

八段锦被官宣了！正气存内，邪不可干！

大国魂 3天前



点击上方蓝字关注『**大国魂**』

最近由于疫情影响，很多朋友整天闷在房间，躺着刷手机，坐着嗑瓜子，不晒太阳不运动。

身体长期处于闲置状态，不仅免疫力会降低，还会滋长烦闷无聊，有损身心健康。

00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

创意随心玩：彩泥 蛋糕泥 珍珠小球史莱姆放松混合 **推荐**

用腾讯视频观看

但是，好消息来了！刚刚，八段锦被央视官宣了！

《黄帝内经·素问》中言：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，赶紧练起来吧！

什么是八段锦？

八段锦是中国传统气功中的内脏导引术，**是一种古老的养生运动，与易筋经、五禽戏并称为中国「武林三绝」。**

这种融合了气功与健身操功效的养身方式，简单易学，且所受条件限制很少，练习者所获得的养生效果又十分理想，越来越多的人开始练习八段锦。

古人把这套动作比喻为「锦」，意为动作如锦缎般优美舒展，又因为功法共有八段，每段一个动作，故名为「八段锦」。

八段锦是一套独立而完整的健身法，通过“**调身**”“**调息**”“**调心**”等手段，可以疏通人体经络，调节脏腑机能，改善人们的不良心理状态，保证人体气血畅通，达到强健机体、防病治病、延年益寿的目的。



练习八段锦有何益处？

传统中医学认为，八段锦能够柔筋健骨、养气壮力，具有行气活血、畅通经脉、灵活盘骨、协调五脏六腑之功能，可以达到强身健体、怡养心神、益寿延年、防病治病的效果。

八段锦对于改善亚健康状况的效果非常理想，尤其对于改善颈椎病、腰腿痛、肠胃病、失眠等有着明显效果，而且也是一种不错的减肥运动。

春天练习可以生发阳气，疏肝理气，强健脾胃，所以非常适合。

提起八段锦，不得不说说我国的中医泰斗、国医大师邓铁涛教授，邓老经常练习八段锦。**八段锦也被认为是邓老的长寿秘诀之一。**

邓老对八段锦极为推崇，他在书中写道，「八段锦简单易学，经常锻炼，对增强体质、调节人体各脏腑经络气血的运行，均有显著功效。」

八段锦的另一个特点是非常简单易学。与太极拳相比，八段锦套路较少，动作也不复杂，一般人只需10来分钟就能学会。

八段锦共八个分解动作，每一动作对应某一局部起到应有的效能，并通过局部调节整体。

八段锦的八个完整动作，既可以连贯练习，又可以每个动作单独习练。八段锦的动作轻松自如，舒展大方，身形平稳，虚实分明。

两手托天理三焦
左右开弓似射雕
调理脾胃须单举
五劳七伤向后瞧
摇头摆尾去心火
两手攀足固肾腰
攒拳怒目增气力
背后七颠百病消

道家传统八段锦详解

李信军道长八段锦教学示范

00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

光绪年间的女道士，2003年才去世，临终前只说了3个字 推荐

用腾讯视频观看

第一式 两手托天理三焦



功效：三焦，中医学对人身部位的名称，分为上焦、中焦和下焦。

上焦指胸膈以上部位，包括心、肺等脏腑；中焦指膈以下、脐以上部位，包括脾、胃等；下焦指脐以下，包括肾、膀胱、大肠、小肠等。

这节动作是全身的伸展活动，又伴随呼吸闭气导引，所以可以对内脏各部进行调理。同时对腰背肌肉骨骼也有良好作用，有助于矫正肩内收和驼背等不良姿势。

对颈椎不好、肩周炎，筋脉拘挛，疼痛等有显著效果。



1、预备式：双脚略宽于肩，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、闭气，双手向内抱起，指尖相对。



3、掌心向上托至膻中穴，双手向外翻掌。



4、两手掌心向上，放于两肩，如托重物，松肩坠肘。同时屈膝，重心下沉松腰坐跨。



5、双手极力向上推起，指尖相对，眼看两手指尖，如托天之势。



6、双手向两侧自然下落，同时用口徐徐呼气，呼气要做到细、绵、长。



7、回预备式，调息。

重复上述动作三次，为一个完整动作。

要点：调吸，要做到鼻吸，口呼，吸气之后意守丹田。呼吸之间要做到细、微、长。细，要做到呼吸没有声音，气要细密绵长；

微，就是声音自己意识中能够听到，不要猛呼猛吸，猛呼猛吸会伤及肺脏。长，就是呼和吸都要细微绵长。吸气之后闭气在丹田，然后才开始做动作，做完一个动作之后收势的时候再呼气。

脚比肩膀稍宽，这样才能保证用力平稳。安定心神，形正体舒，排除干扰意守丹田。手掌向上意念中如托一重物，用极力相托，眼睛看十指。双手托到极致，双手下落时要放松，用口徐徐呼气。

