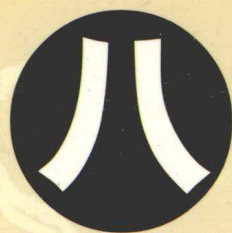
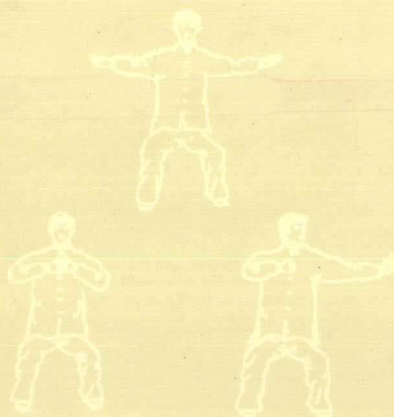


● 闫 严 高 洪 主编



八段锦 练习



中国社会出版社

练身 练腿 练心

八段锦练习

主 编：闫 严 高 洪

副主编：李朝阳 李星海 万丽华

黄宝生 宁 姝 王兰芝

耿志伟 刘铁刚

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

八段锦练习/闫严,高洪主编. —北京:中国社会出版社,2004.1
ISBN 7-80146-900-3

I. 八... II. ①闫...②高... III. 八段锦—基本知识
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106611 号

书 名:八段锦练习

主 编:闫 严 高 洪

责任编辑:宋珊萍 杨春岩 张博超

出版发行:中国社会出版社 邮 编:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:66051698 电 传:66051713

欢迎读者拨打免费热线:8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京市宇海印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:5.5

字 数:130 千字

版 次:2004 年 1 月第 1 版

印 次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80146-900-3/G·71

定 价:10.00 元

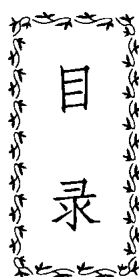
(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

写给爱好八段锦的中老年朋友

随着信息社会的到来和高科技的迅猛发展,人的寿命延长,休闲生活增多,加上人的体力劳动减少,各种“文明病”相继而来,逐步地侵蚀人们的身体健康。这种趋势引起人们的深刻思考,特别是在中老年朋友中。随着收入和生活水平的提高,人们对健康的内涵又有了进一步认识。过去以为只要身体硬实没病就是健康,这种认识是不全面的,而现在全面健康的内涵是身体和精神共同健康。我们可以通过一定形式的养生功把人与天然合一,内外兼修地达到生活上的充实和身心俱健。

在中华民族传统文化中,武术——国术文化涵盖着丰富的理论和内容。武术是一种文化形态,其中渗透着中国古典哲学、伦理学、美学、兵法学、中医学、天文学等精湛内容,而且外延到其他一些文化领域,相互渗透。比如说:中医学说最讲究人体中的经络畅通,经络完好标志人体健康,经络就似电视机中的电路网,越是远端越容易出现毛病;越是细小网路越容易损坏。中华武术中的传统健身功法就能打通、修补人们的经络。

中华传统健身功历史悠久,内容丰富,具有强身健体、延年益寿等功效,深受国内外广大群众的喜爱。本书针对广大的中老年朋友的实际需要,从中华传统健身功中精选了简单易学、功效显著的八段锦两套动作奉献给中老年朋友和久坐办公室的文职人员。



八段锦爱好者须知	1
什么是八段锦.....	2
八段锦的产生和发展.....	2
八段锦的特点、价值、作用.....	4
练习八段锦一般步骤	8
学习八段锦要求和注意事项.....	9
 八段锦对人体各部位功用	12
头	13
肩	14
肘	14
腕	15
手	16
腰	16
胯	19
膝	20
腿	21
足	21

