

健身气功八段锦（图解）

<本文是从网上而来，仅供学习用。任何非法之行为，其人自负其责>

健身气功八段锦

武术气功专家指导：全球功夫 CEO、北京少林武术学校总校长兼总教练/傅彪
武术气功专业演示：傅彪得意弟子/赵振山

【八段锦简介】

八段锦是我国古代流传下来的一套效果很好的医疗保健体操。本套操共由八节动作组成,所以叫八段锦。每个动作重复八遍（因人而异），动作缓慢舒展、易学易练。本套八段锦老少皆宜，有病治病，无病强身。尤其对中老年人、体弱多病者、病后正在康复的人，以及有慢性病的患者，练习八段锦都有很好的医疗保健作用。

【八段锦口诀】

双手托天理三焦 左右开弓似射雕
调理脾胃单举手 五劳七伤往后瞧
摇头摆尾去心火 双手攀足固肾腰
攢拳怒目增气力 背后起颠百病消

【练习注意事项】

对于初学者来说，在练习中首先要抓好基本身型。如基本身型有错误就会给人感觉处处别扭，因为身型贯穿于形体活动的始终。正如古语所说，“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱”，可见基本身型的重要。当学会功法后，应进一步在动作的规格要领上下功夫，力求做到动作准确，要领得法，姿势优美，动作大方。因为会做并不等于做得对，更不等于做对，需要有一个反复练习提高的过程。经过一段时间的练习，动作开始由紧变松，由松变沉，由沉变稳，功夫逐渐上升。此时，应该把形体活动的重点放在如何突出功法的风格特点上，做到柔和缓慢，圆活连贯，松紧结合，动静相兼，神与形合，气寓其中。经过时间的磨合，长久的锻炼，必将达到最好的效果。

预备式

动作一：两脚并步站立；两臂自然垂于体侧；身体中正，目视前方（图 1）。



图 1

动作二：随着松腰沉髋，身体重心移至右腿；左脚向左侧开步，脚尖朝前，约与肩同宽；目视前方（图 2）。



动作三：两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后；目视前方（图3）。



图 3

动作四：上动不停。两腿膝关节稍屈；同时，两臂外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，与脐同高，掌心向内，两掌指间距离约 10 厘米；目视前方（图 4）。



图 4

动作要点

1. 头向上顶，下颌微收，舌低上，双唇轻闭；沉肩坠肘，腋下虚掩；胸部宽舒，腹部松沉；收髋敛臂，上体中正。
2. 呼吸徐缓，气沉丹田，调息 6~9 次。

易犯错误

1. 抱球时，大拇指上翘，其余四指斜向地面。
2. 塌腰，跪腿，八字脚。

纠正方法

1. 沉肩，垂肘，指尖相对，大拇指放平。

2. 收髋敛臀，命门穴放松；膝关节不超越脚尖，两脚平行站立。

功能与作用

宁静新神调整呼吸，内安五脏，端正身形，从精神与肢体上做好练功前的准备。

第一式 两手托天理三焦

动作一：接上式。两臂外旋微下落，两掌五指分开在腹前交叉，掌心朝上；目视前方（图 5）。



图 5

动作二：上动不停。两腿徐缓挺膝伸直；同时，两掌上托至胸前，随之两臂内旋向上托起，掌心向上；抬头，目视两掌（图 6 略）。

动作三：上动不停。两臂继续上托，肘关节伸直；同时，下颌内收，动作略停；目视前方（图7）。



图 7

动作四：身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，十指慢慢分开，两臂分别向身体两侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上；目视前方。本式托举、下落为一遍，共做六遍（图8）。



图 8

动作要点

1. 两掌上托要舒胸展开，略有停顿，保持伸直。
2. 两掌下落，松腰沉髋，沉肩坠肘，松腕舒指，上体中正。

易犯错误

两掌上托时，抬头不够，继续上举时松懈断劲。

纠正方法

两掌上托，舒胸展体缓慢用力，下颏先向上助力，再内收配合两掌上撑，力在掌根。

功理与作用

1. 通过两手交叉上托，缓缓用力，保持伸拉，可使“三焦”通畅、气血调和。
2. 通过拉长躯干与上肢各关节周围的肌肉、柔韧及关节软组织，对防治肩部疾患、预防颈椎病等具有良好的作用。

