

# 八段錦氣功療法



# 目錄

功法特點 .....	3-5
呼吸要點 .....	6
八段錦動作分解教學 .....	7-18
預備式： 無極樁 .....	8
預備式： 抱球樁 .....	9
第一式： 兩手托天理三焦 .....	10
第二式： 左右開弓似射雕 .....	11
第三式： 調理脾胃須單舉 .....	12
第四式： 五勞七傷向後瞧 .....	13
第五式： 搖頭擺尾去心火 .....	14
第六式： 兩手攀足固腎腰 .....	15
第七式： 攢拳怒目增氣力 .....	16
第八式： 背後七顛百病消 .....	17
收式 .....	18

# 功法特點

## 一、柔和緩慢、圓活連貫

柔和：習練時動作不僵不拘，輕鬆自如，舒展大方

緩慢：習練時身體重心平穩，虛實分明，輕飄徐緩

圓活：動作帶有弧形，不起棱角，不直來直往，符合各關節自然彎曲的狀態，以腰脊為軸帶動四肢運動，上下相隨，節節貫穿

連貫：動作的虛實變化和姿勢的轉換銜接，無停頓斷續之處，像行雲流水連綿不斷，使人神清氣爽，體態安詳，從而疏通經絡，暢通氣血和強身健體

# 功法特點

## 二、鬆緊結合，動靜相兼

鬆：習練時肌肉、關節以及中樞神經系統、內臟器官的放鬆。在意識的主動支配下，逐步達到呼吸柔和、心靜體鬆，同時保持正確的姿態，鬆而不懈，並把這種放鬆程度不斷加深。

緊：習練中適當用力，緩慢進行，體現在前一動作的結束與下一動作的開始之前。在動作中只在一瞬間，而放鬆須貫穿動作的始終鬆緊配合適度，有助於平衡陰陽、疏通經絡、分解粘滯、滑利關節、活血化瘀、強筋壯骨、增強體質。

# 功法特點

## 三、神與形合，氣寓其中

神：人體的精神狀態和正常的意識活動

形：在意識支配下的形體表現

“神為形之主，形乃神之宅”，兩者是相互聯繫、相互促進的整體。本功法每勢動作以及動作之間充滿了對稱與和諧，體現出內實精神、外示安逸，虛實相生、剛柔相濟，意動形隨、神形兼備。

