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 双手攀足固肾腰攥拳怒目增气力 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)。

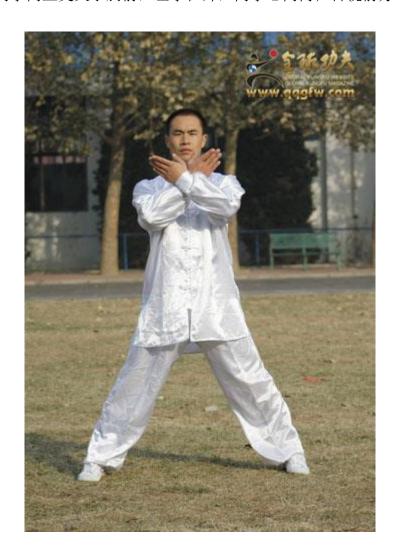


图 9

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)。

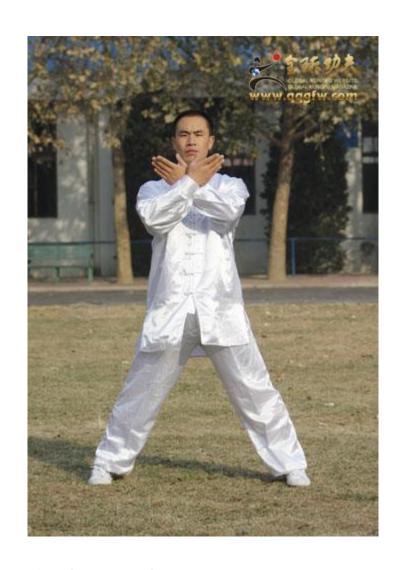


图 11

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)。



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)。



1

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)。



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,改善颈部及脑步的血液循环。

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)。

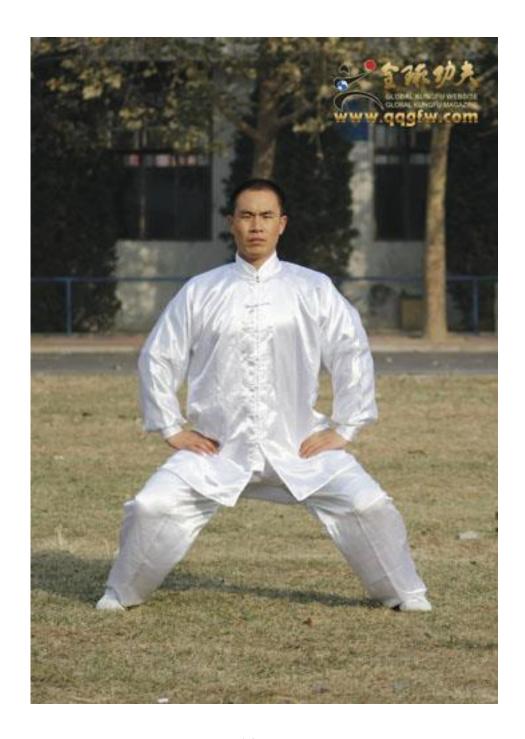


图 26

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,随之下颏微收;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)。