第二式 左右开弓似射雕

动作一：接上式。身体重心右移；左脚向左侧开步站立，两腿膝关节自然伸直；同时，两掌向上交叉于胸前，左掌在外，两掌心向内；目视前方（图 9）。



图 9

动作二：上动不停。两腿徐缓屈膝半蹲成马步；同时，右掌屈指成“爪”，向右拉至肩前；左掌成八字掌，左臂内旋，向左侧推出，与肩同高，座腕，掌心向左，犹如拉弓射箭之势；动作略停；目视左掌方向（图 10）。



图 10

动作三：身体重心右移；同时，右手五指伸开成掌，向上、向右划弧，与肩同高，指尖朝上，掌心斜向前；左手指伸开成掌，掌心斜向后；目视右掌（图 11）。



图 11

动作四：上动不停。重心继续右移；左脚回收成并步站立；同时，两掌分别由两侧下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方（图 12）。



图 12

动作五～动作八：同动作一至动作四，惟左右相反。



本式一左一右为一遍，共做三遍。

第三遍最后一动时，身体重心继续左移；右脚回收成开步站立，与肩同宽，膝关节微屈；同时，两掌分别由两侧下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方。

动作要点

1. 侧拉之手五指要并拢屈紧，肩臂放平。
2. 八字掌侧撑需沉肩坠肘，屈腕，竖指，掌心涵空。
3. 年老或体弱者可自行调整马步的高度。

易犯错误

端肩，弓腰，八字脚。

纠正方法

沉肩坠肘，上体直立，两脚跟外撑。

功理与作用

1. 展肩扩胸，可刺激督脉和背部俞穴；同时刺激手三阴三阳经等，可调节手太阴肺等经络之气。
2. 可有效发展下肢肌肉力量，提高平衡和协调能力；同时，增加前臂和手部肌肉的力量，提高手腕关节及指关节的灵活性。
3. 有利于矫正不良姿势，如驼背及肩内收，很好地预防肩、疾病等。

第三式

调理脾胃须单举

动作一：接上式。两腿徐缓挺膝伸直；同时，左掌上托，左臂外旋上穿经前面，随之臂内上举之头上方，肘关节微屈，力达掌跟，掌心向上，掌指向右；同时，右掌微上托，随之臂内旋下按至右髋旁，肘关节微屈，力达掌根，掌心向下，掌指向前，动作略停；目视前方（图 17）。



动作二：松腰沉髋，身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，左臂屈肘外旋，左掌经面前下落与腹前，掌心向上；右臂外旋，右掌向上捧与腹前，两掌指尖相对，相距约 10 厘米，掌心向上；目视前方（图 18）。



2

动作三～四：同动作一、二，惟左右相反。



本式一左一右一遍，共做三遍。

第三遍最后一动时，两腿膝关节微屈；同时。右臂屈肘，右掌下按与右髋旁，掌心向下，掌指向前，目视前方。

动作要点

力达掌根，上撑下按，舒胸展体，按长腰脊。

易犯错误

掌指方向不正，肘关节没有弯曲度，上体不够舒展。

纠正方法

两掌放平，力在掌根，肘关节稍屈，对拉拔长。

功理与作用

1. 通过左右上肢一松一紧的上下对拉（静力牵张），可以牵拉腹腔，对脾胃中焦肝胆起到按摩作用；同时可以刺激位于腹、胸胁部相关经络以及背部俞穴等，达到调理脾胃（肝胆）和脏腑经络的作用。
2. 可使脊柱内各脊椎的小关节及小肌肉得到锻炼，从而增强脊柱的灵活性与稳定性，有利于预防和治疗肩、颈疾病等。

第四式 五劳七伤往后瞧

动作一：接上式。两腿徐缓挺膝伸直；同时，两臂伸直，掌心向后，指尖向下，目视前方。然后上动不停。两臂充分外旋，掌心向外；头向左后转，动作略停；目视左斜后方（图 21）。

动作二：松腰沉髋，身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，两臂内旋按于髋旁，掌心向下，指尖向前；目视前方（图 22）。

动作三：同动作一，惟左右相反。



动作四：同动作二。

本式一左一右为一遍，共做三遍。

第三遍最后一动时，两腿膝关节微屈；同时，两掌捧于腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方。

动作要点

1. 头向上顶，肩向下沉。
2. 转头不转体，旋臂，两肩后张。

易犯错误

上体后仰，转头与旋臂不充分或转头速度太快。

纠正方法

下颏内收，转头与旋臂幅度宜大，速度均匀。

功理与作用

1. “五劳”指心、肝、脾、肺、肾五脏劳损；“七伤”指喜、怒、悲、忧、恐、惊、思七情伤害。本式动作通过上肢伸直外旋扭转的静力牵张作用，可以扩张牵拉胸腔内的脏腑。
2. 本式动作中往后瞧的转头动作，可刺激颈部大椎穴，达到防治“五劳七伤”的目的。
3. 可增强颈部及肩关节周围参与运动肌群的收缩力，增加颈部运动幅度，活动眼肌，预防眼肌疲劳及肩、颈与背部等疾患。同时，改善颈部及脑部的血液循环。