氣寓其中：通過精神的修養和形體的鍛鍊，促進真氣在體內的運行，以達到強身健體的功效

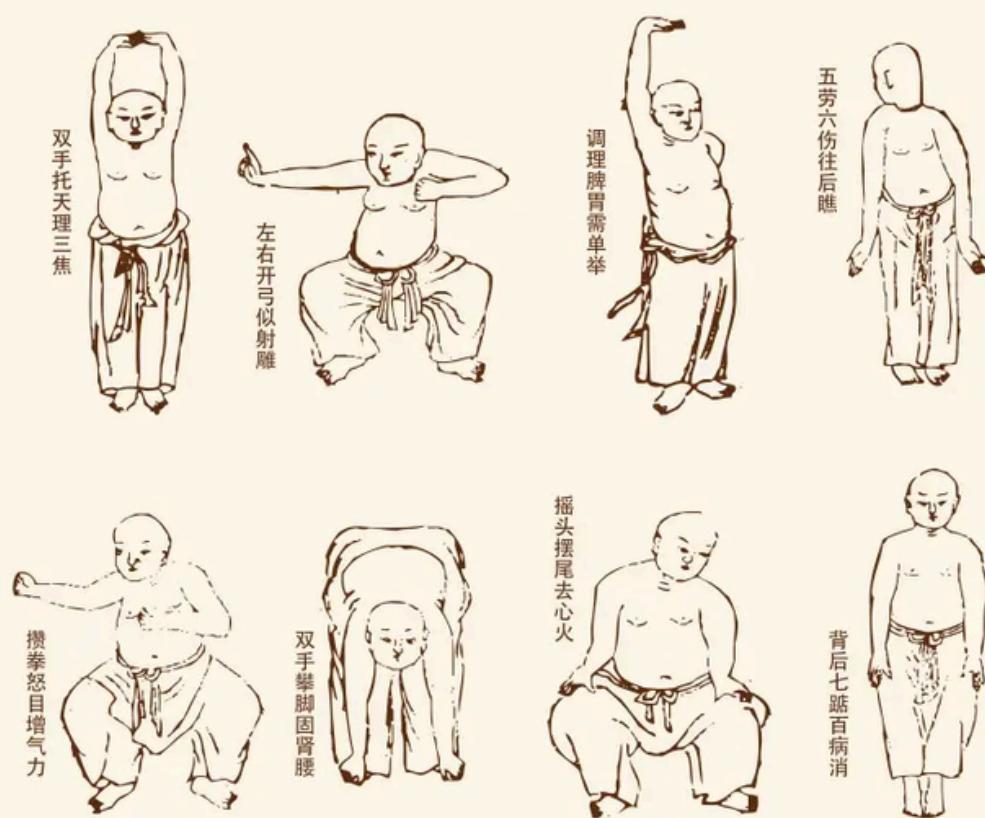
# 呼吸要點

調息，是指練功中對呼吸的調控和鍛煉。一吸一呼謂之息。調息是練習健身氣功的重要環節，在調身與調心之間起紐帶作用。調息不但只直接對機體起着調和氣血、按摩內臟等功效，而且有助於寧靜心神，放鬆身體。

# 八段錦動作分解教學

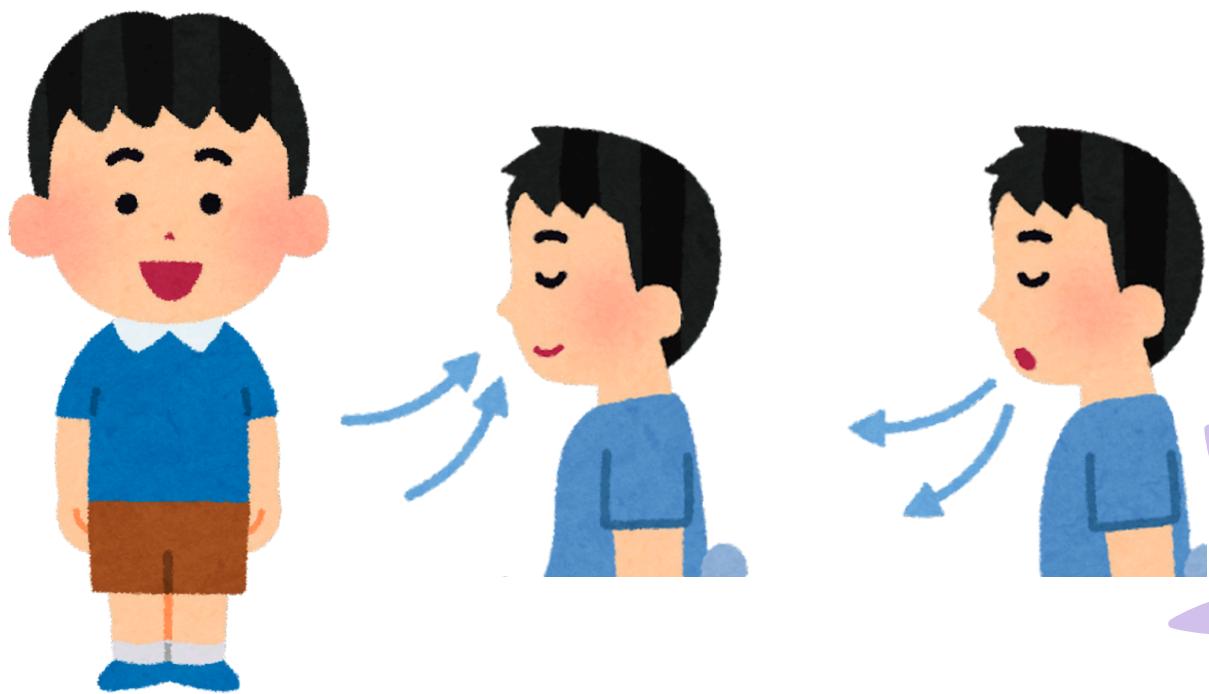
## 八段錦

八段錦是中國古代傳統的八節健身術，其特點是內外俱練，动静相兼，使人身心兼受其益。八段錦口訣七言八句，每一句都說明一個動作的練習要領，明確指出所鍛鍊的脏腑，文字琅琅上口，易記易練，動作古朴高雅，效果卓著，深受廣大群眾喜愛。



