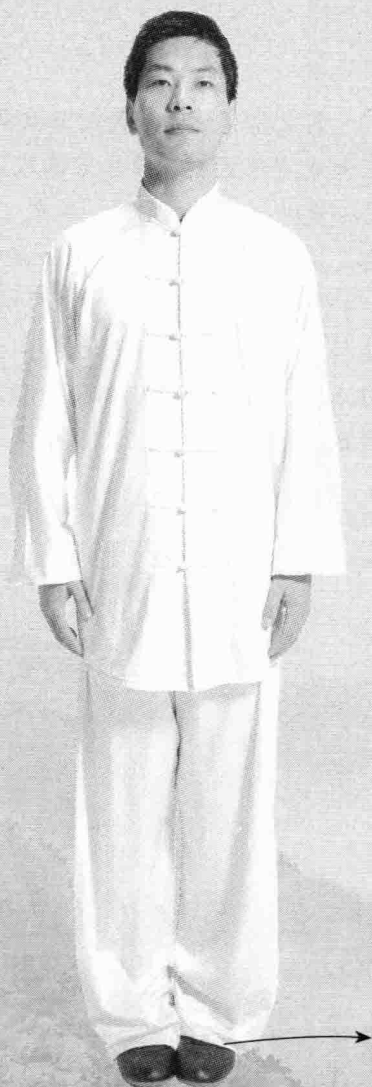
五禽戏技术动作详解

一、起势调息

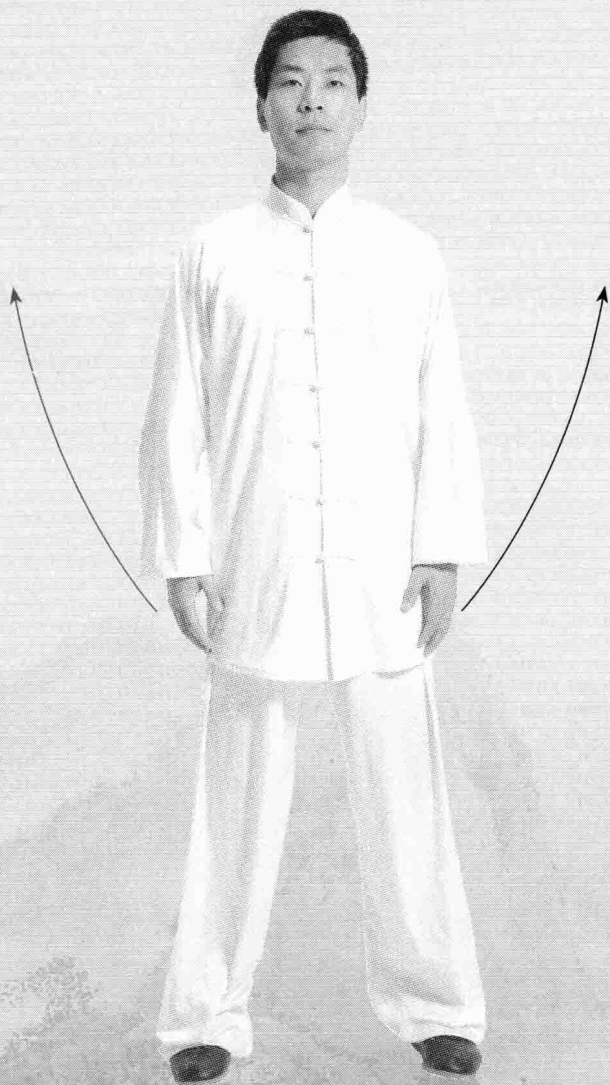
起势调息，动作可配合气息，调匀呼吸，意守丹田，做好练功准备。

（一）动作学习

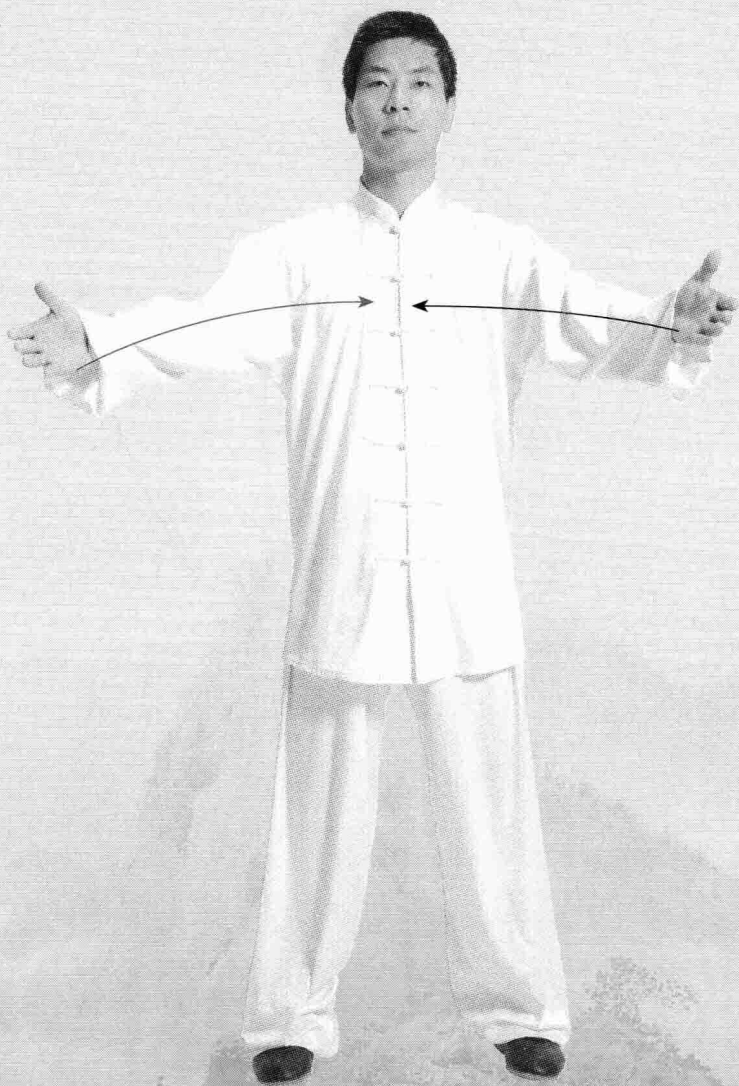
1. 两脚并步站立，成直立；
两臂垂于体侧；目视前方。



2. 重心移向右腿，左脚向左开步，与肩同宽，成开步站立；目视前方。



3. 吸气，两臂外旋向前托两掌，肘微屈，手臂放松，与肩同高，掌心向上，指尖向前；目视前方。

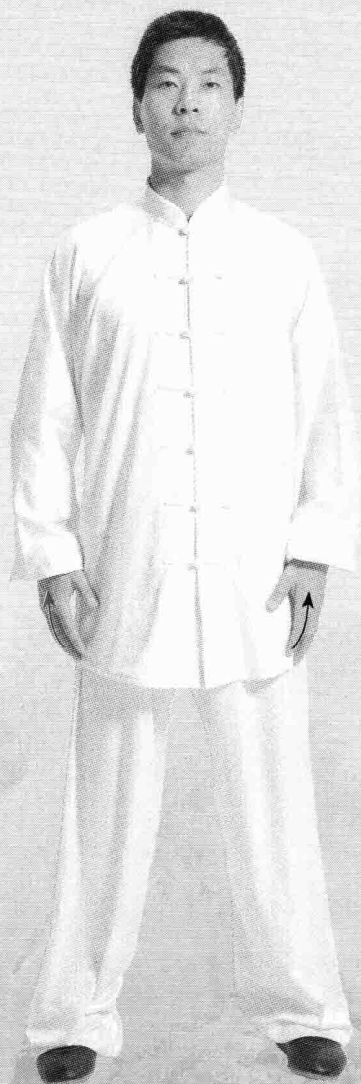


