

图
解

中华健身术合集

五禽戏

六字诀

八段锦

易筋经

李政初 双福 主编

国家一级武术裁判
国家一级健身气功裁判



- 国家体育总局推荐的健身气功
- 名师面对面，传授精准到位的一招一式
- 轻松掌握古老并具保健功效的养生功法

超值附赠

高品质演示光盘

+

养生放松操

中国纺织出版社

图
解

中华健身术合集

五禽戏


六字诀

八段锦

易筋经



李政初 双福 主编

 中国纺织出版社

内 容 简 介

五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经都是传统养生功法。本书作者从强身健体的宗旨出发，依据国家体育总局对健身养生功法的指导，根据多年的教学、习练经验，总结出“五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经”新的健身功法，动作设计简单、形态优美、养生效果明显，非常适宜健身爱好者学习。

全书共分四大章节，图文并茂，对每一招、每一式详细步骤图解，并特别加入老师指导等贴心提示，针对易犯错动作和要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而达到强身健体、延年益寿的养生功效。

随书附赠高清视频光盘，由老师实景指导，让您学得更加轻松、直观。

图书在版编目(CIP)数据

图解中华健身术合集：五禽戏·六字诀·八段锦·易筋经 / 李政初，双福主编. — 北京：中国纺织出版社，2015.2

ISBN 978-7-5180-0532-1

I. ①图… II. ①李… ②双… III. ①健身武术—中国—图解 IV. ①G852-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250965号

责任编辑：张天佐

责任印制：王艳丽

版式设计：双福  文轩·出版

封面设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/12 印张：12

字数：84千字 定价：35.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

第一章 五禽戏

- 五禽戏——百岁华佗养生之法·····8
- 不可不知的五禽戏练习注意·····9
- 五禽戏的基本步型·····10
- 五禽戏功法组合·····12
- 起势——调息安神·····12
- 虎戏——伸缩有力·····13
- 鹿戏——轻盈舒展·····18
- 熊戏——外动内静·····22
- 猿戏——轻灵敏捷·····26
- 鸟戏——灵活四肢·····32
- 收势——引气归元·····37

第二章 六字诀

- 六字诀——呼吸吐纳的养生绝技··40
- 不可不知的六字诀练习注意·····41
- 六字诀入门·····42
- 口型读音与五行、五脏关系·····42





六字诀呼吸法·····	43
六字诀功法组合·····	44
预备势 + 起势·····	44
嘘 (xū) 字诀——平肝气·····	46
呵 (hē) 字诀——补心气·····	49
呼 (hū) 字诀——培脾气·····	52
咽 (sī) 字诀——补肺气·····	54
吹 (chuī) 字诀——补肾气·····	57
嘻 (xī) 字诀——理三焦·····	60
收势·····	64



第三章 八段锦

流传千年的健身功法·····	66
八段锦不同阶段的习练要领·····	67
八段锦入门·····	69
基本手型·····	69
基本步型·····	69
八段锦功法组合·····	70
预备势·····	70
第1段 两手托天理三焦·····	72
第2段 左右开弓似射雕·····	75
第3段 调理脾胃须单举·····	79
第4段 五劳七伤往后瞧·····	82



第5段 摇头摆尾去心火·····	85
第6段 两手攀足固肾腰·····	90
第7段 攒拳怒目增气力·····	93
第8段 背后七颠百病消·····	96
收势·····	98



第四章 易筋经

易筋经——源远流长的健身气功·····	100
不可不知的易筋经练习注意·····	101
易筋经入门·····	102
基本手型·····	102
基本步型·····	102
易筋经功法组合·····	103
预备势·····	103
第1式 韦驮献杵第一势·····	104



