

目 录

前言

华佗五禽戏	(1)
虎 戏.....	(1)
鹿 戏.....	(9)
熊 戏.....	(16)
猿 戏.....	(22)
鹤 戏.....	(28)
自发五禽戏动功	(35)
五禽气功	(54)
〔附〕 气功常用穴位图	(60)

华佗五禽戏

五禽戏是我国传统的一种具有民族特色的医疗保健运动。它是我国汉代名医华佗（公元二世纪）模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，结合人体的运动特点创作的。他说：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。是以……为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名曰五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，沾而汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”这是我国最早的成套的医疗保健运动，在民间广为流传，深受人民的喜爱。

这里介绍的是一种简便易学、内外兼练、刚柔并济的入门功法。锻炼时，可以单练一禽之戏，也可选练一两个动作。单练一两个动作时可增加锻炼次数。

虎 戏

虎象威猛兽中王，外刚内柔柔中刚。

动似飘风静如月，扑按搏斗体力强。

虎为兽中之王，神态威猛，体力刚强。要演练出这一点，

就要有神发于目，威生于爪，神威逼人，吼啸惊人的气势；犹如怒虎搜山，无物可挡的神态。在用劲上，既要作到刚劲有力，又要作到刚中有柔。在动作上，动如飘风之骤起，静如太空之朗月。从而达到动静相兼、刚柔并济的境地。扑按、搏斗都是虎戏的主要动作，经常习练，可增强体力，强健筋骨。

预备式

自然站立（图1）。左脚向左横开半步，两脚距离约与肩同宽。两膝微曲，两脚平均着力。肩肘稍向下沉，但不用力，肘臂微曲，掌心向下，五指分开，稍作屈曲，如按水中浮球（图2）。含胸收腹，正头平视，宁神降气，调匀呼吸，排除杂念，气沉丹田。口齿轻闭，鼻吸口呼（或鼻口兼用），进行调息锻炼。练法是：两手自内前向外后划弧，顺势翻转掌心向上，两手指尖相接于小腹之前（图3）；之后，随吸气两手缓缓上起，至与乳平高时（图4），稍作停顿，再翻转掌

