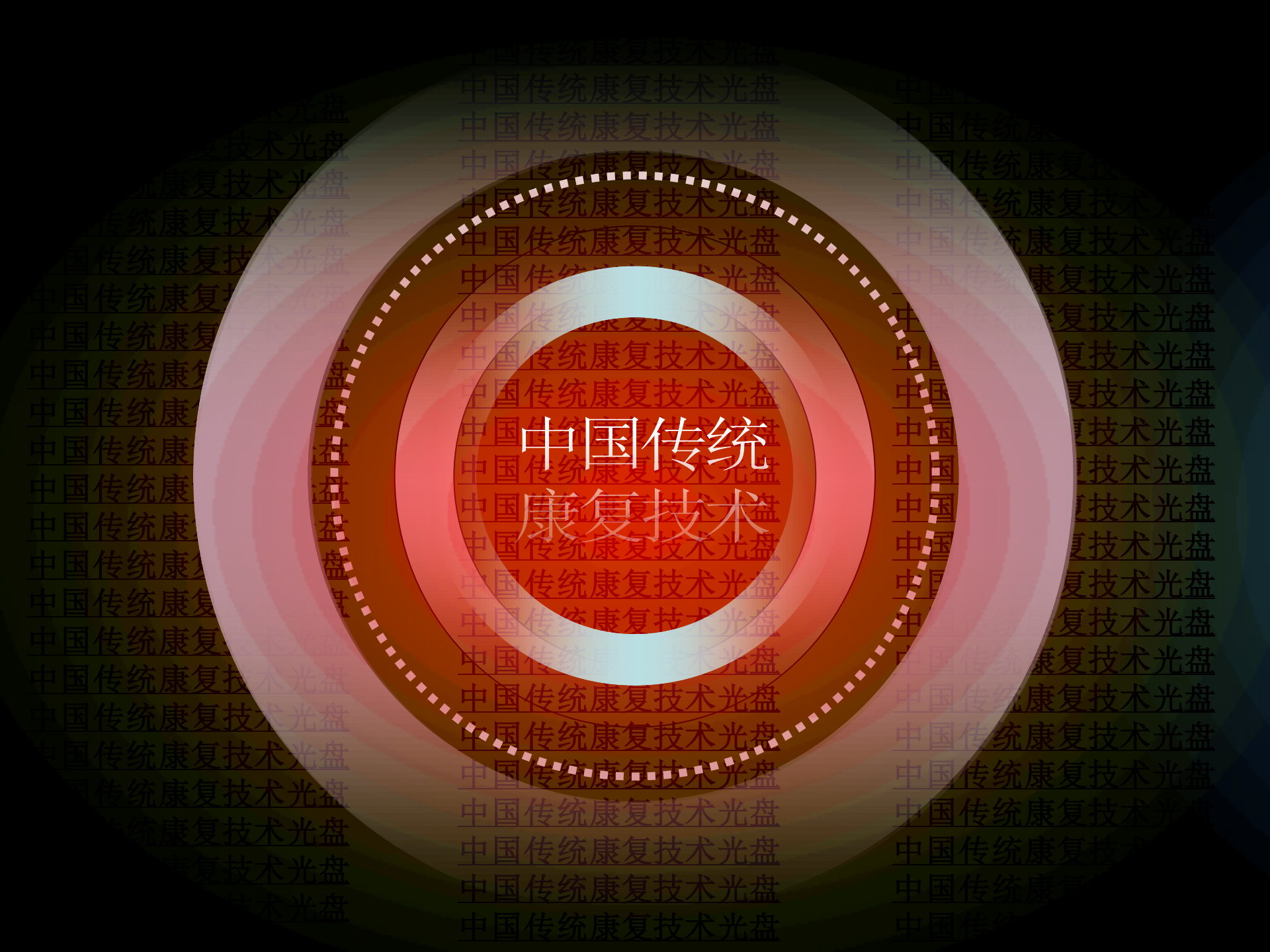




中国传统 康复技术

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

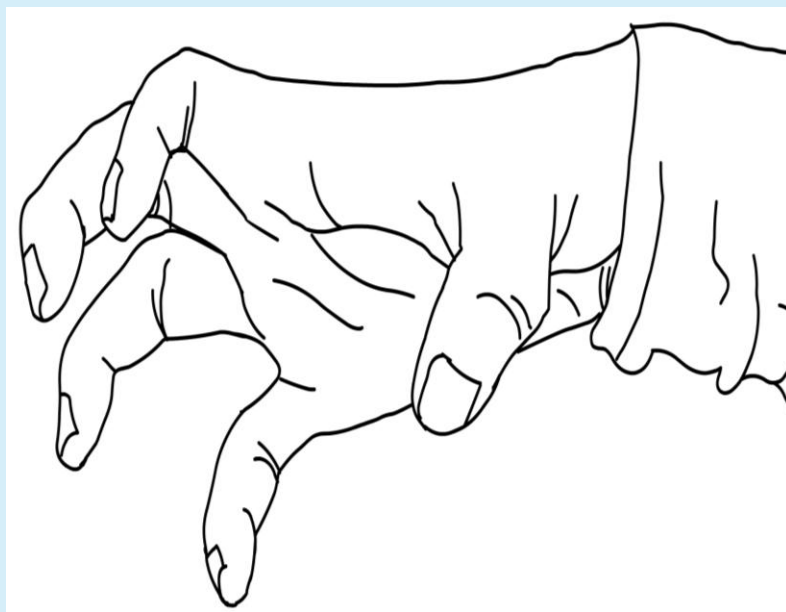
二、五禽戏

学习目的与要求

- 1.掌握五禽戏的动作要领。
- 2.熟悉五禽戏的手型。
- 3.了解五禽戏的基本步型。