第五式 摇头摆尾去心火

动作一：接上式。身体重心左移；右脚向右开步站立，两腿膝关节自然伸直；同时，两掌上托与胸同高时，两臂内旋，两掌继续上托至头上方，肘关节微屈，掌心向上，指尖相对；目视前方（图 25）。



图 25

动作二：上动不停。两腿徐缓屈膝半蹲成马步；同时，两臂向两侧下落，两掌扶于膝关节上方，肘关节微屈，小指侧向前；目视前方（图 26）。



图 26

动作三：身体重心向上稍升起，而后右移；上体先向右倾，随之俯身；目视右脚（图 27）。



图 27

动作四：上动不停。身体重心左移；同时，上体由右向前，向左旋转；目视前方（图 28）。



图 28

动作五：身体重心右移，成马步；同时，头向后摇，上体立起，随之下颌微收；目视前方（图 29）。



图 29

动作六～动作八：同动作三至动作五，惟左右相反。



本式一左一右为一遍，共做三遍。

做完三遍后，身体重心左移，右脚回收成开步站立，与肩同宽；同时，两掌向外经侧上举，掌心相对；目视前方。随后松腰沉髋，身体重心缓缓下降。两腿膝关节微屈；同时屈肘，两掌经面前下按至腹前，掌心向下，指尖相对；目视前方。

动作要点

1. 马步下蹲要收髋敛臀，上体中正。
2. 摇转时，颈部与尾闾对拉伸长，好似两个轴在相对运转，速度应柔和缓慢，动作圆活连贯。
3. 年老或体弱者要注意动作幅度，不可强求。

易犯错误

1. 摇转时颈部僵直，尾闾摇动不圆活，幅度太小。

2. 前倾过大，使整个上身随之摆动。

纠正方法

1. 上体侧倾与向下俯身时，下颏不要有意内收或上仰，颈椎部肌肉尽量放松伸长。
2. 加大尾闾摆动幅度，应上体左倾尾闾右摆，上体前俯尾闾向后划圆，头不低于水平，使尾闾与颈部拉拔长，加大旋转幅度。

功能与作用

1. 心火，即心热火旺的病症，属阳热内盛的病机。通过两腿下蹲，摆动尾闾，可刺激脊柱、督脉等；通过摇头，可刺激大椎穴，从而达到疏经泄热的作用，有助于去除心火。
2. 在摇头摆尾过程中，脊柱腰段、颈段大幅度侧屈、环转及回旋，可使整个脊柱的头颈段、腰腹及臀、股部肌群与收缩，既增加了颈、腰、髋的关节灵活性，也增强了这些部位的肌肉。

第六式 两手攀足固肾腰

动作一：接上式。两腿挺膝伸直站立；同时，两掌指尖向前，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前；目视前方（图 33）。



图 33

动作二：两臂外旋至掌心相对，屈肘，两掌下按于胸前，掌心向下，指尖相对；目视前方（图 34）。



图 34

动作三：上动不停。两臂外旋，两掌心向上，随之两掌掌指顺腋下向后插；目视前方（图 35）。



动作四：两掌心向内沿脊柱两侧向下摩运至臀部；随之上体前俯，两掌继续沿腿后下摩运，经脚两侧置于脚面；抬头，动作略停；目视前下方（图 36）。



图 36

本式一上一下为一遍，共做六遍。

做完六遍后，上体立起；同时，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前；目视前方。随后松腰沉髋，身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，两掌向前下按至腹前，掌心向下，指尖向前；目视前方。

动作要点

1. 反穿摩运要适当用力，至足背时松腰沉肩，两膝挺直，向上起身时手臂主动上举，带动上体立起。
2. 年老或体弱者可根据身体状况自行调整动作幅度，不可强求。

易犯错误

1. 两手向下摩运时要低头，膝关节弯曲。
2. 向上起身时，起身在前，举臂在后。

纠正方法

1. 两手向下摩运要抬头，膝关节伸直。
2. 向上起身时要以臂带身。

功能与作用

1. 通过前屈后伸可刺激脊柱、督脉以及命门、阳关、委中等穴，有助于防治泌尿系统方面的慢性病，达到固肾壮腰的作用。
2. 通过脊柱大幅度前屈后伸，可有效发展躯干前、后伸屈脊柱肌群的力量与伸展性，同时对腰部的肾有良好的牵拉、按摩作用，可以改善其功能，刺激其活动。

