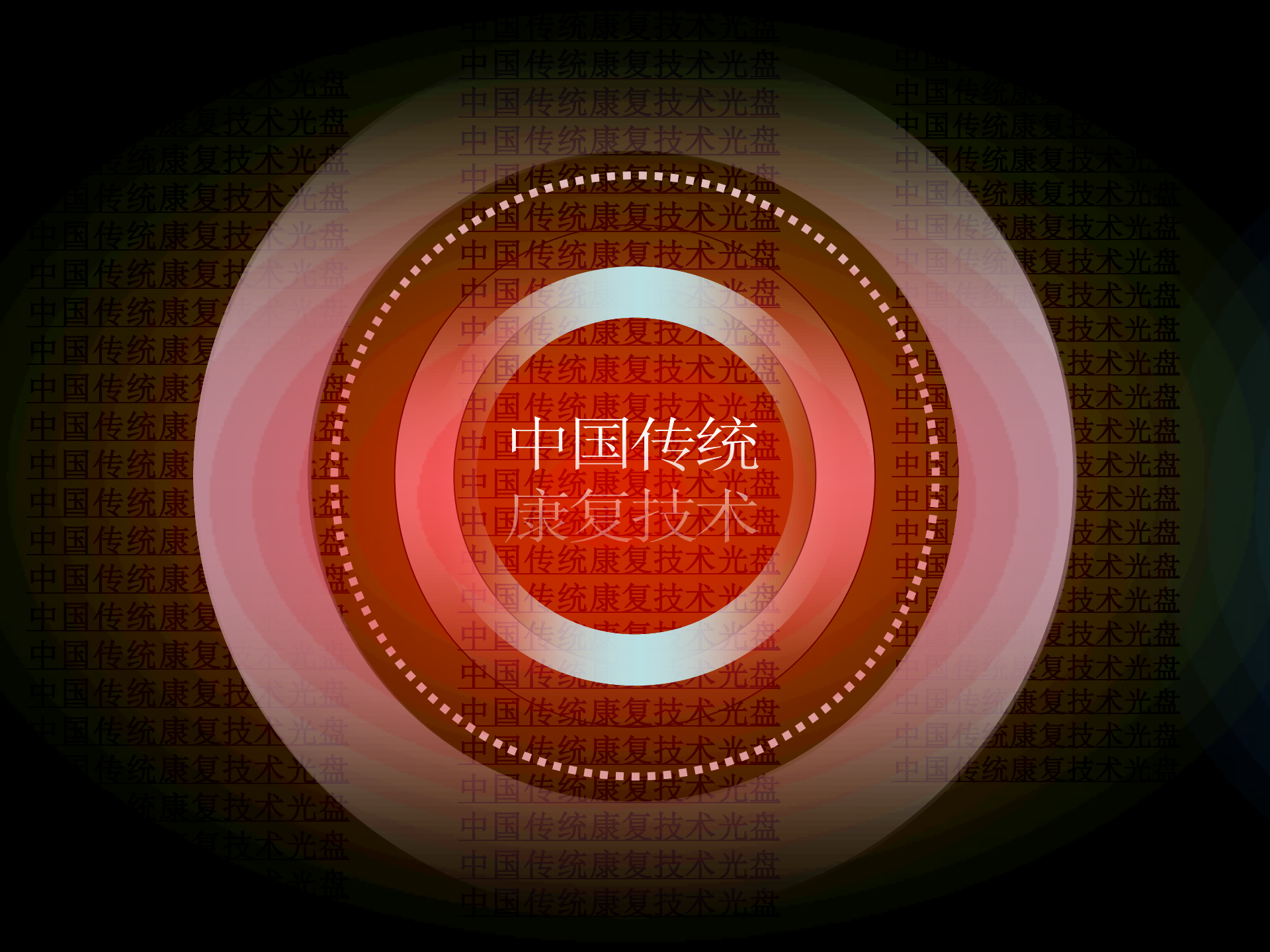




中国传统 康复技术

人民卫生出版社电子音像部出版

邢台医学高等专科学校

第五章 传统运动疗法

第三节 常用传统运动疗法

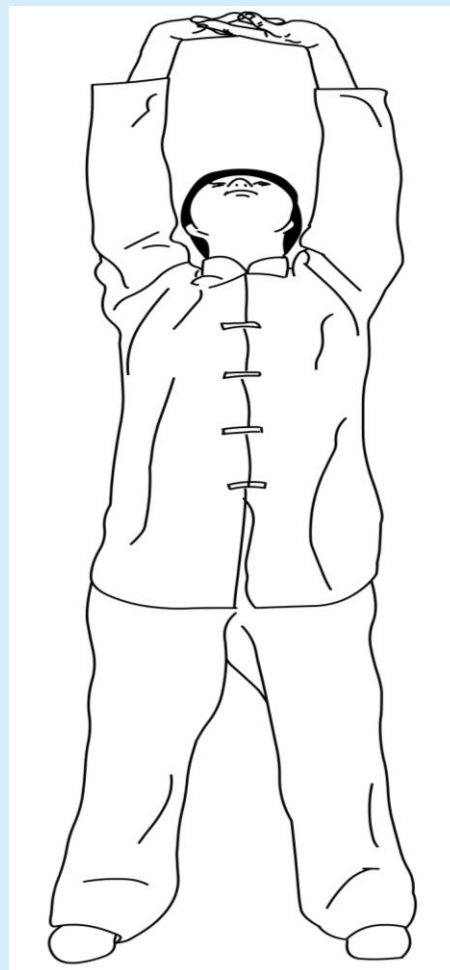
三、八段锦

学习目的与要求

- 1.掌握八段锦的动作要领。
- 2.熟悉八段锦的双手动作姿势。
- 3.了解五禽戏的基本步态。

两手托天理三焦

两手十指交叉，掌心向上；两腿伸直，两手上提于膻中处，双前臂内旋上举，掌心翻转，舒胸直肘，仰头视掌背。



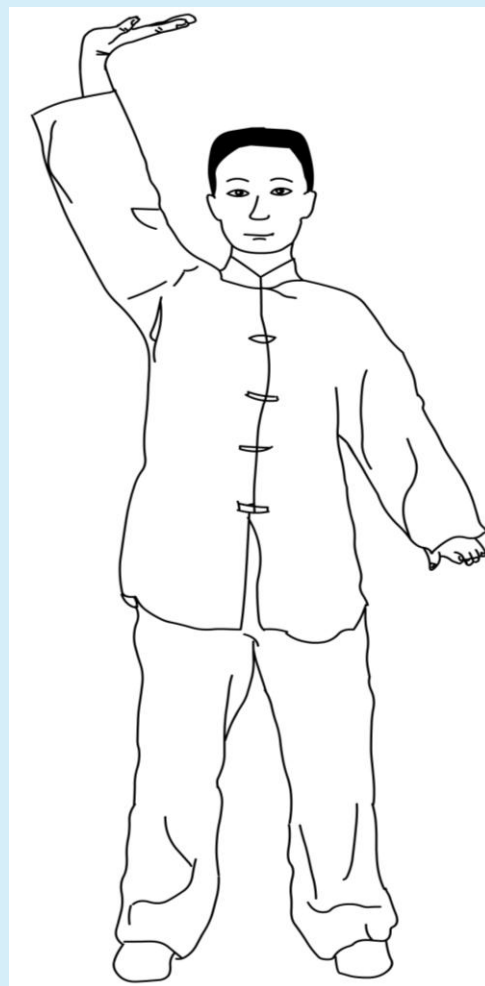
