

八段錦

《八段錦簡單介紹》

1. 聞說起於宋朝，約有900多年歷史。
2. 練習時有著重吐納，吸氣、呼氣、（氣功）強身健康。
功著重長吸長呼，但練習必須帶有：
 - a. 收緊（Tension）與放鬆（Relax）
 - b. 伸展（Expand）與收縮（Contract）
 - c. 氣冗丹田
3. 我以北派武術套拳的收式作八段錦的起式，先調適體內之氣，靜修，精神集中 [而收式在第15項]。
4. 我著重眼神合一，在第1，2，3，6，7式望手，而第4及5式望腳。
5. 我著重納氣定式時內心數 1 2 3 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 5 6
（即 1.5 秒、2 秒、3 秒）視乎個人取向。
6. 我著重第 2、4、5、7 的坐騎馬式的馬步跨度盡量移步至最大，以
 - a. 加強大腿強化兼強力，減低人老腳先衰。
 - b. 收步可將移步的腳尖轉前以方便收腳。
 - c. 同時筆直腳身，就像踢側撐（橫踩）的練習。

7. 一般學習八段錦的流程：
 - a. 學員先模仿每一個動作。
 - b. 繼而先做到整個動作。
 - c. 再學吐納，吸氣與呼氣。
 - d. 動作緊接吐納呼吸。
8. 因各人身體能量不同，體質各體質有參差，所以，切記若有不合適自己的身體，包括體能，關節就提出來，不要跟從，應要迎合自己身體狀況。
9. 從第一式頭望，第二式左右轉近150度，第三式左、右斜上望，第四式左、右斜下望，再加第六式將頭斜向弓箭步，有系統鍛煉頸部活動。
10. 而第一式雙肩上舉，第二式雙肩樓拉，第三式雙肩一上舉拉一下壓，第四式雙肩外番，而第六式肩膀有從外向後反膊，以便下一式方便打（扯）拳，有系統的肩膀的運動。
11. 系統式練腰板（骨脊）運動，包括第四式將腰板直往後彎，第五式將腰板與地面平行線彎腰，第六式則垂直落，垂直上。
12. 系統式練轉反橋手包括第六式兩手橫曲略低於肩水平，兩手背向天，掌心向地，兩手指公略離開身約一寸多，以橋手從身向外反直掌心向天而第七式當你日字衝捶擊出時原先手的虎口向天，向內180度反，變成虎口向地。
13. 承第 6 項的 b 是將腳與腳背向內拉，對踢橫踩腿大有幫助。而第 8 式是提升腳踭離地，既可拉鬆腳踝向上及向下，並對直撐腿也有幫助。

14. 系統式手部練習，包括第一式兩手手指交差向上直舉，第三式兩邊單手彎曲掌，第二式從手掌外側反，第七式曲手橫外圈手，第二式另一手是一指定中原，氣勁達食指及外彎曲橋手與手，第四式兩手抱圓前推反掌，第五式只將手掌放近大 5 脾臟之間效用不大，而第六式兩手掌心向上，將手掌向尾指方向彎曲。
15. 一般長者有中風，狀況而現時趨向年輕化，由五式將腰板與腳約成 90 度，亦即氣血更易上腦，再加上第六式將頭頂倒向地面，更使血液容易流向腦袋，減少中風機會。
16. 收式是參考北螳螂拳的氣功套路（羅漢功）練習時提升肩，膊放鬆也加快從練習八段錦的疲勞得以回復『起式是在第 3 項』。

《八段錦簡單練習總結》

其實，八段錦有兩種練習方向

第一種是養生功，而

第二種是本篇以養生而傾向練武的技擊攻防

我將上述八段錦篇分 為5個階段

第一階段：吐納練習，

第二階段：馬步擴大，提升腿力

第三階段：起式，第六式，第八式向腳，練習平穩站立，(共3款合腳) 第一式，第三式，收式是兩腳站立與肩闊同 (也是共3款同步闊度) 第二式，第四式，第五式第七式以擴大騎馬式 (共4款大騎馬式)

第四階段：鬆胯落胯增強兼長吐納功夫

第五階段：增練寸擊發勁，及練習腳筋(踭) 腿勁

双手托天理三焦



左右开弓似射雕



调理脾胃需单举



五劳六伤往后瞧



搬拳怒目增气力



双手攀脚固肾腰



摇头摆尾去心火



背后七颠百病消



《八段錦練習》

起式： 合腳，企直，兩手掌從向身斜斜轉下落時略反掌向天再向外，從小小給氣在手落時慢慢小小呼氣，兩手指背略拍拈到兩大脾前面，至外慢慢提升吸氣（較前略大）升至略過肩後開始呼氣（也較前略大），兩手慢慢放鬆下按壓，到差不盡（共做3次）。

向先調適體內之氣，靜修，精神集中，以便投入練習中（以北派武術套拳的收式。小呼吸/呼）

第一式：兩手托天理三焦

先將左腳略提起腳踮，將左腳移向左方腳掌著地直立，兩手移近兩腹部，兩手抱圓，兩手指指頭相隔只3至5寸，兩手指公不高於肚臍水平，兩手慢慢，掌心向天，同時慢慢靠近至各手指交義，到臚中（心口）水平，將兩向天反直上至盡，頭抬高眼上望，兩手同時吸氣，然後將頭慢垂下至平視，兩手開始分開，伸直向外畫弧形而下的同時呼氣落胯，兩手到低時，手至原位，再重做時兩腳同時由坐馬慢慢企直（共做8次）。