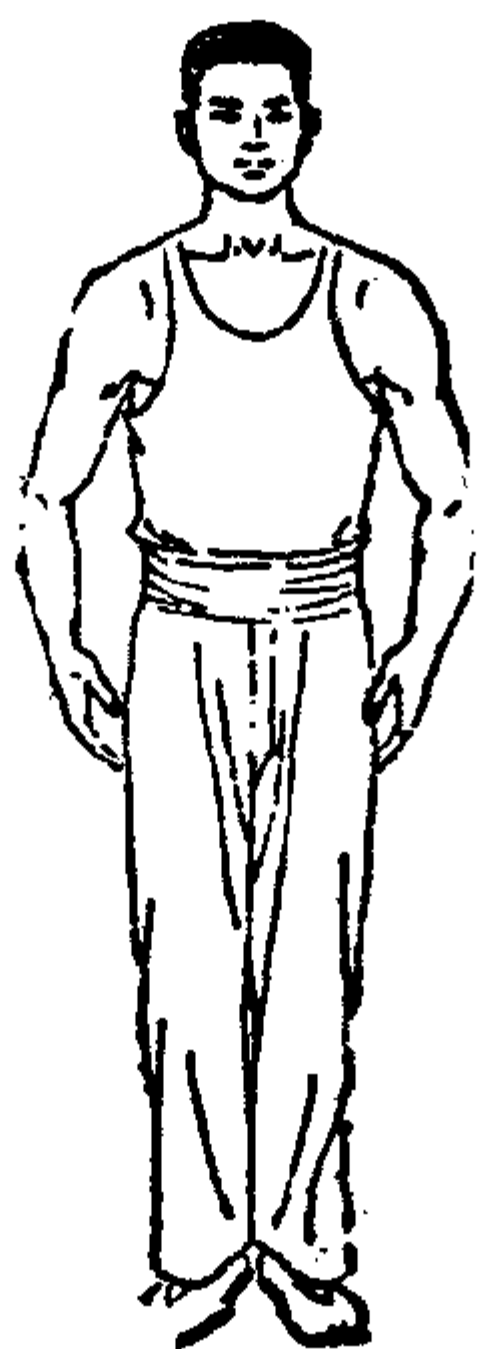


图1

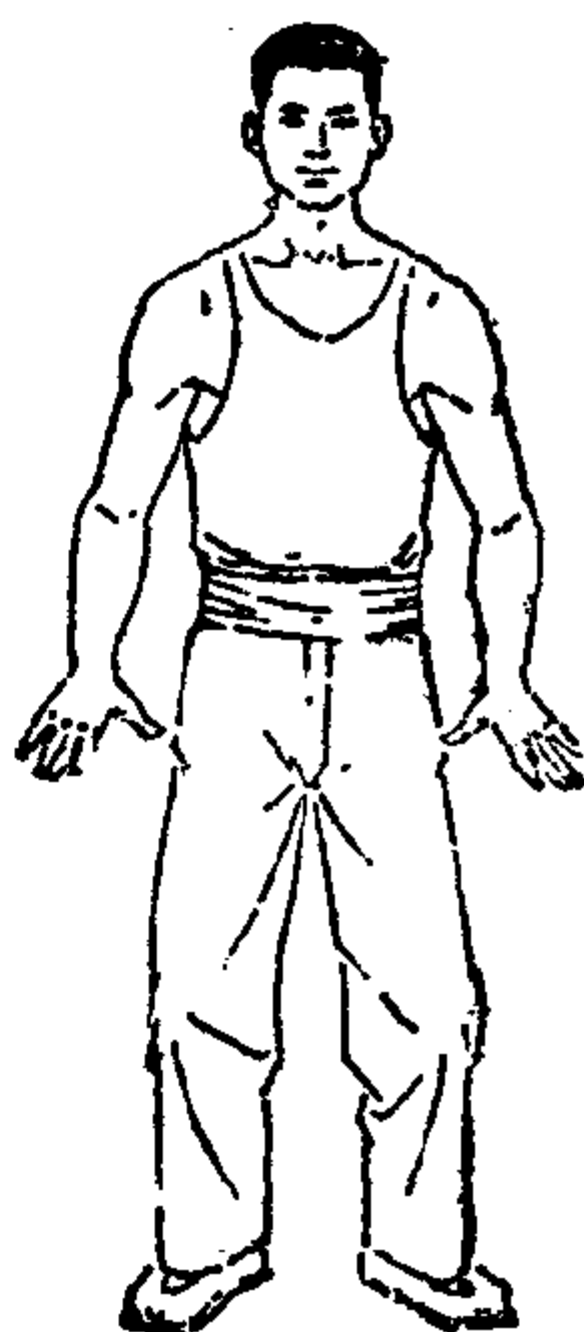


图2

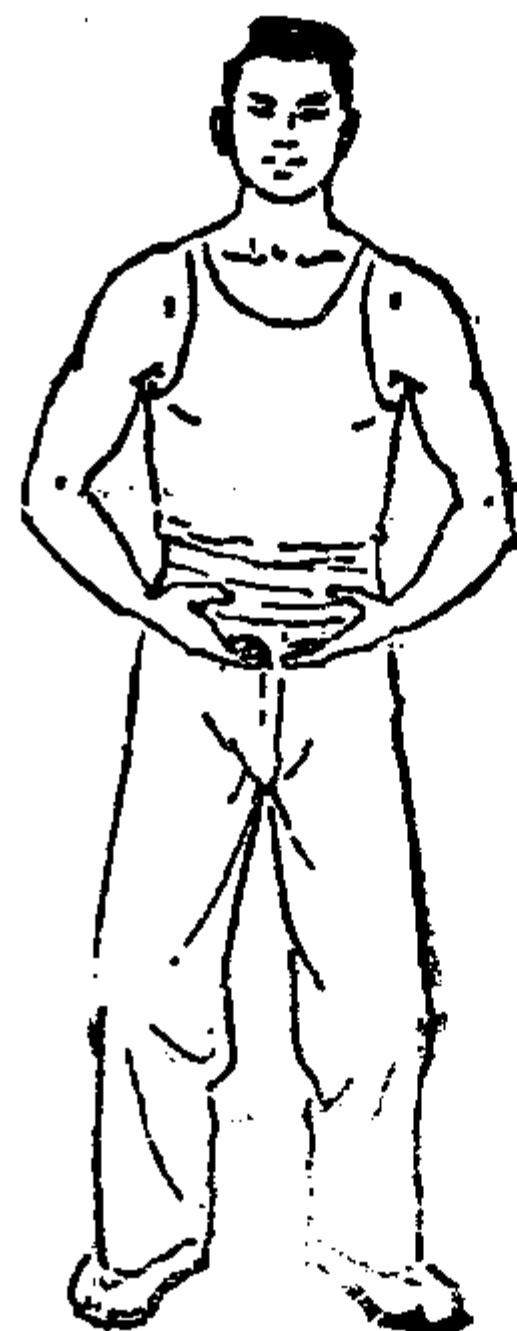


图3

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>