练习八段锦的基本技法	23
准备活动	24
基本姿势	29
八段锦	36
八段锦套路(一)	37
一、双手托天理三焦	37
二、左右开弓似射雕	42
三、调理脾胃单举手	47
四、五劳七伤往后瞧	51
五、摇头摆尾去心火	54
六、双手攀足固肾腰	58
七、攢拳瞪目增气力	61
八、背后七颠百病消	65
八段锦套路(二)	68
一、五劳七伤往后瞧	68
二、调整脾胃臂单举	71
三、两手托天理三焦	74
四、左右开弓似射雕	78
五、攢拳炮打增气力	80
六、两手攀足固肾腰	83
七、摇身拍打去心火	87
八、上下颤抖百病消	90
辅助练习	93
一、深蹲	94
二、压腿	95

三、压腿	95
四、前俯腰	96
五、压腿 (颤腿)	97
六、压肩	97
七、伸展身体	98
八、按挤颈	99
九、叩击头	99
十、顶按腰	100
十一、拍击手臂	101
十二、按摩太阳穴和眼穴	102
十三、甩摆手	103
十四、摆掸手臂	105
十五、拍击颈部	105
十六、伸臂拍髋	107
十七、抱膝 (勒腿)	108
十八、抓摆臂	109
十九、双抡臂	109
二十、单抡臂	110
二十一、搂推掌	111
二十二、独立托掌	114
二十三、握拳双抡臂	116
二十四、弹踢腿	117
二十五、蹬踢腿	118
二十六、滚按脚掌	119
二十七、开合推掌	121
二十八、全身运动	123
二十九、单臂开合	126
三十、左右摇摆	129

三十一、气沉丹田	131
三十二、双臂前后摇摆	134
三十三、全身运动	136
三十四、左右摇动	139
三十五、全身运动	141
三十六、双臂上举	143
三十七、交叉绕步	145
三十八、全身运动	148
三十九、拉引双臂	150
四十、全身运动	154
四十一、前俯腰	157
四十二、摆腰顺肩	158
四十三、腰旋开掌	160
四十四、捋摆式	163
四十五、全身运动	165
四十六、膝环绕	168

①

八段锦爱好者须知

什么是八段锦

“锦”是美丽而珍贵的织物。八段锦采用古老导引养生功八节组成造型的优美动作,人们通过对其八节动作的完整练身,能获得多种健身功效,故称其为“八段锦”。

八段锦在长期的历史发展中不断地经受时代的考验,演变形成了多种流派和风格,练习方法虽有所不同,但大同小异。根据练习的姿势形态,可分为坐式八段锦与立式八段锦,又根据我国南北地域的差异、练习方法不同,分为文八段锦与武八段锦。

八段锦不仅是中国而且是全世界的最早的医疗保健体操,也是现代最为古老、最为完美、功效显著的医疗保健体操。

八段锦的产生和发展

八段锦是我国古代流传下来的最早的一套功效显著的医疗保健养生体操,相传在春秋战国时期就已形成了完整的套路和理论。

春秋时代,是我国奴隶社会向封建社会转变的时代。在这个社会大变革的历史时代里,奴隶社会的体育逐渐衰落,封建社会的体育逐渐产生,体育发展进入到一个新的阶段。由于生产力的发展,人们的政治思想,宗教性的世界观普遍动摇了,在逐渐增长的自然科学知识的基础上,产生了朴素的唯物主义思想和简单的辩证法思想,即“阴”、“阳”、“五行说”(五行为金木水火土)。这种朴素的唯物观承认世界的物体性,认为宇宙中阴阳相

生以至生生不息。阴阳互济可生三才，三才是指天、地、人，上天下地人居其间，这就是宇宙的空间。人具有内因先决条件能主宰世界，只要能借助天时和地利的两个外因条件，三者必能合一，则万事皆成。

春秋时期的思想动向，在兴起的经济基础上，产生了创造性的学术思想。这个时期产生了许多思想家、政治家和军事家，在他们的思想和实践当中，有不少关于体育方面的内容。他们对当时和后世的体育发展，都有较大的影响，例如：老子（即老聃，生卒不可考，相传为楚国人，著有《道德经》，是伟大的思想家。）老子的思想精华是“道”。《老子》一书中，有几处涉及养生问题，反映了老子的养生观。继后又出现了孔子（名丘，字仲尼（前551~前479年），鲁国陬邑人（今山东曲阜），是继老子之后的伟大的思想家和教育家，他是儒家学派的创始人。）孔子的教育思想中有关于注重卫生保健、爱好体育活动的內容。从这些例子中证实春秋战国时代是古典哲学、武学发展的一个高峰期。八段锦的应运而生也就理所当然了。