正常情况下一个动作需要练三遍即可。如果有选择性锻炼肩膀、颈椎等，可适当加练次数，一般情况下不超过九次。

做每一个完整的动作，动作的开始与结束都要做到意守丹田，调息入静。

第二式 左右开弓似射雕



功效：这一动作的重点在胸部，上焦。除了头以外，上焦可说是全身最重要的部位，这节动作影响所及，包括两手、两臂和胸腔内的心肺，通过扩胸伸臂可以增强胸肋部和肩臂部肌肉，加强和血液循环。



1、预备式：双脚略宽于肩，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、左式：闭气。重心移至左腿，右脚跟抬起，身体向左侧微转，同时两手剑指相交如搭弓之势，高度与额头保持平行。



3、左式：右脚向右平行撤步，重心后坐移至右腿，同时左手前推，右手后拉，两手极力相争如拉弓之势，两手平行斜向上45度角。



4、左式：重心移至左腿收右脚，同时两手打开自然下落。同时用口徐徐呼气，呼气要做到细、微、长。



5、回预备式，调息。



6、右式：闭气。重心移至右腿，左脚跟抬起，身体向右侧微转，同时两手剑指相交如搭弓之势，高度与额头保持平行。



7、右式：闭气。重心移至右腿，左脚跟抬起，身体向右侧微转，同时两手剑指相交如搭弓之势，高度与额头保持平行。



8、右式：重心移至右腿收左脚，同时两手打开自然下落。同时用口徐徐呼气，呼气要做到细、微、长。



9、回预备式，调息。

左、右式各做三次为一完整动作。

要点：此动作拉弓过程中要做到闭气，左右手剑指搭住后如拉硬弓。剑指弯曲，前手前推，后手后拉，形成前后手极力相争。同时双腿形成侧弓步，身体一定要保持中正。

此动作开始练习时会感到胳膊酸疼，肩膀、腿也会感觉不适。这是正常现象，练几天气顺

了，自然恢复。

第三式 调理脾胃须单举



功效：这段动作是一手上举，一手下按，上下用力相争，使两侧内脏器官和肌肉进一步受到牵引，特别是使肝、胆、脾、胃受到牵拉，使胃肠蠕动和消化功能得到增强，久练有助于防治肠胃等疾病，增强消化功能。



1、预备式：双脚略宽于肩，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、左式：闭气，右手向斜前方托起，



3、左式：右手按于胸前，左手自下向上托起，同时向外旋转掌心朝上，虎口朝内放于肩上，同时重心下沉松腰坐胯。



4、左式：左手向上推起，右手向下按，两手极力上下相争，眼看左手指尖。



5、左式：左手自然下落，同时用口徐徐呼气，呼气要做到细、微、长。



6、回预备式，调息。



7、右式：闭气，左手向斜前方托起，



8、右式：左手按于胸前，右手自下向上托起，同时向外旋转掌心朝上，虎口朝内放于肩上，同时重心下沉松腰坐胯。



9、右式：右手向上推起，左手向下按，两手极力上下相争，眼看右手指尖。



10、右式：右手自然下落，同时用口徐徐呼气，呼气要做到细、微、长。



11、回预备式，调息。

左、右式各做三次为一完整动作。

要点：做这个动作，一定要做到欲左先右，这是顺势而为，欲上先下的道理。左右手协调配合，既有上下极力相争之力，又含上托下按之力。通过调吸、闭气，让真气挤压脾胃，促进阳气生发，排出寒湿之气。

第四式 五劳七伤向后瞧



功效：五劳，指“久视伤血，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，久卧伤气”。都是因劳逸不当、活动失调而引起的损伤。

七伤，是我们的七情六欲而造成神经紊乱失调，从而造成脏腑气血劳损。

通过头部及躯干反复向左、向右转动，会对活跃头部血液循环、增强颈部肌肉活动有较明显的作用，调节它们对脏腑气血及身体各部的作用，从而达到消除疲劳和劳损的目的。

而且对消除大脑和中枢神经系统的疲劳和一些生理功能障碍等也有促进作用。有助于防治肠胃等疾病，增强消化功能。



1、预备式：双脚略宽于肩，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、左式：闭气。以腰为轴，身体从左向后自然旋转，目光平视向后看，同时微微重心右移。



