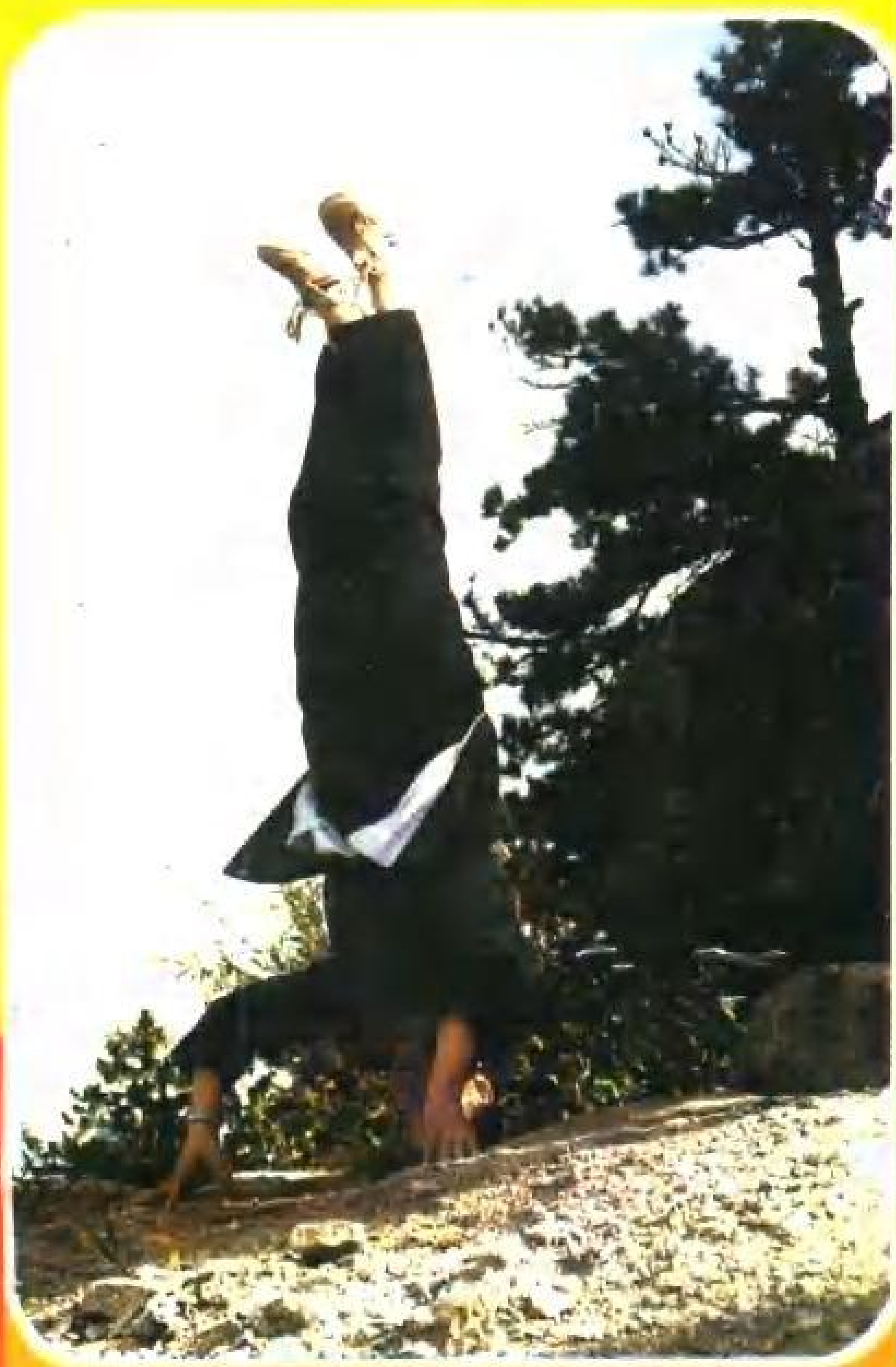


人体倒立健身功

关 锋 编著



44

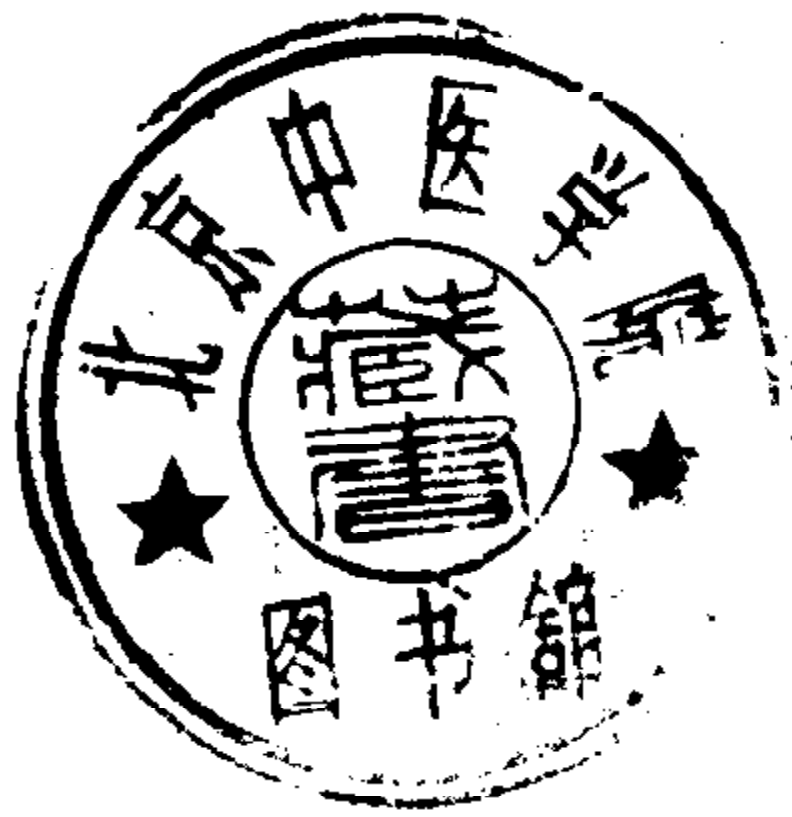
术出版社

样 本 库

人体倒立健身功

关 锋 编著

21453/02



山西科学技术出版社

1215907

(晋)新登字5号

人体倒立健身功

关 锋 编著

—*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 8 字数: 84千字 彩插 6 页

1993年8月第1版 1993年8月山西第1次印刷

印数: 1—12 000册

*

ISBN 7-5377-0684-0

R·283 定价: 4.80元

序

关锋同志做了一件有益的工作。他从39种报刊、书籍中收集了14个国家对人体倒立养生的资料，同时总结了他本人多年来练人体倒立健身功的体会，编写了这本书，介绍人体倒立健身功的技术和方法。我想，他的劳动一定会得到社会的承认和体育爱好者的感激。

人体倒立健身功应属逆反养生功中的一种。逆反养生功还应包括倒挂、倒跑、爬行等多种。所谓逆反，是指人类由猿到人，由爬到直立之后，本能的行动是两腿直立向前走，头顶蓝天脚踏地，现为养生而反祖，反本能而行之意。逆反养生的道理，在关锋同志编写的书中已讲得很清楚，无需再赘笔。此功是否可养生，当然无需怀疑。关锋同志本人就是个最有力的说明。关锋年过花甲，在一次偶然机会中我们相随游方山县境内的北武当山，同行五六人中数他年岁最大，但爬山速度数他最快，最轻松，在半山石上还给我们做了倒立表演。