八段锦在宋人洪外编著的《依鉴志》也有表现，经过历代的发展演变，现代人加以精选和深入的研究发现，八段锦是我国古代先贤根据佛学和道学的相通原理，并汲取汉代华佗的《五禽戏》导引功，东方朔的洗髓伐毛养生法和中国医家的经络学说之精华，又结合儒家学说创造出的医疗保健体操，是武学家族的成员。

目前，武术中流传最广的是《易筋经》等功法，如《达摩易筋十二势》、《易筋经》、《十二势易筋经》、《少材易筋经》、《五禽戏动功》、《坐八段锦》、《立八段锦》、《行八段锦》、《十段锦》、《十二段锦》、《十八段锦》等等。这些功法综合了天下武学的博大精深，为我们的生活、休闲、娱乐所需要，我们应以之为载体，为中老年朋友很好地利用。

八段锦的特点、价值、作用

一、八段锦特点

(一) 简单易学

八段锦不需要很扎实的武术基本功，只要用心去练，做到衔接自如，过渡流畅，有张有弛，左右对称，静动均衡，外形求正，重点突出，以意领气，以气运形，形神兼备即可。八段锦动作简单易学，适合于不同群体练习，久练会由浅入深，从中感受到妙中有妙。

(二) 针对性强

八段锦每一节动作的练习，针对性较强。双手托天理三焦：有助于矫正畸胸驼背，脊侧弯，防治肩周炎；左右开弓似射雕：增强呼吸系统功能，矫正低头含胸；调理脾胃须单举：可调理脾胃，改善消化系统的功能；五劳七伤向后瞧：改善中枢神经系统功能，防治颈椎病；摇头摆尾去心火：降心火，除烦热；两手攀足固肾腰：强腰健肾，防治腰酸背痛；攢拳怒目增气力：加强气血运行，促进肌肉发达，逐渐增强力量和耐力；背后七颠百病消：行气养血，改善脏腑功能。

(三) 养生“练心”

历来养生修持者，都强调“练心”，“心主神明，神为主宰”，“练心”确实重要，但“练心”要恰如其分，应掌握好“不要过之，无有不及”的尺度。八段锦是通过呼吸吐纳、存思意守、肢体运动等自我锻炼方法来调养神气，从而达到身心锻炼的效果。这种个人的自我锻炼，需要充分发挥个人的主观能动

性，善于控制自己的心理和行为，主动进行自我调节，体会练习方法。养生修持中的“练心”，对学习、工作、生活都有很多的益处，特别是对处理好人际关系，也是很有帮助的。

（四）呼吸动作紧密配合

八段锦练习要保持自然呼吸，不要因为练功而引起呼吸急促。该呼就呼，该吸就吸，吸天空之清气，进入肺中，不要憋气。首先要使呼吸保持从容不迫、舒适自然，并且注意循序渐进。使呼起吸落，开吸合呼，呼吸与动作自然配合。八段锦采用逆腹式呼吸，吸气时收腹提肛，呼气时小腹自然放松隆起，气为元帅，手足为兵丁，气尽而式成。即以气支配动作。由快而慢，深、细、匀、长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来。无论任何动作都与呼吸配合，一动无有不动，“一以贯之”，从而收到整体治疗强身之实效。初学者应待掌握动作后再逐步的体会呼吸方法。