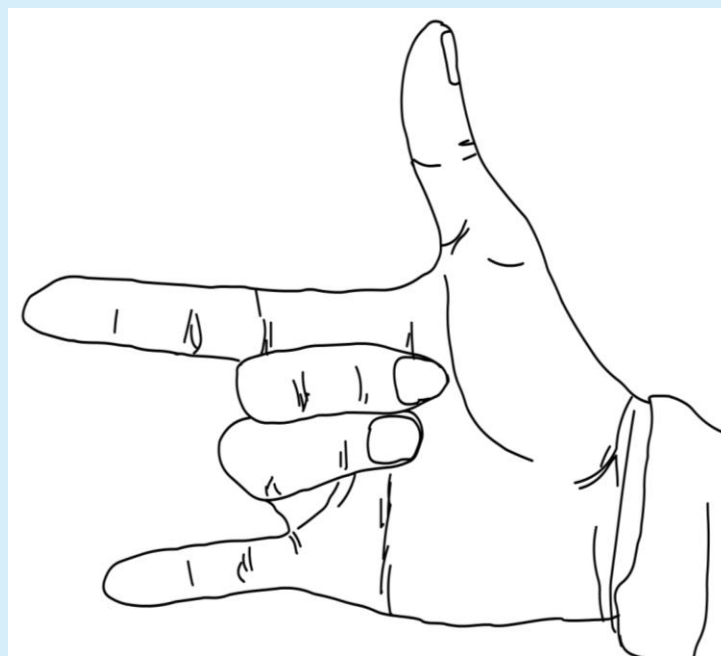
手型 → 虎爪

五指张开，每个手指的第一、二指节内收，虎口撑圆，形似老虎的利爪。



手型 → 鹿角

五指自然张开，中指、无名指弯曲。



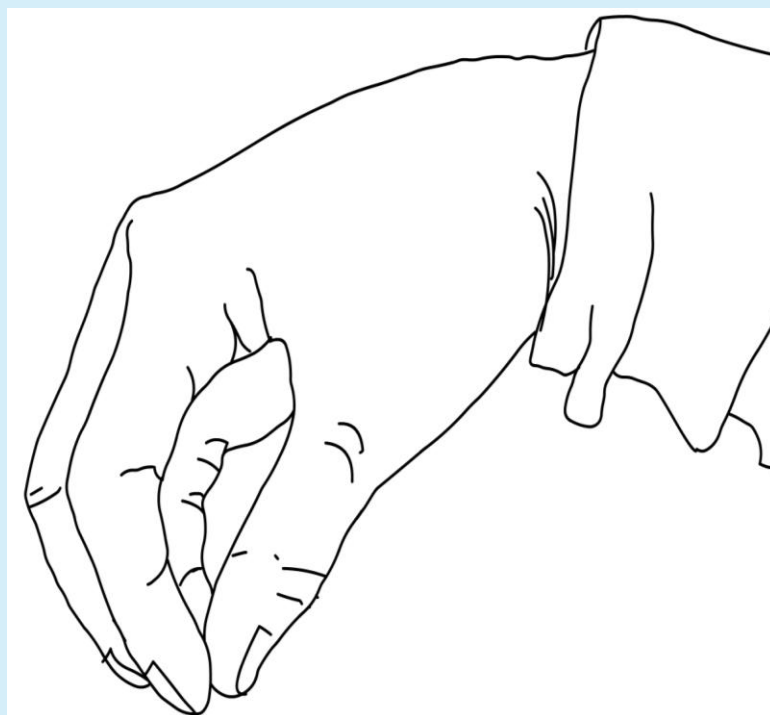
手型 → 熊掌

四指并拢弯曲，拇指压在食指、中指的末端指节上，虎口撑圆。



手型 → 猿钩

五指撮拢于
指腹，手腕下
屈。