4. 接上动作，两臂内旋收掌于胸前，掌心向下，指尖相对；目视前方。



5. 呼气，两掌自然顺势下落至身体两侧，掌心向内，指尖自然下垂；目视前方。

“起势调息”起掌吸气、落掌呼气为1次，共练习3次。



（二）动作要点

1. 头向上顶，下颌微收，舌抵上腭，嘴唇轻闭，沉肩坠肘，腋下虚掩；胸部宽舒，腹部松沉；收髋敛臀，命门穴放松，上体中正，两脚平行站立。

2. 吸气，两手上提接近与胸同高时，伸腰、伸胸，胸廓微开展，同时两手边上提边内合，从而使两手在上提与内合的“转弯处”自然画出圆弧形。

3. 呼吸徐缓，气沉丹田，调息3次。

（三）动作功效

宁静心神，调整呼吸，内安五脏，端正身形，从精神与肢体上做好练功前的准备。

（四）习练建议

动作简单易练，练习动作要缓慢放松，圆活自然。

二、虎戏

虎戏，要表现出虎的威猛气势，虎视眈眈。

本戏手形：虎爪。

虎爪：五指张开，手指第一、第二关节内扣。

虎戏由虎举和虎扑两个动作组成。



I 虎举

(一) 动作学习

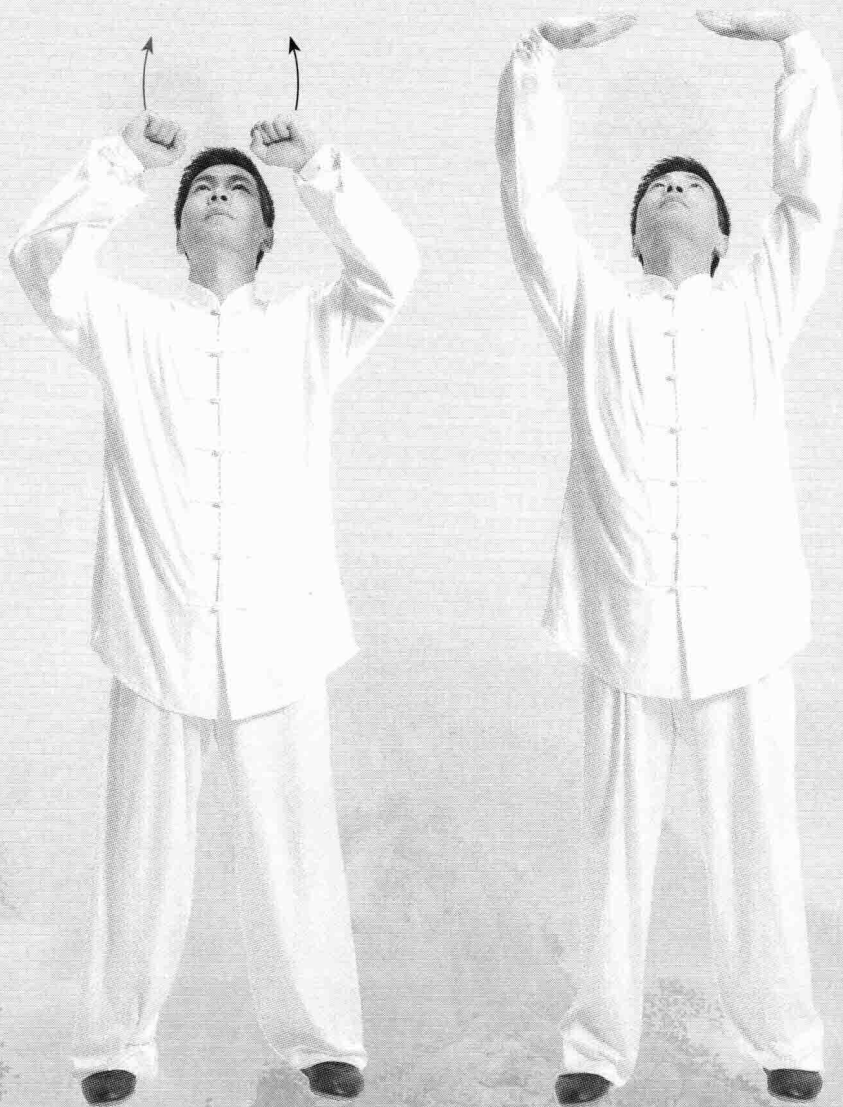
1. 两脚开步站立；两掌从身体两侧向前按掌，两掌距离身体约10厘米，掌心向下，指尖向前；微含胸低头，目视两掌。



2. 两掌在腹前抓握拳上提至胸前，由小拇指开始抓握成拳；目视前方。



3. 收腹吸气，舒胸提气，两臂内旋将拳向头上举起。当拳举至胸前时两拳逐渐变掌，举于头上，掌心向上，屏气，动作略停；目视两掌。



4. 腹部放松，两手掌于头上向下拉抓拳至胸前，头回正；目视前方。

