

站桩、八段锦与太极拳图解指导手册

传统功法缓解痛经的专业图解指南 | periodhub.health

结合图片说明，科学练习，安全有效

使用说明

本手册结合详细的动作图解和文字说明，为您提供站桩与八段锦的专业指导。请在专业人士指导下练习，确保动作标准和安全。

重要提醒

- 初学者请在专业指导下练习
- 经期练习需根据身体状况调整强度
- 如有严重痛经，请及时就医
- 练习过程中如有不适，立即停止



站桩功法图解



浑圆桩标准姿势
(建议参考专业图解)

浑圆桩基本姿势

- 1 **脚部定位**：两脚平行站立，距离与肩同宽，脚尖微内扣
- 2 **腿部调整**：膝盖微屈15-20度，大腿肌肉适度放松
- 3 **骨盆调整**：坐胯圆裆，髋关节微微下沉
- 4 **手臂环抱**：双手在腹前环抱，如抱大气球
- 5 **头颈调整**：百会虚领，下颌微收



针对痛经的关键要点

- **盆腔放松**：特别关注髋关节和骨盆区域的松沉
- **意守下丹田**：将意念轻轻放在肚脐下三寸处
- **温暖感受**：想象下腹部温暖、气血充盈



呼吸配合要领

腹式呼吸法：吸气时腹部自然扩张，呼气时腹部自然收缩。呼吸节奏缓慢均匀，一呼一吸约6-8秒。

意念导引：吸气时想象清新气息进入下丹田，呼气时想象浊气排出。



八段锦动作图解



第一段：两手托天理三焦
(建议参考专业图解)

第一段：两手托天理三焦

- 1 起势：两手从体侧缓缓向上抬起，掌心向上
- 2 托天：双手上托至头顶，脚后跟轻提
- 3 下落：翻掌下落，脚后跟落地

对痛经的益处：全身拉伸，理顺三焦气机，缓解气滞胀痛。



第二段：左右开弓似射雕
(建议参考专业图解)

第二段：左右开弓似射雕

- 1 马步站立：两脚开立呈马步
- 2 开弓动作：左手如持弓，右手如拉弦
- 3 左右交替：换方向重复动作

对痛经的益处：舒展肺部肩背，调理肝气，适合肝郁气滞型痛经。



第五段：摇头摆尾去心火
(建议参考专业图解)

第五段：摇头摆尾去心火（重点推荐）

- 1 马步准备：两脚开立，双手叉腰
- 2 侧弯摆动：上身向左下倾，臀部向右后摆
- 3 头部配合：头向右转看右脚跟
- 4 换向重复：右侧动作要领相同

对痛经的特殊益处：直接按摩盆腔，改善盆腔血液循环，对血瘀型痛经效果显著。



起势调息
(建议参考专业图解)

起势调息

- 1 自然站立：双脚与肩同宽，全身放松
- 2 调整呼吸：深呼吸3-5次，调整身心状态
- 3 意念集中：排除杂念，专注当下

对痛经的益处：建立身心连接，为后续练习做好准备，有助于放松紧张情绪。



左右野马分鬃
(建议参考专业图解)

左右野马分鬃（重点推荐）

- 1 抱球准备：双手如抱球状，左手在上
- 2 转腰迈步：重心左移，右脚向右前方迈出
- 3 分手推掌：左手向左上推，右手向右下按
- 4 换向重复：左右交替进行

对痛经的特殊益处：腰胯转动促进盆腔血液循环，手臂开合疏通上焦气机，重心转移改善整体气血运行。



白鹤亮翅
(建议参考专业图解)

白鹤亮翅

- 1 重心后移：重心移至右腿，左脚尖点地
- 2 展翅动作：右手上提至额前，左手下按至胯旁
- 3 身体后仰：身体微微后仰，如白鹤展翅

对痛经的益处：胸部开展疏肝理气，脊柱伸展改善神经传导，单腿支撑增强下肢稳定性。



搂膝拗步
(建议参考专业图解)

搂膝拗步

- 1 搂膝动作：左手向前下方搂过，如搂膝状
- 2 推掌迈步：右手向前推出，左脚向前成弓步
- 3 协调配合：手脚动作协调一致

对痛经的益处：腰部前屈后伸按摩腰骶部，下肢弓步加强盆腔肌群，手臂推拉调节上下气机。

🎯 太极拳练习要点

- **动作缓慢：**如行云流水，绵绵不断
- **呼吸自然：**与动作协调配合，不可强求
- **意念集中：**心静体松，达到身心合一
- **虚实分明：**明确重心转移，体会虚实变化

经前期

重点：疏肝理气、活血化瘀

- 站桩：20-30分钟
- 八段锦：重点第二、五段
- 太极拳：野马分鬃、白鹤亮翅
- 完整套路：30-45分钟

经期

重点：柔和调息、温经止痛

- 站桩：10-15分钟（降低强度）
- 八段锦：选择柔和段式
- 太极拳：起势调息、缓慢动作
- 避免：大幅度动作

经后期

重点：培补元气、滋养肝肾

- 站桩：恢复常规练习
- 八段锦：重点第三、六、七段
- 太极拳：完整套路练习
- 完整套路：30-60分钟

⚠️ 注意事项与禁忌

不适宜练习的情况

- 急性疾病期、发热、活动性出血
- 严重心血管疾病、未控制的高血压
- 骨关节疾病急性期
- 经期剧烈疼痛、晕厥等严重症状

练习环境建议

- 选择安静、通风良好的空间
- 穿着宽松、舒适的运动服装
- 使用防滑瑜伽垫确保安全
- 准备温水以备练习后补充

本手册由 periodhub.health 专业团队制作

更多资源请访问：www.periodhub.health

如有疑问，请咨询专业医疗人员或功法指导师

图片说明：建议结合专业图解资料进行学习，确保动作标准