当然，什么事情都是一分为二的。人体倒立健身功虽确可养生，但绝不是包治百病。此功老少皆宜，但也不是人人都可选择，如脑血管病患者和高度近视眼患者就需慎重。

我们祖国是文明古国，民间流传着许多简便易行和行之

有效的养生锻炼功法。希望有志于体育事业的有识之士，能象关锋同志这样，做些收集、挖掘和整理工作，来丰富体育锻炼功法，为提高我们民族的身体素质做贡献，为增进世界各国人民之间的体育交往效力。

任国维

1990年10月太原

目 录

第一章 人体倒立健身功的起源与沿革	(1)
第一节 人体倒立健身功的起源.....	(1)
第二节 人体倒立健身功的沿革.....	(3)
第三节 人体倒立健身功的概念.....	(7)
第四节 人体直立姿势的进化过程.....	(11)
第五节 人体直立姿势的利与弊.....	(12)
第六节 人体倒立健身功具有强大 的生命力.....	(14)
第七节 人体倒立健身功在曲折中不 断向前发展.....	(17)
第二章 人体倒立健身功的原理	(20)
第一节 地球具有吸引力.....	(20)
第二节 地球吸引力的作用方向 始终垂直向下指向地心.....	(21)
第三节 人体倒立是利用地球吸引力 健身的理想手段.....	(22)
第四节 利用地球吸引力健身的手段 还有许许多多.....	(23)
第五节 摆脱地球吸引力的作用 人体倒立不尽相同.....	(24)