左右开弓似射雕

两腿成马步，右手弯曲成“爪”，肘向右拉；左掌成“八字掌”，左臂朝左侧推出，与肩相平，两臂成拉弓射箭之势，目视左掌。



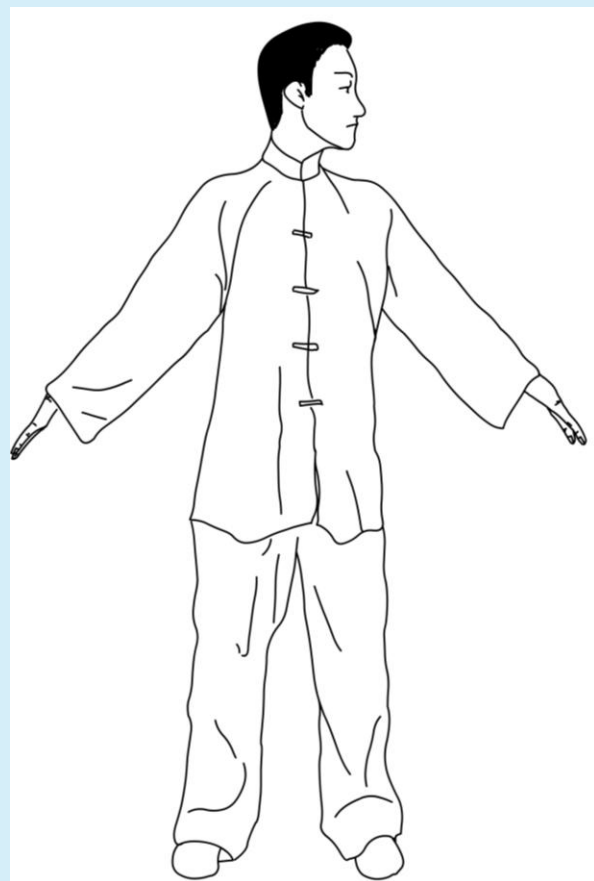
调理脾胃须单举

右掌心向上提至面部后，前臂内旋反掌上举至头右上方，肘部微屈，力贯掌根，指尖向左；左掌上托平脐后随之下按至左髋旁，指尖向前，力聚掌根，目视前方。



五劳七伤往后瞧

直腿伸膝，两臂伸直在体侧，掌心相对，目视前方；前臂内旋使掌心向外后方，头转向左后方，目视左侧斜后方。



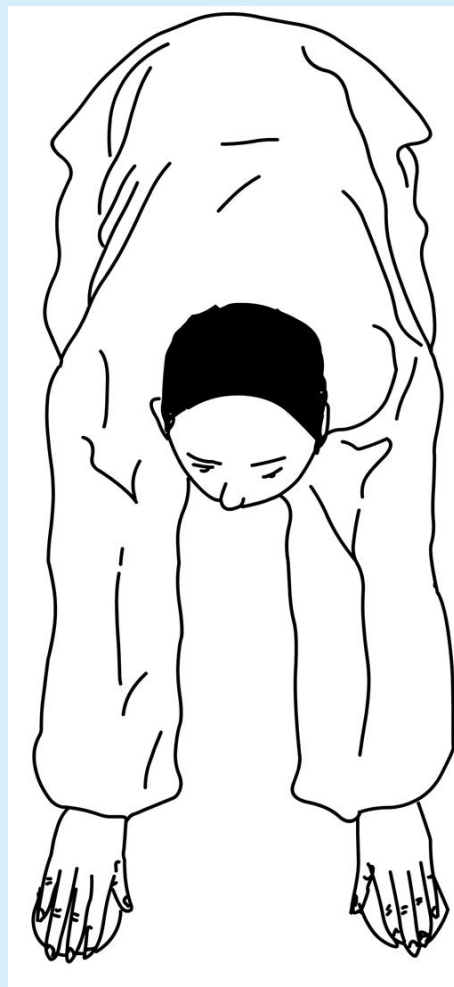
摇头摆尾去心火