第2式 韦驮献杵第二势·····	106
第3式 韦驮献杵第三势·····	108
第4式 摘星换斗势·····	110
第5式 倒拽九牛尾势·····	113
第6式 出爪亮翅势·····	116
第7式 九鬼拔马刀势·····	118
第8式 三盘落地势·····	121
第9式 青龙探爪势·····	125
第10式 卧虎扑食势·····	129
第11式 打躬势·····	134
第12式 掉尾势·····	138
收势·····	143

附录

养生放松操·····	144
------------	-----


图
解

中华健身术合集

五禽戏
六字诀
八段锦
易筋经



李政初 双福 主编

 中国纺织出版社

内 容 简 介

五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经都是传统养生功法。本书作者从强身健体的宗旨出发，依据国家体育总局对健身养生功法的指导，根据多年的教学、习练经验，总结出“五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经”新的健身功法，动作设计简单、形态优美、养生效果明显，非常适宜健身爱好者学习。

全书共分四大章节，图文并茂，对每一招、每一式详细步骤图解，并特别加入老师指导等贴心提示，针对易犯错动作和要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而达到强身健体、延年益寿的养生功效。

随书附赠高清视频光盘，由老师实景指导，让您学得更加轻松、直观。

图书在版编目(CIP)数据

图解中华健身术合集：五禽戏·六字诀·八段锦·易筋经 / 李政初，双福主编. — 北京：中国纺织出版社，2015.2

ISBN 978-7-5180-0532-1

I. ①图… II. ①李… ②双… III. ①健身武术—中国—图解 IV. ①G852-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250965号

责任编辑：张天佐

责任印制：王艳丽

版式设计：双福文化·出品
www.shuangfu.cn

封面设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/12 印张：12

字数：84千字 定价：35.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

第一章 五禽戏

- 五禽戏——百岁华佗养生之法·····8
- 不可不知的五禽戏练习注意·····9
- 五禽戏的基本步型·····10
- 五禽戏功法组合·····12
- 起势——调息安神·····12
- 虎戏——伸缩有力·····13
- 鹿戏——轻盈舒展·····18
- 熊戏——外动内静·····22
- 猿戏——轻灵敏捷·····26
- 鸟戏——灵活四肢·····32
- 收势——引气归元·····37

第二章 六字诀

- 六字诀——呼吸吐纳的养生绝技··40
- 不可不知的六字诀练习注意·····41
- 六字诀入门·····42
- 口型读音与五行、五脏关系·····42





六字诀呼吸法·····	43
六字诀功法组合·····	44
预备势 + 起势·····	44
嘘 (xū) 字诀——平肝气·····	46
呵 (hē) 字诀——补心气·····	49
呼 (hū) 字诀——培脾气·····	52
咽 (sī) 字诀——补肺气·····	54
吹 (chuī) 字诀——补肾气·····	57
嘻 (xī) 字诀——理三焦·····	60
收势·····	64



第三章 八段锦

流传千年的健身功法·····	66
八段锦不同阶段的习练要领·····	67
八段锦入门·····	69
基本手型·····	69
基本步型·····	69
八段锦功法组合·····	70
预备势·····	70
第1段 两手托天理三焦·····	72
第2段 左右开弓似射雕·····	75
第3段 调理脾胃须单举·····	79
第4段 五劳七伤往后瞧·····	82



第5段 摇头摆尾去心火·····	85
第6段 两手攀足固肾腰·····	90
第7段 攒拳怒目增气力·····	93
第8段 背后七颠百病消·····	96
收势·····	98



第四章 易筋经

易筋经——源远流长的健身气功·····	100
不可不知的易筋经练习注意·····	101
易筋经入门·····	102
基本手型·····	102
基本步型·····	102
易筋经功法组合·····	103
预备势·····	103
第1式 韦驮献杵第一势·····	104

第2式 韦驮献杵第二势·····	106
第3式 韦驮献杵第三势·····	108
第4式 摘星换斗势·····	110
第5式 倒拽九牛尾势·····	113
第6式 出爪亮翅势·····	116
第7式 九鬼拔马刀势·····	118
第8式 三盘落地势·····	121
第9式 青龙探爪势·····	125
第10式 卧虎扑食势·····	129
第11式 打躬势·····	134
第12式 掉尾势·····	138
收势·····	143