第三章 人体倒立健身功能使人健康长寿	(26)
第一节 人体倒立能健脑	(26)
第二节 人体倒立能强身	(30)
第三节 人体倒立能治病	(36)
第四节 人体倒立能健美	(37)
第五节 人体倒立能使人健康长寿	(41)
第四章 人体倒立实践者谈倒立体会	(43)
第一节 人体倒立治头晕——真灵	(43)
第二节 微倒立去了我偏头疼的根	(44)
第三节 防治休克的新招	(45)
第四节 人体倒立能治肾下垂	(46)
第五节 人体倒立能治下肢静脉曲张	(47)
第六节 人体倒立健身功是根治神经衰弱之妙法	(49)
第五章 怎样练好人体倒立健身功	(51)
第一节 练好人体倒立健身功的要领	(51)
第二节 人体倒立健身功的分类和13种倒立功法	(57)
第三节 练人体倒立健身功应该注意的事项	(64)
第四节 人体倒立健身功问题解答	(66)
附： 我练人体倒立健身功的脉搏变化比较 (1984年—1988年)	(72)
编后话	(80)

第一章 人体倒立健身 功的起源与沿革

第一节 人体倒立健身功的起源

起源，是指事物的开始和事物发生的根本原因。

人体倒立健身功来源于人们的倒立实践，人们的倒立实践来源于不可追忆的没有文字记载的人类的祖先，它是人的一种生理本能，这种生理本能如同人体的直立姿势一样，是人类进化过程的必然产物。由于人体倒立实践，能使人们在生存中增强体质、增强免疫力，而且能够满足人们在精神上、身体上以及社会联系上的多种需求，于是，它便从无到有、从低到高、从简到繁，一步一步地形成了一种有效的健身功法。这种有效的健身功法，从有人类的时代起，便一代传一代相传至今。这在古代文献里，可以得到证实。

成熟于印度，闻名于全球的“瑜伽”，是印度的一种古老健身法。“瑜伽师们说，他们的古代文献，诸如《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）、《史利玛德·薄伽瓦塔姆》（Srimad Bhagavatam）

ad Bnagravatam)及《簿伽梵往世书》(Bnagava Pnigna)等,是5000多年前在印度写成的。而所有的学者都一致认为,这些古代文献只不过是更早以前由师傅口传授徒,代代相传下来的内容,再加以文字记载,编纂成书罢了。”

在印度,瑜伽共有18个流派,其中研究人体的是河陀瑜伽。河陀瑜伽,分析了人体周围物质世界相互关系的各个方面,并且提出了,保持和恢复人体健康的建议。他认为,通过思维和意念的力量以及瑜伽所创造的功法,可以在一定程度上改善人体各器官各系统的功能,可以防止早衰。它的诀窍只是认识到人体各器官和各系统的潜在功能,并使它们发挥出来。它教会人们控制人体的心理和生理过程,掌握防止早衰的本领,甚至作到“活埋不死”。被印度政府封为“圣者”、视为“国宝”的巴罗多·巴柏,就是活埋了32天没有死的一个典型。1987年年底,印度又出现了一位圣僧,他创造了活埋20年不死的奇迹。这位圣僧名叫巴巴星·维达殊②。

在瑜伽所创造的功法中,有1/3以上的功法都带有人体倒立的性质,其中“头功”被誉为“众姿式之王”。我所以能够编写成这本《人体倒立健身功》,在很大程度上就是受到了这个启发。

倒立这种姿势在许多动物中都可以常常看到,因为动物也具有生理免疫本能。我们从《动物世界》和动物园里,都可看到猴子在树枝上倒挂、白熊在地上倒立的姿势。我国开封杂技团的猴子,还能在动摇着的绳索上进行倒立表演。我国古代名医华佗,模仿动物的动作,创编了《五禽戏》,并且率先采用倒悬给人们治疗疾病,取得了满意的效果。

无数事实说明，人体倒立健身功源远流长，经久不衰，具有强大的生命力。

第二节 人体倒立健身功的沿革

人体倒立健身功，在它的发展过程中，不仅人体倒立本身向高难度大大向前跨进、人体倒立养生向科研方面发展，而且更多的是跨进了艺术领域，它既给人们以美的享受，又可强魄健体、延年益寿。