3、放松身体回正，同时用口徐徐呼气，呼气做到细、微、长。回至预备式，调息。



4、右式：闭气。以腰为轴，身体从右向后自然旋转，目光平视向后看，同时微微重心左移。



5、身体回正，同时徐徐呼气，呼气做到细、微、长。回至预备式，调息。
左、右式各做三次为一完整动作。

要点：转身时眼睛同时后视，身体要转到极致。身体转动时要做到柔缓，切忌动作过猛而导致“岔气”现象。

第五式 摇头摆尾去心火



功效：这段动作是个全身性动作，对整个身体都有良好作用。所谓去心火，就是去掉心里阴火、虚火，使阴阳达到平衡。



1、预备式：双脚略宽于肩，两臂放松站立，身体保持中正。调息。





2、左式：闭气。两脚扎稳，以腰为轴，身体从左到后到右到前旋转三圈。旋转过程中眼睛睁开。

注：此动作活动较为剧烈，血压高、心脏病患者慎做。亦可左右旋转一圈即可。



收势时双腿屈膝半蹲，两手撑与膝盖，闭目用口缓缓呼气，呼气要做到细、微、长。





3、右式：闭气。两脚扎稳，以腰为轴，身体从右到后到左到前旋转三圈。旋转过程中眼睛睁开。

注：此动作活动较为剧烈，血压高、心脏病患者慎做。亦可左右旋转一圈即可。



收势时双腿屈膝半蹲，两手撑与膝盖，闭目用口缓缓呼气，呼气要做到细、微、长。



4、回至预备式，调息。

本动作左、右式只做一次即为一完整动作。

要点：旋转时，要以腰为轴。闭气过程中要连转三圈，动作要柔而慢，转完后手扶膝盖上缓缓呼气。因闭气转动容易引起眩晕，转动时一定要睁开眼睛，调整呼气时可以缓缓闭上眼睛。

本动作幅度比较大，高血压、心脏病患者可以不用调息闭气，亦可根据自身情况只做一次。

第六式 两手攀足固肾腰



功效：腰，是全身运动的关键部位，是人体重要组成部分，不仅包括腰肌、腰椎骨骼和重要神经，而且保护着内脏重要器官。

腰部运动，实际上也包括腹部及腹部所包括的各种人体组织和器官的运动。按中医理论，肾的含义和作用则更广泛更重要，认为肾是“**五脏之一**”，又是“**先天之本**”、“**藏精之脏**”。

坚持练两手攀足可使腰肌延伸而受到锻炼，使腰部各组织、各器官，特别是肾脏、肾上腺等得到增强，既有助于防治常见的腰肌劳损等病，又能增强全身机能。



1、预备式：双脚与肩同宽，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、闭气，身体前俯腿伸直。



3、两手抓住两脚前脚掌，两手极力向上提，脚尖用力下踩，意念集中于肾部上顶。



4、身体放松慢慢起身，同时用口徐徐呼气，呼气要做到细、微、长。



5、回预备式，调息。

重复上述动作三次，为一个完整动作。

要点：两手如果抓不到脚尖，可抓住脚踝，脚尖用力下踩，两手用力上提，才能将力量作用于两肾上。起身时要松、慢、柔，配合徐徐呼气，。

第七式 攢拳怒目增气力



功效：攒拳怒目，可使大脑皮层和植物神经激发兴奋，加强气血的运行；长期如此锻炼，会促进肌肉发达，体力、耐力逐渐加大。可激发经气，增强肌力，调理心肺等功能。



1、预备式：双脚略宽于肩，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、左式：闭气。左手攥拳在腰间，眼睛看左拳。



3、左式：左手攥拳，用力从腰间向左斜前方慢慢推出，怒目看拳，同时重心微移至左腿。



4、左式：左拳放松自然收回，同时用口缓缓呼气，呼气要做到细、微、长。



5、回至预备式，调息。



6、右式：闭气。右手攥拳在腰间，眼睛看右拳。



7、右式：右手攥拳，用力从腰间向右斜前方慢慢推出，怒目看拳，同时重心微移至右腿。



8、右式：右拳放松自然收回，同时用口缓缓呼气，呼气要做到细、微、长。



9、回预备式，调息。

左、右式各做三次为一完整动作。

要点：这段动作要求拳头紧攥，脚趾用力抓地，全身用力，聚精会神，瞪眼怒目。怒目有助于增强攥拳的气力，也可以促进气血循环的作用。

第八式 背后七颠百病消



功效：此动作可以把全身各器官、各系统受到轻微震动而复位，也是整体八段锦的最后调理动作。可疏通背部脊椎经脉，增强脊髓神经功能等效。



1、预备式：双脚与肩同宽，两臂放松站立，身体保持中正。调息。



2、闭气。脚跟抬起，踮起脚尖，身体保持垂直。



3、身体放松，脚跟落地重心自然下顿，双腿垂直，同时将丹田之气用力呼出，并发出“呼”声。



4、回预备式，调息。

重复上述动作七次，为一个完整动作。

要点：此动作中吸气、闭气可以稍微闭眼，等下落时眼睛睁开。双脚下落时保持身体放松，使全身得到震颤。

- END -

▼ 长按2秒识别二维码关注我们
也欢迎把国魂推荐给你的家人好友

大国魂 | 传递中国正能量



长按二维码识别关注



没看够？更多好文在**阅读原文**

[阅读原文](#)