二、八段锦锻炼价值

（一）消除机体的疲劳和紧张

练习八段锦可消除人体内脏组织的疲劳和紧张。经过长时间练习可以使人的反应能力变得更加敏锐，激发人体内部潜在能量，从而锤炼出强大的内力。从生理学上讲，它可调整神经系统的机能，促进血液循环，使体内物质充分燃烧，加快内脏各系统的新陈代谢，从而消除人体内脏不规则运动所造成的疲劳。每一节都要肌肉放松，不僵不紧。周身上下，所有的大小关节要松开，经常强调“放松、放松、胯部放松；肩部、背部不要绷紧，放松”。这样做的目的，就是要求练习者消除自身的僵劲，发挥应有的自然劲力，以达到消除机体的疲劳和紧张的目的。

（二）健身强体，延年益寿

八段锦有很好的健身作用。身体健壮的青壮年，通过练习可

“筑其基，壮其体”，为以后提高打下基础，达到锻炼目的。对身体机能逐渐衰退的中老年人来说，可延缓衰老，达到练身目的。每节动作都是通过各部肌肉的伸展收缩，相互制约和平衡达到健身强体的目的。练习时周身一气，四肢协调，同时还要精神贯注，形神合一，以意识引导动作。这样使大脑皮层在运动中处于有规则的兴奋状态，对中枢神经和脑功能起到很好的调节训练作用。动作与呼吸相配合，对加速腹腔血液循环，促进消化和体内新陈代谢都有帮助。

（三）具有良好的体育医疗作用

八段锦是由八节动作组合而成的养生练习方法。它以导引为主，配合呼吸调节，意念引导。动作均匀含蓄，形态舒展，上下左右兼顾。通过锻炼提高人们对自然界的适应力，对疾患的抵抗力，对伤病的修复力。也就是通过练习对人体五脏六腑进行统一的、整体的调整，以适应四时变化，预防疾病的发生，修复已造成的内外伤残，从而达到祛病延年的目的。因此，具有良好的体育医疗作用。

三、八段锦的作用

练习八段锦是要消除人体内脏组织的不适和紧张，调整神经系统的机能，促进血液循环，发挥体内物质充分燃烧，加强内脏各系统的新陈代谢，从而达到消除人体内脏不规则运动所造成的疲劳。在此基础上，以求身体强健，体力充沛，意志坚定，智慧发挥。整套动作，简单易学，上动下静，动静结合，螺旋伸展，呼吸顺畅。融合了少林拳、心意拳、八卦、太极等极为丰富的武功训练精髓。它依照经络学说中人体气血运行内联五脏六腑，外及五官七窍及四肢的途径。练习时，它独特的螺旋伸展运动方式，使肌肉经络拧紧拉长，产生自体作用力，促进了体内静脉血液回流，加强了新陈代谢及排毒功能。

同时，在自身肌肉力和意识力的支配下使骨关节极量旋转拉伸，从而促进骨骼间的骨骼营养吸收，并使各部关节松活，筋脉拉动，屈伸有力。旋转伸展加大了肌肉运动幅度，使配合动作的呼吸更加均匀深长，极大的提高了人体内和血液中的负氧含量及人体血红蛋白质量。下静上动、左右平衡的练习方法，使人体下盘沉实，根基稳固；上肢屈伸灵活，弹抖有力，从而达到强筋壮骨，提神醒脑，强化神经功能，增强提高人体抗疲劳抗衰老的能力的目的。它对中老年中风偏瘫、肩周炎、关节炎、肝肾消化系统疾病都有极好的预防功效。

从本质来讲，人的健康是身心内部与外界环境相对称的动态平衡。自调人体内阴阳乃是人生先天之本性。人本性自然，也是八段锦练习主要目的，因此应做到真正自然调整阴阳以顺应先天之本性，这将有助于机体归于自然、天人合一。一切事物都有其自然性和规律性，八段锦练习也不例外。天地合而万物生，人体内外合而生机，万事万物皆有生命。人之生长过程之变是动，日月星辰、天地运转亦是动；八段锦练习时人体内外以及脏腑等无一不是在动中对称平衡的，动则生。