一、人体倒立健身功跨进了艺术领域

我们祖国是文明古国，早在汉代人体倒立健身功早已跨进了艺术领域。山东无影山出土的一组西汉陶俑，包括8名乐工、6名杂技艺人、7位观众，其中3名艺人在据地起顶（在地上表演倒立）。起顶时弯着腰，就是我们现在称之为“塌腰顶”的动作。形成于西汉中叶的山东南武阳东阙画像石^③，侧面描写了拿顶（杂技界称倒立为拿顶）表演者的起顶动作。表演者双手据地，头部昂起，两足一向前屈，一向后伸，以小腿摆动来调节重心，保持平衡。河南洛阳七里河汉墓中发现了一个陶奁，上面塑有三个人物，两人据奁边起顶，上面还有一人，双手握住下面二人悬于空中的膝盖处，向上倒立，这是当时最惊人的腿上倒立。四川出土的汉代砖刻上，出现了在一张张叠起来的矮榻上进行倒立的形象。沂南石刻中刻画着小演员在绳上起顶，在摇动着的车竿上起顶的图像。遼古斋所藏的《金石索镜鉴》中，收有一只汉代铜镜图像，刻画着一幅乐舞图，其中两个女子赤身裸体，双手据地作反弓，由后面翻起，作180度弯曲，正由拗腰过渡到

倒植（古代称倒立为倒植）。

书画可以延年，人体倒立健身功在书画中也占有“席位”。

即使在电视剧《射雕英雄传》里也有不乏有倒立的形象：

……郭靖坐在石上，撕下衣襟包住颈中创伤，忽听铎、铎、铎数声，一个怪物从山后转了出来，他吓了一跳，定睛看时，原来是一个人，只是这人头下脚上地倒立而行，双手各持一块圆石，以手代足，那铎、铎、铎之声，就是他手中圆石与山道撞击而发出。郭靖诧异万分，蹲下身子去瞧那人面貌，惊奇更甚，这怪人竟是西毒欧阳锋。

他适才受到袭击，见欧阳锋这般装神弄鬼，心想定有诡计，当下退后两步，加以提防。只见欧阳锋双臂先弯后挺，跃到一块石上，以头顶地，双臂紧贴身子两侧，笔直倒立，竟似僵尸一般。郭靖好奇心起，叫道，欧阳先生，你在干什么？欧阳锋不答，似乎没有听到他的问话。郭靖又后退数步，离得远远的，左掌扬起护身，防他忽出怪招，这才细看动静。

过了一盏茶时分，欧阳锋只是倒立不动。郭靖欲知原委，苦于他全身上下颠倒，不易查看他的脸色，当下双足分开，低头从自己跨下倒望下去，只见欧阳锋满头大汗，脸上神色痛苦异常，似在修习一项怪异内功。突然之间，他双臂平张，向外伸出，身子就如一个大陀螺般转将起来，越转越快，但听呼呼声响，衫袖生风……。

欧阳锋转了约莫一盏茶时分，功夫渐渐了下来，终于不动，僵直倒立片刻，然后双手抓起圆石撑地，又是铎、

铎、铎的从原路回去。郭靖好奇心起，要瞧他走向何处，这倒立而转又是什么奇妙功夫，当下悄悄跟随在后。

欧阳铎以手行走，竟然不慢于双脚，上山登峰愈行愈高……。

把人体倒立健身功作为书画素材的，还有意大利著名画家——鲁卡·卡雷瓦利耶斯，他在公元1709年，为纪念丹麦国王费雷德利克斯四世而作的格兰德运河竞渡大赛，其中就画有表演倒立的形象。这幅画是135厘米×260厘米的亚麻布油画。

二、人体倒立向高难度大大向前跨进

这里仅举四例：

（一）倒跳

世界倒立跳水冠军迪比亚西，是意大利在欧洲跳水锦标赛中多次获得冠军亚军的名将。早在17岁时，他就在第18届奥运会上获跳台跳水银牌。1968年、1972年、1976年，在这三届奥运会中连续获得跳台跳水冠军。1973年和1975年两次在世界跳水锦标赛中获跳台跳水金牌。

倒立跳台跳水，是跳台跳水比赛动作之一，列为第6组动作。倒立时，要求全身伸直，保持稳定平衡。动作号数是610—634，难度系数1.3米—2.55米、7.50米、10米跳台均可。

