



春天来了, 健身气功五禽戏助你元气满满

邓晓蓉 (绵阳市中医医院 四川绵阳 621000)

中图分类号: R16 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2021) 03-055-01

五禽戏是我国比较传统的一种健身方式, 也是养生引导的一个关键功法, 具有非常悠久的历史, 随着时代的发展, 形成了很多不同的流派, 每个流派的风格和特征均不同, 早在20年前, 我国体育总局健身气功管理中心在建立以后, 就开始发掘和探索五禽戏, 同时编写了《健身气功·五禽戏》, 其在编排动作的时候是根据《三国志》中的虎、鹿、熊、猿、鸟的顺序, 一共包含10个动作, 主要是通过模仿威武的老虎、舒适的鹿、沉稳的熊、灵巧的猿、轻巧的鸟, 在达到健身功效的同时, 也不能丢失“五禽”的韵味。

五禽戏的来源

早在东汉末沛国谯县出生的华佗, 医术高明并撰写了很多著名的作品, 其中包含华佗审议秘传、中藏经等, 五禽戏也是由华佗创编的, 其认为“人体欲得劳动, ”也就是说人必须要劳动和运动, “但不当使极尔”, 意思是不能过量运动, “动摇则谷气得消”, 意思是人体在适当运动时, 食物和能量会随之被消耗的吸收, “血脉流通病不得生”, 意思就是如果身体血液畅通, 生病的几率就会很小, “臂犹户枢不朽是也”是指就像门轴, 如果没有经常转动就会导致被虫蛀而腐烂。

五禽戏的发展

随着时代进步和发展, 为了让健身气功更好的传承, 上海体育学院和国家体育总局共同研发了一种健身气功的新功法, 并对五禽戏进行探究, 由运动心理、运动生理、气功引导、中医养生等专家共同参与, 在2003年发行。

五禽戏教学

1、第一戏为虎戏

虎举是第一式, 保持双脚分开与肩膀同宽, 双手保持掌心向下, 抓握似虎爪, 眼睛时刻盯紧双手, 缓慢并向上平举, 在胸部时掌心向上, 随后往下, 到胸部的时候手掌往内转往下按压, 缓缓落于腹部前方, 如此反复练习即可, 在训练时需要注意动作弧度不能太大, 并做到连贯, 在上平举的时候保持吸气, 按下时呼气。该式可以加强握力, 促进上肢的血液循环, 具有调和气息、升清降浊、安神宁心的作用。

第二式为虎扑, 手掌握空拳, 抬高至肩膀后往前往上画弧线, 同时手指抓握呈“虎爪”状, 保持掌心往下, 并且将上半身往前, 塌腰、挺胸, 眼睛看向正前方。随后下蹲保持含胸收腹的同时, 双手往下画弧线直到膝盖两侧, 掌心往下后膝盖伸直, 挺胸挺腹。同时手保持空拳状态抬高到达胸部, 眼睛看向前上方, 将右脚尖往外展开大约30°即可, 左腿抬高并屈膝, 双手往上, 左脚往前迈一小步并保持脚跟着地, 右腿下蹲并屈膝, 上半身往前倾, 双手呈虎爪往下、往前扑直到膝盖位置, 随时保持掌心往下, 此时将左脚回收上半身抬起, 保持双脚与肩膀同宽, 手臂自然下垂, 至此一个动作结束, 反方向再完成一个为一组, 总共需要完成两组。在训

练时应注意动作保持连贯性, 该收腹、含胸、挺胸的时候一定要做到位, 手臂和双腿配合协调, 每个动作尽量延展开让脊柱被充分拉伸。该式的目的是让脊柱的柔韧性和延伸性提高, 并且锻炼腰部的力量, 达到活跃气血、疏通经络的作用。

2、第二戏为鹿戏

第三式: 鹿抵, 顾名思义, 就是像鹿用角去防守或者进攻时的动作, 在训练时重心首先放在右脚, 双腿保持微屈以后, 左脚往左前方迈一小步, 身体往右转, 双手掌呈空拳状往右侧摆, 眼睛时刻盯紧右手, 双手似“鹿角”往上、往左、往后滑动, 将左脚收回保持双腿距离和肩膀同宽。该式通过锻炼腰部肌肉来达到强筋健骨、强腰补肾的作用。

第四式为鹿奔, 模仿鹿在奔跑时的动作, 在训练的时候需要注意动作轻缓, 抬腿时灵巧且有一定的弧度, 双手上提时吸气, 下落时呼气, 主要对背部和腰部力量进行训练, 让全身血液畅通, 疏通经络。

3、第三戏为熊戏

第五式和第六式为熊运和熊晃, 熊运将上半身前后左右轻微晃动, 并将双手放于腹部位置, 身体在训练时注意幅度不能太大, 身体自然而协调, 下半身固定不能晃动, 身体往前后的时候呼气, 上提时吸气, 该式可以灵活腰部肌肉和关节, 帮助胃部和脾蠕动, 让食物快速吸收和消化。而熊晃也是帮助调理肝脾和增强消化功能, 同时还能训练患者的平衡能力。

4、第四戏为猿戏

第七式为猿提, 双手放于身体两侧, 随后捏紧像“猿钩”上提至胸部, 同时耸肩并含胸, 并且收腹提肛, 将脚跟提起, 眼睛和头部往左转动, 随后头部回正双肩放松, 脚跟下落, 手掌放于身体两侧, 该式能够对脑部供血进行有效改善, 加强下肢与腹部的力量。

第八式为猿摘, 类似于猿猴摘桃子的动作, 先下蹲再起立模仿摘桃子, 注意下蹲时身体要蜷缩, 而起立时充分伸展, 该式通过颈部运动能够帮助脑部血液循环, 使身体协调能力提高, 同时舒缓患者的焦虑、紧张等情绪。

5、第五戏为鸟戏

第九式鸟伸, 双腿微屈并下蹲, 双手在腹部前面重叠后往前、网上高举过头顶, 身体往前倾同时塌腰挺胸, 将重心放至右脚, 将左脚伸直并抬向后方, 双手分开似小鸟的翅膀张开往后摆, 随后反方向进行, 该式能够帮助经脉疏通, 提高肺活量。

第十式为鸟飞, 模仿小鸟飞翔的动作, 先微屈膝盖随后重心放至右脚将左脚屈膝提起, 同时双手张开成翅膀状飞翔, 注意双手提起的时候吸气, 落下时呼气, 该式能够锻炼平衡能力, 同时调理身体的气血, 使心肺功能提高。最后收势引气归元, 调和气血。