两腿成马步，双手扶于大腿上，四指内斜；以腰为轴，以颈、尾骨为首尾，沿右→前→左→中方向摇转。



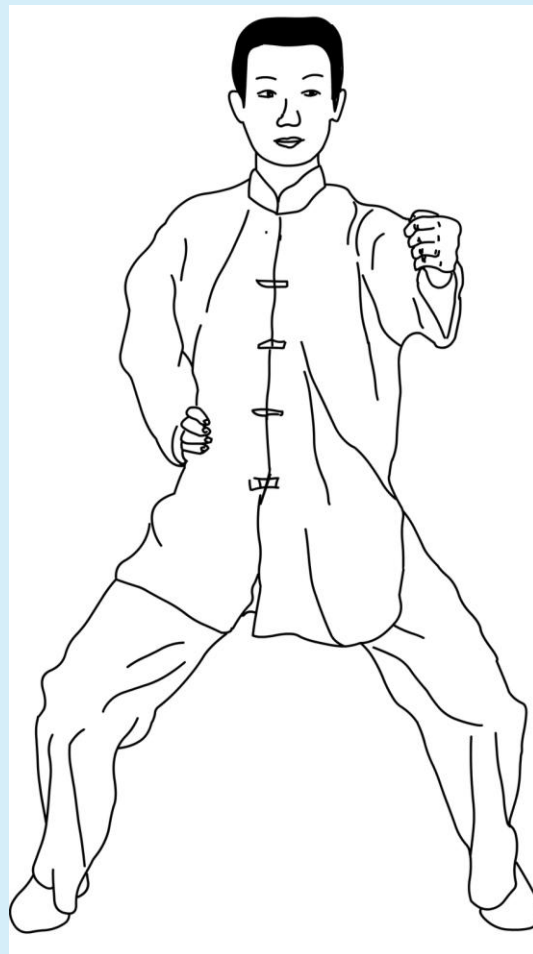
两手攀足固肾腰

直膝站立，掌心相对，屈肘至胸两侧；两掌外翻，掌心朝上，顺腋下后插，沿背两侧抚按至臀部；身体前俯，两掌继续向下抚运直至足面。



攥拳怒目增气力

下蹲成马步，两手握拳，拳眼朝上，贴于腰侧；左拳向前上方冲出，与肩同高，怒视左拳。



背后七颠百病消

两臂及双掌伸直贴于
体侧，足跟上提，下颌
微收，头上顶，目视前
方；足跟下落，微震地
面；一起一落七次。



复 习 题

- 1.八段锦的动作要点是什么？
- 2.八段锦的双手姿势特点有哪些？
- 3.八段锦的步态要求有哪些？