（二）倒飞

法国飞行员让雅克·朗斯罗，不久前实现了他童年时代的“幻想”，他在法国维埃纳省库埃——布吕新上空倒飞了2小时零9分钟，打破了莱昂比·昂科特保持的1小时55分倒飞的欧洲纪录，距世界纪录仅差6分钟。

倒飞是一项难度极大，也很危险的体育运动项目，它被称作空中杂技。雅克·朗斯罗倒飞2小时零9分钟，就是要保持2小时零9分钟的头朝下飞行姿势，这要承受相当大的动脉压。

（三）倒旋

倒旋，包括头旋、肩旋和背旋，就是以头、肩、背为支撑，倒立起来做旋转的动作。这是霹雳舞中难度最大、技巧性最强的舞蹈动作，它不仅有独到的养生作用，而且还能在客观上降低青少年的犯罪率。因此，它既得到美国政府的认可（霹雳舞最早产生于70年代初期美国一个名叫布朗克斯的黑人青年之中）和社会的支持，还被不少舞校、舞团和艺术体操队设为专业课程，有的芭蕾舞团甚至用它来作晚会的开场节目，一些国际艺术体操比赛正在出现它的动作。

我们不少人还记得，1984年洛杉矶奥运会的闭幕式上，由800名美国青少年表演的手舞足蹈的场面，特别是头旋、肩旋、背旋的动作，曾使电视机旁的许多观众为之倾倒。

（四）刀杆上倒立

刀杆是竖起来的两根20多米高的树杆，中间绑着36把长刀，刀刃朝上，每10把刀口还有两把交叉绑在一起，象剪子口一样。这是供“爬刀杆”用的“工具”。

“爬刀杆”是我国云南省傈僳族人非常喜爱的一种表演技巧。每年农历二月初八是“刀杆节”。

1988年农历二月初八，滇西古永镇轮马山寨68岁的余敬良，走到刀杆架下，随即纵身跃上刀杆，两手抓住刀梯，脚踏在锋利的刀刃上，向上攀登。他脚手配合得十分协调，好象他脚下踏着的是木板楼梯似的，当他到达顶

端后，表演了非常惊险而又诱人的倒立等动作，受到了观众热烈的欢迎。这就是刀杆上倒立。

第三节 人体倒立健身功的概念

人体倒立，是人体的标准解剖学姿势上下颠倒。人体的标准解剖学姿势，就是身体直立，两眼向前平视，上肢下垂于躯干两侧，手心向前，简称直立姿势。人体倒立健身功，就是人们通过倒立延长生命的一种功法。这种功法，在许多不同的人群中，都把它作为一项基本功来操练。

一、人体倒立是体操运动员的一项基本功

1956年、1960年和1964年，美国奥林匹克体操队队员m·P·格罗斯菲尔德所作的“瑜珈倒立”，被誉为“具有高超非凡的运动技能”的“困难动作”。1983年第22届世界体操锦标赛，轰动了国际体坛的李宁，在吊环项目中，正吊臂后悬垂前摆上接直角支撑；在双杠项目中，李宁大回环转体180度成倒立；自由体操项目中，李月久侧空翻一周半转体90度接前滚翻；鞍马项目中，童非从马的一端至另一端，隔两环挺身全旋转体360度。如果李宁、李月久、童非他们练不好人体倒立这项基本功，他们就不可能作好上述四个体操新动作；他们就不可能战胜实力雄厚的苏联体操队，获得男子团体赛冠军；也就不可能在国际体联审定的1985年—1988年新的国际体操规则中，注上中国体操运动员的名字和独创的动作名称。

二、人体倒立是技巧运动的一项基本功

安徽省8岁的冯涛，一次竟能坚持人体倒立40分钟。18

岁的冯涛，便能“出色地完成世界上还没有出现过的高难动作”（世界技联执委尼森先生语），一举夺得第五届技巧世界杯男单冠军，彻底扭转了历届世界技巧大赛中金牌一直被欧洲选手所垄断的局面，为国争了光。

三、人体倒立是武术运动的一项基本功

少林寺海灯法师的“二指禅”，用两个手指支撑他的身体呈倒立，被誉为“武林奇功”；1986年内蒙古选手11岁的黄韶松，在全国武术观摩交流大会上重现了这个奇功，他被称为“二指禅”的“传人”。