第七式 攒拳怒目增气力

接上式。身体重心右移，左脚向左开步；两腿徐缓屈膝半蹲成马步；同时，两掌握固，抱于腰侧，拳眼朝上；目视前方。

动作一：左拳缓慢用力向前冲出，与肩同高，拳眼朝上；瞪目，视左拳冲出方向（图 37）。



图 37

动作二：左臂内旋，左拳变掌，虎口朝下；目视左掌。左臂外旋，肘关节微屈；同时，左掌向左缠绕，变掌心向上后握固；目视左拳。



图 38

动作三：屈肘，回收左拳之腰侧，拳眼朝上；目视前方（图略）。

动作四～动作六：同动作一至动作三，惟左右相反。



图 39

本式一左一右为一遍，共做三遍。

做完三遍后，身体重心右移，左脚回收成并步站立；同时，两掌变拳，自然垂于体侧；目视前方。

动作要点

1. 马步的高低可根据自己的腿部力量灵活掌握。

2. 冲拳时要怒目瞪眼，注视冲出之拳，同时脚趾抓地，拧腰顺肩，力达全面；拳回收时要旋腕，五指用力抓握。

易犯错误

1. 冲拳时上体前俯，端肩，掀肘。
2. 拳回收时旋腕不明显，抓握无力。

纠正方法

1. 冲拳时头向上顶，上体立直，肩部松沉，肘关节微屈，前臂贴肋前松，力达拳面。
2. 拳回收时，先五指伸直充分旋腕，再屈指用力抓握。

功理与作用

1. 中医认为，“肝主筋，开窍于目”。本式中的“怒目瞪眼”可刺激肝经，使肝血充盈，肝气疏泻，有强健筋骨的作用。
2. 两腿下蹲十趾抓地、双手攢拳、旋腕、手指逐节强力抓握等动作，可刺激手、足三阴三阳十二经脉的俞穴和督脉等；同时，使全身肌肉、筋脉受到静力牵张刺激，长期锻炼可使全身筋肉结实，气力增加。

第八式 背后七颠百病消

动作一：接上式。两脚跟提起；头上顶，动作略停；目视前方（图 40）。



图 40

动作二：两脚跟下落，轻震地面；目视前方（图 41）。



图 41

本式一起一落为一遍，共做七遍。

动作要点

1. 上提时脚趾要抓地，脚跟尽力抬起，两腿并拢，百会穴上顶，略有停顿，要掌握好平衡。
2. 脚跟下落时，咬牙，轻振地面，动作不要过急。

3. 沉肩舒臂，周身放松。

易犯错误

上提时，端肩，身体重心不稳。

纠正方法

五趾抓住地面，两腿并拢，提肛收腹，肩向下沉，百会穴上顶。

功理与作用

1. 脚趾为足三阴、足三阳经交会之处，脚十趾抓地，可刺激足部有关经络，调节相应脏腑的功能；同时，颠足可刺激脊柱与督脉，使全身脏腑经络气血通畅，阴阳平衡。
2. 颠足而立可发展小腿后部肌群力量，拉长足底肌肉、韧带，提高人体的平衡能力。
3. 落地震动可轻度刺激下肢及脊柱各关节外结构，并使全身肌肉得到放松复位，有助于解除肌肉紧张。

收势

动作一：接上式。两臂内旋，向两侧摆起，与髋同高，掌心向后；目视前方。

动作二：两臂屈肘，两掌相叠置于丹田处（男性左手在内，女性右手在内）；目视前方。



动作三：两臂自然下落，两掌请贴于腿外侧；目视前方。



动作要点

体态安详，周身放松，呼吸自然，气沉丹田。

易犯错误

收功随意，动作结束后或心浮气躁，或急于走动。

纠正方法

收功时要心平气和，举止稳重。收功后可适当左一些整理活动，如搓手浴面和肢体放松等。

功理与作用

气息归元，放松肢体肌肉，愉悦心情，进一步巩固练功效果，逐渐恢复到练功前安静时的状态。

图 35



图 35 (反)

图 30



图 31



图 32

图 23



图 24

图 19



图 20

图 13



图 14



图 15



图 16