舒緩三焦即上焦胸腔，中焦腹腔，下焦膀胱，腰痛，背痛，頭痛，夜間冒汗，感冒發燒，頸部上動無力等。

第二式：左右開弓似射雕

坐騎馬式的馬步跨度再盡量移步至最大以增強大腿及膝關節的承受力，而收步時提升身體將移步的腳尖轉向前方，全腳筆直，疑似踢橫踩腿，方便收腳，下面第5式及第7式收腳也相同（左、右各做4次）。

助肝/肺調理，舒緩胸痛，大/小便不通，駝背，鬆頸，鬆膊，擔起橋手。

第三式：調理脾胃單臂舉

步與肩闊度同，上舉手時挺腳頭向高斜望挺高的手，有上託之勢，而另一手向下，有下壓之勢，吸氣，頭轉下水平落時同落胯兼呼氣，再循環另一隻手，一上一落，當上升之手達至臚中水平時，落胯轉為腿部伸直上升（左、右各做4次）。

舒緩腸胃不適，四肢疼痛，消化不良，增強免疫系統能力。

第四式：五勞七傷往後瞧

左腳提起，放大騎馬步，兩手離身圓抱近前列腺位置，再先以弧形向兩邊外番，同時吸氣提肛，當兩手膊，前臂向外反的同時，而上身也提升了，頸斜下眼（意向）望腳根，完成後呼氣，再坐碼，兩手回復離身抱圓，（左、右各做4次）舒緩肩頸僵硬，落枕，疲勞，活動脊椎，減壓安神。

第五式：搖頭擺尾去心火

盡可能大騎馬步比上一式再加大，兩手掌略貼近兩邊大牌，將身先靠右邊，腳成右弓左箭步，頭向右邊頸直，頸有向右拉之感，吸氣，眼略望左腳掌，將身從右邊斜向下，上身與腳盡量與下身成90度，直至搖至左邊，同時慢慢呼氣。

此式part 1大致上完成。

跟著搖至左邊時已呼完氣，隨之開始吸氣，頭身向後以弧形擺動直至去到小內右邊，再轉正身略向下坐馬，同時呼氣，若完成，收腳與第二及第七式相同，巴加強橫踩腿。

此式是分Part 1吐納。

Part2吐納，與首四式單1吐納不同

（左、右各做4次）。

提煉腰脊，舒緩肢體麻木，手腳抽筋，偏頭風痛，流鼻血。

第六式：兩手攀足固腎腰

兩腳站立與肩闊度同，兩手先垂直放鬆，緩緩齊提升向上，至頂時兩手指公近似貼近，同時吸氣，眼望兩手掌指尖，慢慢墜落手掌向下呼氣，至腋底之間水平線轉動雙前臂轉橋手，掌心向天，第2單位同一水平兩膊從兩邊轉向背後，而兩手貼近兩腋下轉手掌收向背後，直至膀胱經絡頂的同時吸氣，兩手背貼腰背，緩緩呼氣，緊貼背脊慢慢刮下經腰，屁股，大腿後面，膝窩，小腿，至腳踇，雙手轉反手，手掌腳兩腳掌背邊，直至貼腳背，頭頂垂直向下，再將手提升的同時，頭腰也同時彎腰上，與第5式同樣吐氣納氣兩次（共做8次）。

提升膀胱經絡，鬆腰部，舒緩腎虛，腸胃不適，生理病，痔瘡等。

第七式：攢拳怒目增氣力

用右腳開大騎馬式步法，有以下的選擇練習方法：

- a. 一般初學者為了避免傷到膊，右手以日字拳收於腰間，虎口向下，握拳緩緩向前日字衝拳，至盡吸氣，眼定神望著出拳的拳頭拳頭打開反手，轉動橋手掌向外，手指公扭向下方，扭手腕手掌從外反，圈手再收手握拳（不少於左右拳各4次）。
- b. 經常用的，與a不同，出拳時呼氣，收拳時吸氣（與a相反），而出拳後與a的轉動橋手反掌圈手收拳相同（不少於左、右各8次）。
- c. 適用於練武者與b相同，但沒有反掌圈手收拳，呼吸較大（不少於左、右各12次）。

- d. 與 c 相似，但是收腰時拳頭的虎口向外，出拳是轉拳成平拳，呼吸更大（不少於左、右各 1 2 次）收式時將右腳腳尖轉向前方方便收腳，右腳筆直疑似踢橫踩腿，第五式的收腳相同。

可 a 加 b 加 c 加 d 練習，也可選擇 a 加 b，或 b 加 c，或 b 加 d，視乎個人的練法可提升馬步穩定，氣沉，腰廷，舒緩腹瀉，腰痛，強化筋骨，改善肺功能。

第八式：背後七顛百病消

兩足間距與肩闊度相同，將兩足腳踭慢慢提升的同時吸氣，而兩足落下有 4 種。

練習方法：

- 一般落法，腳踭盡升，也放鬆盡跌下地面。
- 與 a 相同再加 7 嚇腳踭上落。
- 腳根先下近一半再跌落。
- 腳根慢慢緩緩落下。

（共做 8 次）

a 及 b 較易傷腦袋及心臟，不易長者練習，故最好加穿鞋有較厚鞋底提升拐子腳，即只以腳尖著地/腳尖力，舒緩肌肉繃緊，腰痛，眼睛紅腫。

收式，兩腳距離肩平。

- 盡量提升兩手的同時提升雙膊頭，大大吸氣，拉斜橫直兩手，放鬆時是口呼氣，仿效伸懶腰的做法。
- 與 a 相同，只是兩膊向前弧形式拉上，再弧形式向後再下落。
- 與 b 相反方向做法。