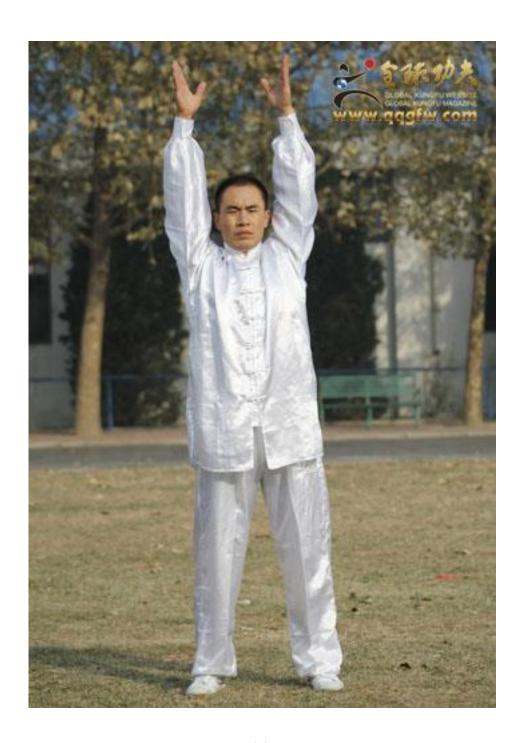


图 33

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)。

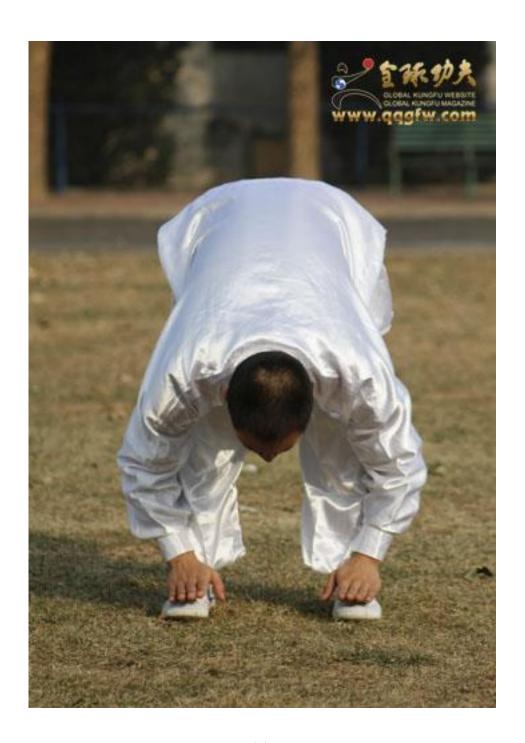


图 36

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,右助于防治生殖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、双手攒拳、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)。

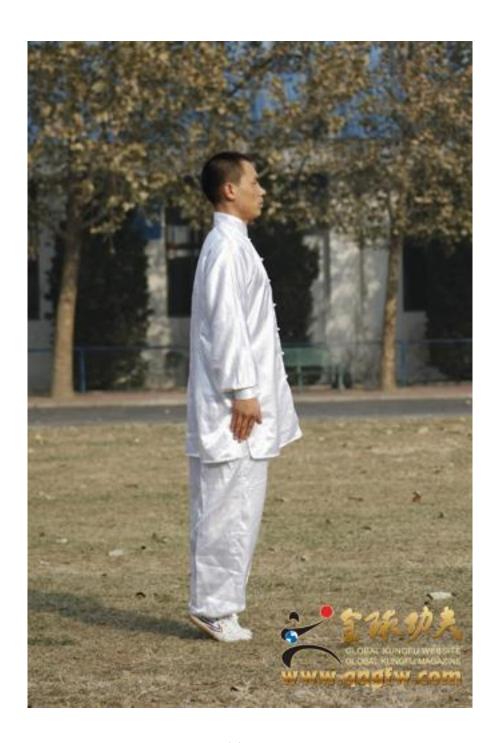


图 41

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 (反)



图 31

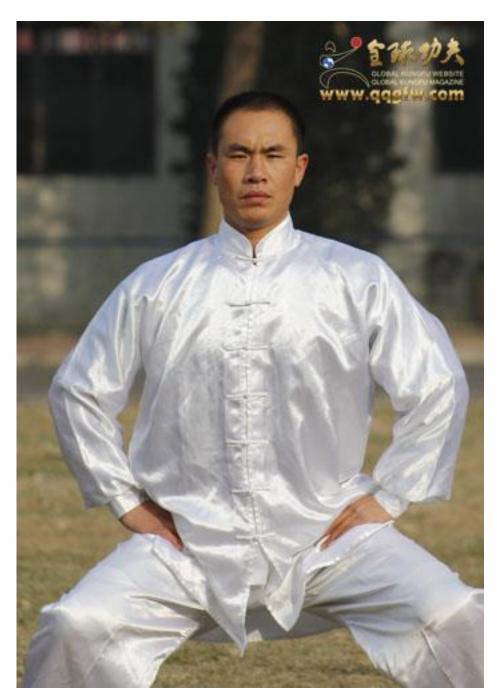


图 32



图 24

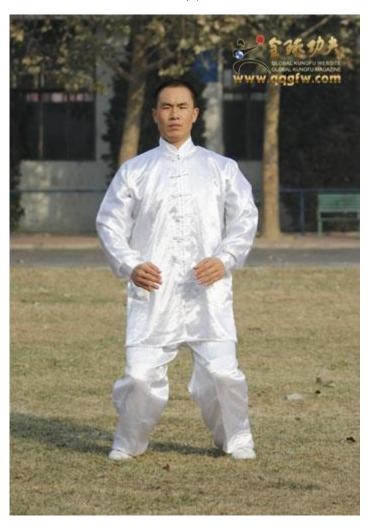


图 20



图 14



图 15



图 16