附录

养生放松操·····	144
------------	-----



第一章 五禽戏

- 五禽戏——百岁华佗养生之法
- 不可不知的五禽戏练习注意
- 五禽戏的基本步型
- 五禽戏功法组合

五禽戏——百岁华佗养生之法

五禽戏，又称五禽操、五禽气功、百步汗戏等。“五禽”是指虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物，“戏”是游戏、玩耍的意思。据说，五禽戏是汉代名医华佗在观察了很多动物之后，以模仿五种动物的形态和神态创编而成。每一戏都各具特色和养生功效，连起来又浑然一体，通过整体练习，达到舒展筋骨、畅通经脉的目的。

虎戏 练习时模仿虎的动作有虎举、虎扑，形似猛虎扑食、虎威铮铮。虎戏在五行属水，主肾，可以起到刺激肾脏，壮腰强肾的作用。

鹿戏 练习时模仿鹿的动作有鹿抵、鹿奔，形似鹿扭腰、鹿奔跑。鹿戏在五行属木，主肝，可以起到舒筋、强壮腰腿、养肝、明目的作用。

熊戏 练习时模仿熊的动作有熊运、熊晃，形似熊走路、摇晃。熊戏在五行属土，主脾胃，可以起到增强消化系统功能，缓解胃肠道不适的作用。

猿戏 练习时模仿猿的动作有猿提、猿摘，形似猿提东西、采摘果实。猿戏在五行属火，主心，可以通畅心经血脉，改善心悸、心慌、失眠多梦等症状。

鸟戏

练习时模仿鸟的动作有鸟伸、鸟飞，形似鸟伸展双翅、飞翔。鸟戏在五行属金，主肺，可以提升肺脏的呼吸功能，并提高身体的协调平衡能力。

五禽戏发展至今，已形成不少流派，每个流派都有着不同的风格与特点（见下表），但他们都是根据“五禽”的动作，结合自身的需要进行改编的，都是活动筋骨、疏通气血的“仿生式”运动。本书中“五禽戏”的动作编排按照《三国志·华佗传》，顺序为虎、鹿、熊、猿、鸟；10个动作，每戏2个动作，并在功法的开始和结束增加了起势调息和引气归元，体现了调心、调身、调息三者的统一。



不可不知的五禽戏练习注意

健身气功五禽戏是在吸取传统五禽戏各流派精华的基础上加以提炼的，是传统养生学说与强身健体的方法结合起来的健身功法，对人体具有畅通经络，调和气血，活动筋骨，滑利关节的作用。练习前注意以下内容可以有效帮助您提高练习效果。

◎入戏——排除杂念，投入其中

练习五禽戏前，要求练功者先排除杂念，使思想集中，做到心静神凝。并且，在练习每一戏时，要求进入该戏的意境。例如，练虎戏时，可以把自己想象成威猛无比的老虎；练鹿戏时，可以把自己想象成轻灵迈步的梅花鹿……这样不断调整心理状态，不但能感受到五禽戏运动的真谛，还有助于缓解紧张、烦闷的精神状态。

◎形准——一招一式，精准到位

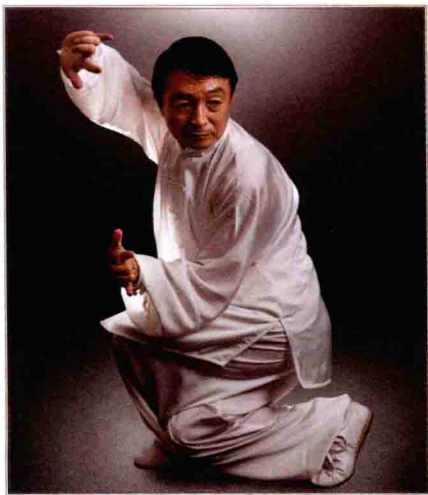
练习五禽戏时，要根据动作的解析做到与之相应的动作形态，可以参考本书中的图示或光盘演示，需要动作到位，特别是对动作的起落、高低、轻重、缓急、虚实要分辨清楚，做到不僵不滞、柔和灵活。