# 預備式：無極樁

1. 兩腳並步站立
2. 眼睛平視望向前方
3. 雙臂自然放鬆，雙掌成自然掌
4. 保持自然呼吸，呼吸細勻和緩，讓身心靜下來



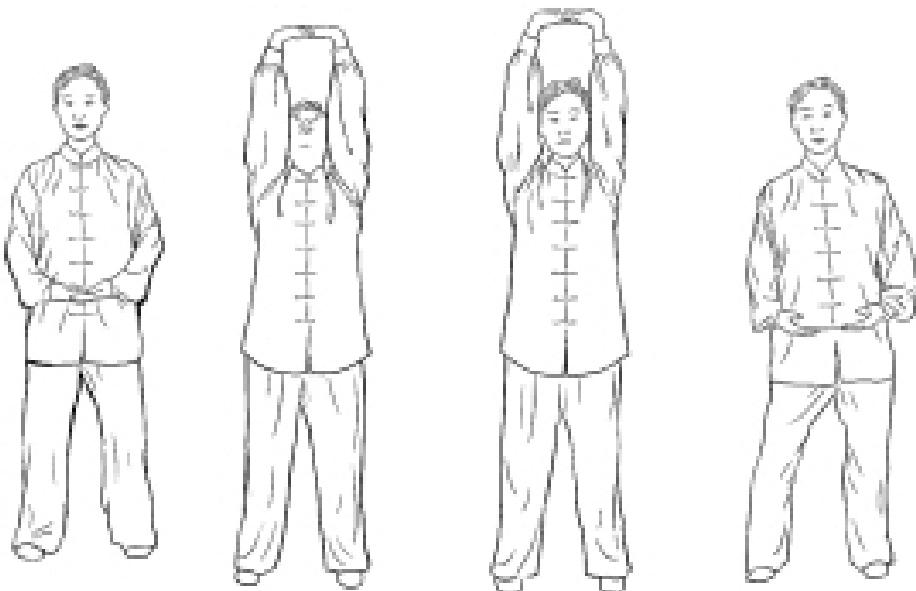
# 預備式：抱球樁

1. 兩腳開步，腳尖點地，距離與肩同寬，腳尖方向朝向前方。
2. 兩臂側起，掌心向後，雙掌上升至約45度，
3. 旋腕，雙手向內抱合時雙腿微微下蹲成高馬步，彎曲手肘成抱球狀。掌心向內，與肚臍同高度，兩掌指尖相對，距離大概10厘米



# 第一式： 兩手托天理三焦

1. 雙手下移，置於小腹前約10厘米，掌心保持向上
2. 雙手交叉，向上托舉，雙臂到胸前高度
3. 向外翻掌向天空方向繼續上托，同時眼睛隨手向上望
4. 收起下巴，眼睛望向前方，同時把雙手肘伸直向上拉伸
5. 伴隨呼氣，沉肩，雙手打開，緩緩由身體兩側放下手臂，過肩高度時雙腿緩慢下蹲，回復到抱球樁