四、人体倒立是杂技演员的一项基本功

8岁就加入黑龙江省艺术学校学艺的张德清，由于他倒立技巧掌握得好，所以他以“单臂一指倒立”为目标，经过11年苦练，每次练倒立不少于1小时，终于练成“一指”神功，成为我国最年轻的著名杂技家。

五、人体倒立是某些电影演员的一项基本功

85岁的曹洪章，是北京第二光学仪器厂的一位退休老工人，在电影《谭嗣同》里饰李鸿章，是《神跤甄三》电视剧里的“胡老道”，是《月牙儿》、《末代皇帝》电视剧中的配角，是一位“全国健康老人”。曹老所以还能担负演电影、拍电视那种非常艰苦的工作并能扮演成功，这同他具有人体倒立的基本功关系极大。我们看看曹老被录用为电影演员的过程就会一目了然。

有一天，曹老正和几位老伙计在天桥文化站権磋武功，来了几个拍电影的，“老同志，愿意演电影吗？”一位导演问他。“哪还有不愿意的！别小瞧我这个老头不中用，身子骨可是灵活着呢！”说罢，他随即做了个“三点倒立”，头

顶地，双手支撑，两腿绷得笔直，足足有5分钟。然后，又轻而易举地把一条腿从肩膀后面搭到脖子上，来了个漂漂亮亮的“金鸡独立”。紧接着，又象体操运动员一样，就势做了个180度的大劈叉……这一连串敏捷麻利的动作，博得了一片喝采声，他马上被聘用了。

六、人体倒立是宇航员的一项基本功

人类首次宇航飞行，是苏联宇航员加加林驾驶宇宙飞船飞向宇宙空间，这是1961年4月12日事。截止现在飞向宇宙空间的是美国资历最深的宇航员约翰·杨，他飞向太空6次，度过了835个小时，并在月球上驾驶过沙滩车。

宇航员，每天必须进行30—40分钟的晨练和每周2—3次，每次不少于两个小时的身体训练，特别是在旋转轮、旋转架、旋转台上的训练，类似杂技的各种滚翻运动，都有倒立动作。

宇航员的超重适应问题，是载人航天一开始就遇到至今尚未获得妥善解决的“老大难”问题。航天器在起飞和着陆时的正加速度和负加速度，对人体都要产生正超重、负超重的生理效应。正超重时，血液突然涌向下肢造成头部缺血，可能出现“黑视”；而负超重则使血液突然涌向头部，可能出现“红视”。人体倒立锻炼能够增强血液循环功能，能在一定程度上控制自身的血流量。所以，人体倒立是宇航员的一项不可缺少的基本功。

七、人体倒立是中学生的—门基础课

中华人民共和国教育部制定由人民教育出版社出版的《全日制十年制学校中学体育教学大纲（试行草案）基本教材》中规定：

二年级男生，必须学好头、手倒立。

二年级女生，必须学好肩、肘倒立。

四年级男生，必须把头、手倒立和其它技巧动作穿插起来进一步学好；这就是，向左（右）侧翻，向左右转体90度，同时后腿向前并成直立，头、手倒立（稍停）。向前滚翻——鱼跃前滚翻。

四年级女生，必须把肩肘倒立和其它技巧动作穿插起来进一步学好；这就是：前滚翻直腿位，后倒成肩肘倒立（稍停），单肩后滚翻成单膝跪撑——一脚蹬地一腿上摆，成蹲撑，然后挺身跳。

教学大纲选用教材中还规定：

女生，可以选学有扶持的手倒立。

男生，可以选学肩倒立，也可以选学和其它动作穿插起来在单杠上倒立。这就是：挂臂摆动屈身上，成分腿坐；换体前握杠慢起，成倒立（稍停），向前滚翻，成分腿坐；换体前握杠，后摆并腿，前摆转体180度挺身下。

因为人体倒立能使学生身体素质和健康水平得到提高，而且有助于更多地发现、培养优秀人才，所以中学体育教学大纲才规定，学生必须学好倒立，教师必须教好学生倒立，这是中学生的一门基础课。

八、人体倒立是人们健身益寿的一种功法

举世闻名的、能使人体各个系统都能获得较好锻炼效果的“瑜伽”，共有110种姿势，其中34.5%的姿势都具有不同程度的倒立性质，而头倒立被誉为“众姿势之玉”。因为头倒立对大脑功能有独特的效果。

综上所述，人体倒立是适应社会多种需求兴盛发展起来