

# 目錄

- 虎戲..... ( 4 )  
預備式 ( 5 ) 虎步勢 ( 7 )  
發威勢 ( 9 ) 出洞勢 ( 11 )  
撲按勢 ( 13 ) 搏鬥勢 ( 16 )
- 鹿戲..... ( 20 )  
鹿步勢 ( 21 ) 挺身勢 ( 23 )  
探身勢 ( 26 ) 回首勢 ( 28 )  
蹬跳勢 ( 31 )
- 熊戲..... ( 33 )  
熊步勢 ( 34 ) 撼運勢 ( 36 )  
按運勢 ( 38 ) 抗靠勢 ( 40 )  
推擠勢 ( 42 )
- 猿戲..... ( 44 )  
猿步勢 ( 45 ) 窺望勢 ( 47 )  
獻果勢 ( 49 ) 摘桃勢 ( 51 )  
逃藏勢 ( 53 )
- 鶴戲..... ( 56 )  
鶴步勢 ( 57 ) 亮翅勢 ( 59 )  
鶴立勢 ( 61 ) 落雁勢 ( 63 )  
飛翔勢 ( 65 )

五禽戲是中國傳統的一種具有民族特色的醫療保健運動。它是我國漢代名醫華佗（公元二世紀）模仿自然界五種禽獸——虎、鹿、熊、猿、鳥的動作，結合人體的運動特點創作的。他說：“人體欲得勞動，但不當使其極耳。動搖則谷氣得消，血脈流通，病不得生，譬如戶樞終不朽也。是以……為導引之事，熊頸鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。吾有一術，名曰五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹄足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，沾而汗出，因上著粉，身體輕便，腹中欲食。”這是中國最早的成套的醫療保健運動，在民間廣為流傳，深受人民

的喜愛。

下面介紹的是一種簡便易學、內外兼練、剛柔並濟的入門功法（鍛煉時，可以單練一禽之戲，也可選練一兩個動作。單練一兩個動作時可增加鍛煉的次數）。

。



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/>