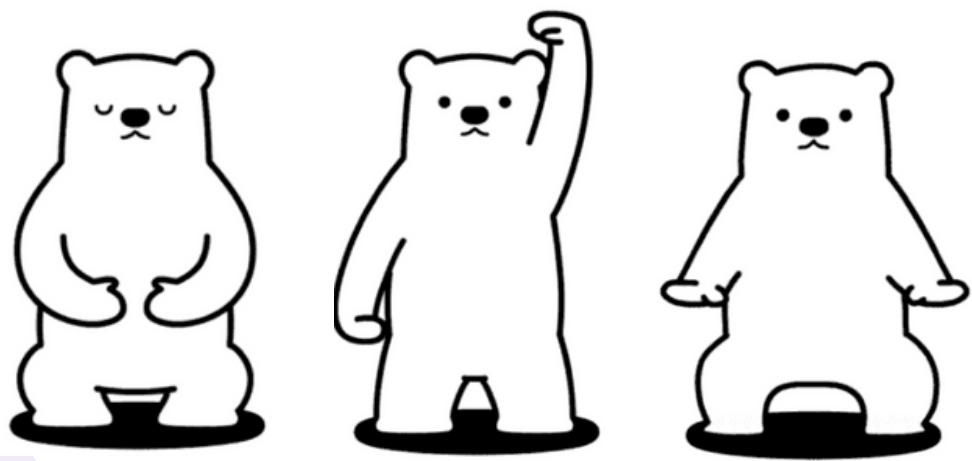
## 第二式： 左右開弓似射雕

1. 重心右移，左腳向左邁開一步，略比肩寬，膝關節緩慢伸直
2. 兩掌向上，交插於胸前位置。
3. 左手成八字掌，右手屈指，空心握拳
4. 眼睛看着左手的方向，左手向身體左側推出，右手肘向右平拉，保持肘關節與肩同高，像拉弓一樣。
5. 同時膝蓋微微彎曲下蹲，兩腿半蹲成馬步
6. 重心右移，左腿慢慢伸直，
7. 兩掌變自然掌，眼睛看着右手的方向，右手向上畫弧至水平位置，與左手同高，雙手下落，同時左腳收回來，回到抱球椿。
8. 反方向的動作也是一樣，開步搭手，下蹲拉弓，移重心，並腳，再次回到抱球椿。



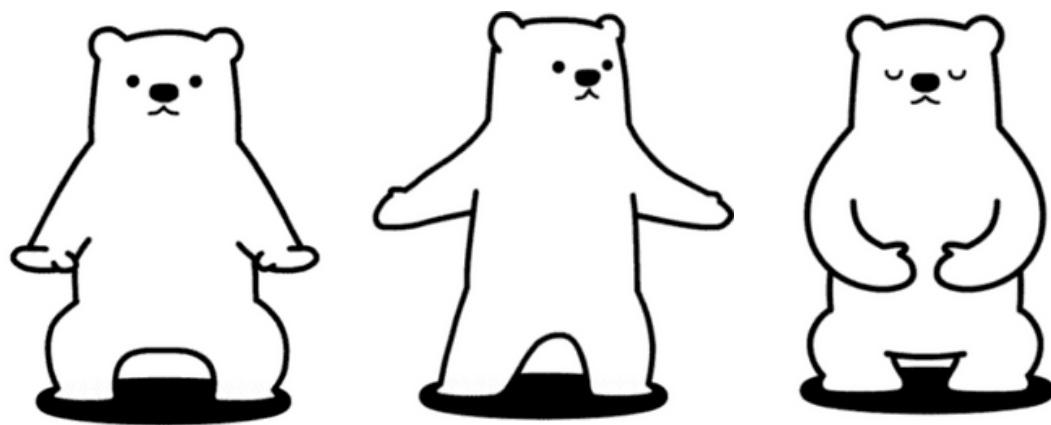
## 第三式： 調理脾胃須單舉

1. 左掌向上，右掌掌心朝下
2. 左掌緩緩上托，經過太陽穴翻轉手掌，繼續上托到頭的左上方，同時右掌用力向下壓至胯旁，同時膝蓋緩緩伸直，動作維持1-2秒。
3. 雙手下落回到抱球椿
4. 反方向重複一次
5. 起身
6. 上托
7. 下按，同時膝蓋微微下蹲。
8. 雙手形成伏按椿