人虽落入后天，但先天也伴随存在。先天的存在当然需要凭借后天来保养，而后天又须凭借天地五行这些先天所生的万物来保养。内五行连动外五行（舌、目、鼻、耳、人中），舌通心，目通肝，鼻通肺，耳通肾，人中通脾。如果懂得了这个道理，使生存行为合天时，顺地利，处人和，与物谐，处处合理顺遂，那么，人人都可以像上古的圣贤一样活到百岁。

如果中老年朋友懂得八段锦的方法，即使起居饮食偶然失调，出现些小毛病也不要紧。八段锦的功法注重呼浊吸清，吐故纳新，使清上浮，沉降浊，使阴阳平衡协调，所以能使血脉筋络通达无滞，关窍穴位通透无阻，节流通，疾病也就没有存在的余地。人的生与死过程，固然是自然的先天程序已经决定，但人是

否完成应有的生命历程，活得健康还是病弱，却是可以由自己安排决定的。

练习八段锦一般步骤

伴随着科技的迅猛发展，人类已进入崭新的21世纪。人们的脑力劳动大大增加、体力劳动减少，久坐办公室的文职人员大大的增多，中老年人群大大的增加，因此，强身健体这些课题亟待研究。

以八段锦为中老年人练身，首先得明确其目的，学习八段锦不外有三个目的：

(1) 运动有机体使身体健康。

(2) 寻找舒适而优美、空气良好的运动环境。

(3) 充实闲暇的时间，丰富业余生活，调节因生活工作没有规律而给个体带来诸多失落感，陶冶情操。其次是从健身养生方面先把成套动作学会，这个阶段的学习要耐住性子克服困难，当成套动作熟练以后注重意心法的锻炼，追求炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道的天人合一之境。

具体可大致分以下三个阶段：

(1) 调身阶段，初学者揉筋拨骨，增加的是耐力，以形体活动为主，此阶段是与生俱来的先天自然呼吸配合，呼吸短而浅，不以个人意志所能控制。

(2) 调息阶段，动作与呼吸相互配合，做动作要缓慢、速度要均匀适宜，以腹式呼吸为主，深长而均匀。不可刻意追求呼吸与动作配合，否则易出现不良反应，如胸闷、头晕、头胀等。

(3) 调神还虚阶段，是内在潜式呼吸，吸则细长，呼则微慢，无声无息，配合做动作开合之间。此阶段气守丹田，既可养

生，还可适应日常多种运动。

练习八段锦，加上呼吸有阶段之别，均遵自然法，随练习技艺提高而显现各阶段的练身效果。中华武学中讲：“拳打万遍，其理自现；拳打十万遍，不打自转。”自然而然练就后天之法，用时才可随心所欲，手到身来。

学习八段锦要求和注意事项

一、要求

选择练八段锦作为修行养性、强身健体、丰富业余文化生活的中老年朋友，都必须晓得，八段锦是一门高级艺术，其产生、文化背景、发展的趋势对中老年朋友的业余文化生活都非常适宜。

一般练好八段锦要具备以下一些条件：首先是自己的爱好，知道八段锦的功能；其次是要逐渐熟练地掌握动作，最好是有明师指导一下，凡练太极拳的老师都可以指导其原理；三是要有练八段锦的环境，花园、山地、森林等空气新鲜为佳地；四是要有一个规律性的练习时间，最好是每天早晨练功，如果是选择每天的晚上，运动量不要大，时间要相对短一些；五是要能下苦功练，愿意吃苦，乐于吃苦；六是贵在坚持，也就是人们常说的有恒心；七是贵在精一；八是要在练习八段锦的过程中不必过于严格求深求细，当然努力做到会有更多的收获。时代不同了，社会环境不同了，科学技术飞速发展，把人类从各种重体力劳动中解放出来，人们就更需要返朴归真的东西。八段锦就是如此，这门古老的养生术在近年来被迅速地挖掘出来，经过人们的重新认知、研究，现有二十多个版本的八段锦功法，但都大同小异。希望中老年朋友在选择八段锦练习时，不必去追求哪个版本为正