◎气匀——调理气息，调畅气血

五禽戏对气息的锻炼具有丰富的内涵，它是一种中等强度的有氧运动。例如，虎戏中要求两掌上提时吸气，下落时呼气。又如鹿抵时要求两掌上提时吸气，会阴部提起，下按时呼气，会阴部放松。通过多种方式控制气息，使练习时的动作、身形、气息、神韵浑然一体，实现调心、调身、调息的三者统一，对身体健康具有明显的调节作用。

中老年朋友注意根据自己身体的情况量力而行，遵循“由浅入深、由易到难”的原则，切忌急于求成，贪多求快，以练习后精神愉悦，肌肉略感酸胀但不疲劳为宜。





五禽戏的基本步型

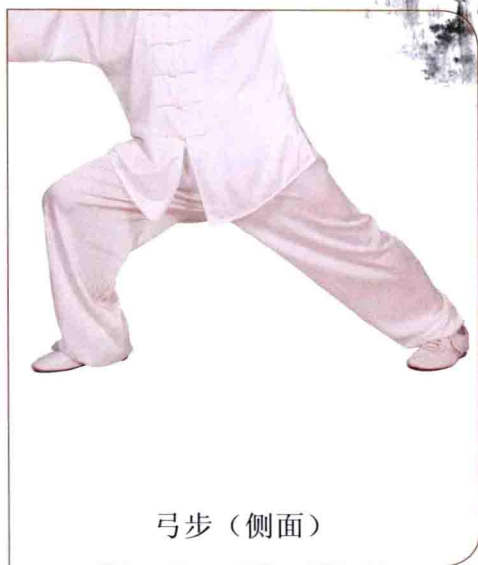


弓步

两腿前后分开一大步，横向之间保持一定宽度，右（左）腿屈膝前弓，大腿斜向地面，膝与脚尖上下相对，脚尖微内扣；左（右）腿自然伸直，脚跟蹬地，脚尖稍内扣，全脚掌着地。



弓步（正面）



弓步（侧面）

虚步

右（左）脚向前迈出，脚跟着地。脚尖上翘，膝微屈；左（右）腿屈膝下蹲，全脚掌着地，脚尖斜向前方。臀部与脚跟上下相对。身体重心落于左（右）腿。



虚步（正面）



虚步（侧面）

丁步

两腿左右分开，间距约 10 ~ 20 厘米，两腿屈膝下蹲，左（右）脚脚跟提起，脚尖着地，虚点地面，置于右（左）脚脚弓处，右（左）脚全脚掌着地踏实。



丁步

提膝平衡

左（右）腿直立站稳，上体正直；右（左）腿在体前屈膝上提，小腿自然下垂，脚尖向下。



提膝平衡（正面）



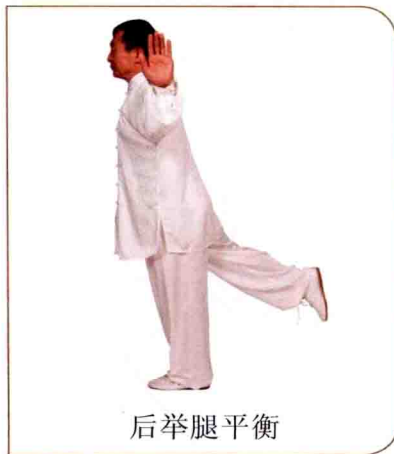
提膝平衡（侧面）

后举腿平衡

右（左）腿蹬直站稳，左（右）脚伸直，向体后举起，脚面绷平，脚尖向下。



后举腿平衡



后举腿平衡