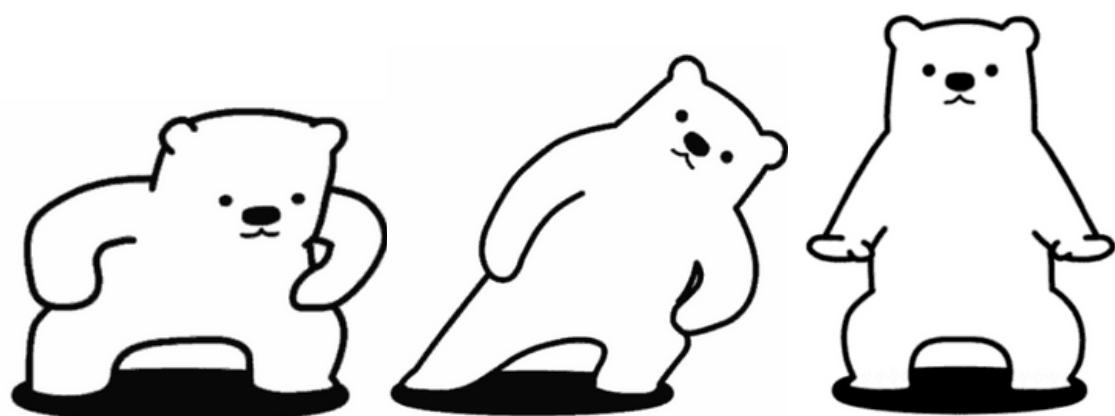
## 第四式： 五勞七傷向後瞧

1. 站立
2. 吸氣雙手打開，掌心向後，指尖向下，
3. 兩臂充分外旋，掌心向外；頭向左後轉；目視左斜後方。
4. 鬆腰沉髓，身體重心緩緩下降，
5. 兩腿膝關節微屈；同時，兩臂內旋按於髓旁
6. 掌心向下，指尖向前。
7. 反方向重複，掌心向外；頭向右後轉；目視右斜後方。
8. 雙手收回來
9. 再次回到抱球樁。



# 第五式： 搖頭擺尾去心火

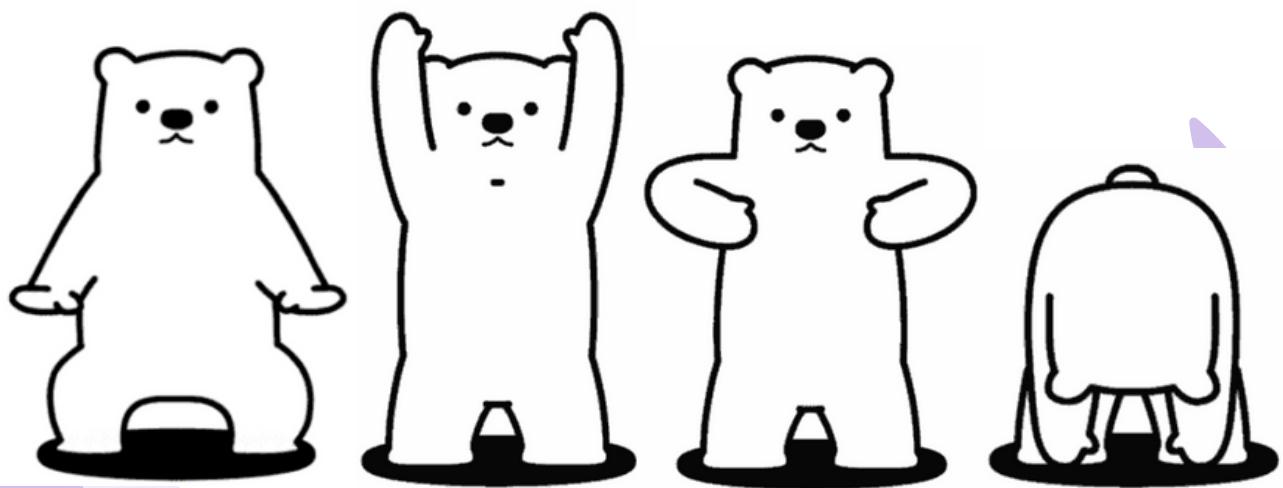
1. 向左跨出一步，比肩要寬
2. 同時緩緩抬起雙手，然後慢慢地放下到大腿上，保持蹲馬步姿勢
3. 吸氣起身，上身往右邊傾斜，頭往右側膝蓋低下
4. 上身向左旋轉，右肩緩緩靠向左膝，
5. 吐氣，上身從左側膝蓋往回收到原本位置，同時頭部跟着上身一起搖動。
6. 身體轉正時需搖動胯至臀部，配合上半身旋轉
7. 腳固定不動，眼睛也順着方向看出去。
8. 另外一邊方向動作也是一樣
9. 動作完成後，左腳收回來，雙腳距離與肩同寬
10. 雙手舉起至頭方向，掌心向內，下落至胯骨高度，形成伏按椿。



# 第六式：

## 兩手攀足固腎腰

1. 承接第五式的伏按椿
2. 上舉雙手至頭頂方向，掌心向內
3. 下落至胸前高度，翻掌
4. 吐氣雙手摸腰背，繼續往膝蓋到腳跟下去
5. 上半身伸直，同時伸直兩手從腳背上升至頭頂方向，
6. 動作重複兩次
7. 在第三次時掌心向前下落，恢復至原本位置（伏按椿）。



# 第七式：

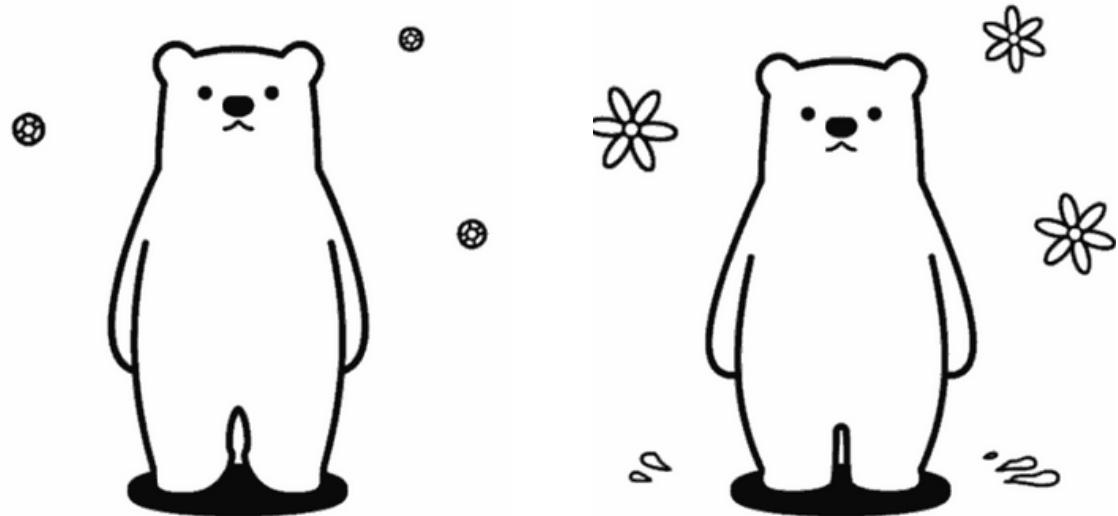
## 攢拳怒目增氣力

1. 向左跨出一步，比肩要寬，蹲馬步
2. 雙手握實拳頭放在腰部兩側，握拳時大拇指在內，四指包繞大拇指形成拳
3. 左手握拳吐氣往前，右手放置腰間，同時怒目看着出拳的手。
4. 手背向內，打開手掌，手腕向外轉一圈
5. 吐氣收拳回到腰部兩側。
6. 在另一邊重複動作
7. 左腳收回來，回到無極樁的動作。



# 第八式： 背後七顛百病消

1. 吸氣提起腳跟
2. 腳跟放下一半高度
3. 吐氣時腳跟著地
4. 重複動作3次



# 收式

1. 雙手打開，掌心向前
2. 合於腹前
3. 雙手下落
4. 練功結束



如有任何疑問，  
請諮詢註冊中醫師



如要了解更多中醫藥知識，可掃描以下二維碼