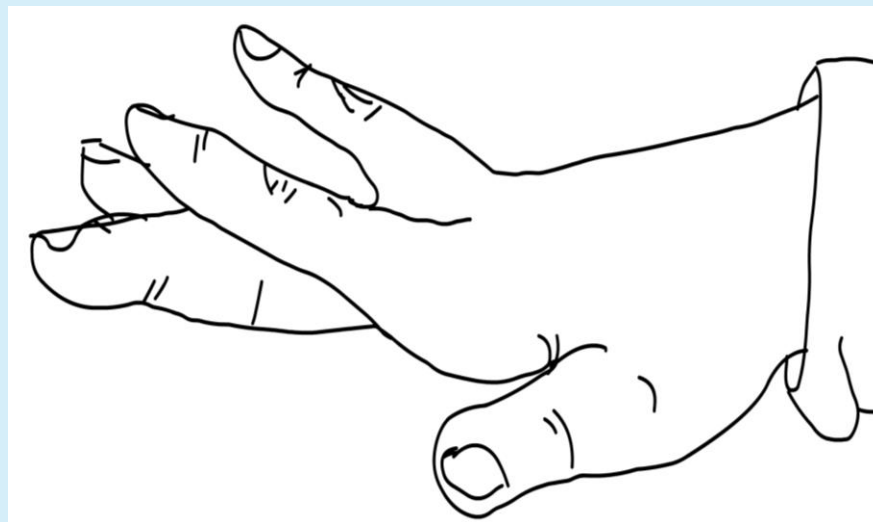
手型 → 握固

拇指压在不名指掌侧指根处，其余四指屈握。



手型 → 鸟翅

五指自然伸直并拢，拇指、食指和小指上翘，无名指、中指并拢略向下压。



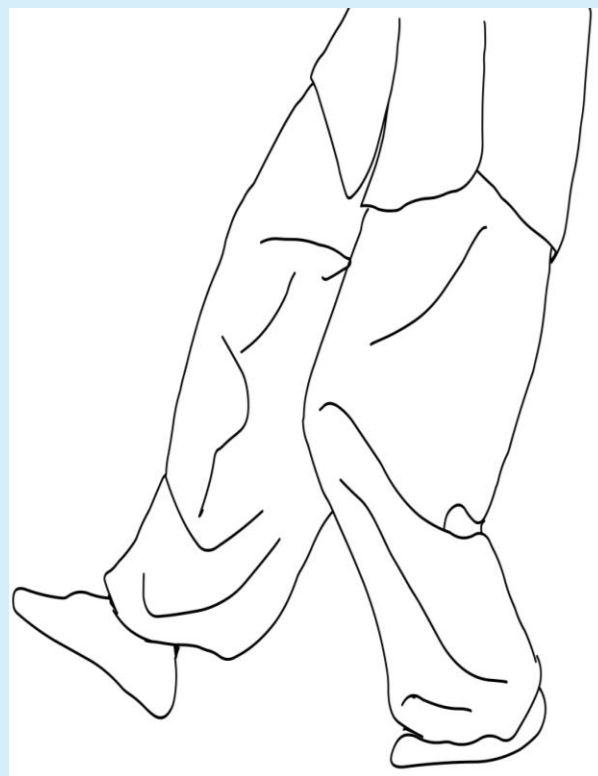
基本步型 → 弓步

**左脚向前方迈
步，并屈膝前
弓，右腿伸直，
形成左弓步；
反之为右弓步。**



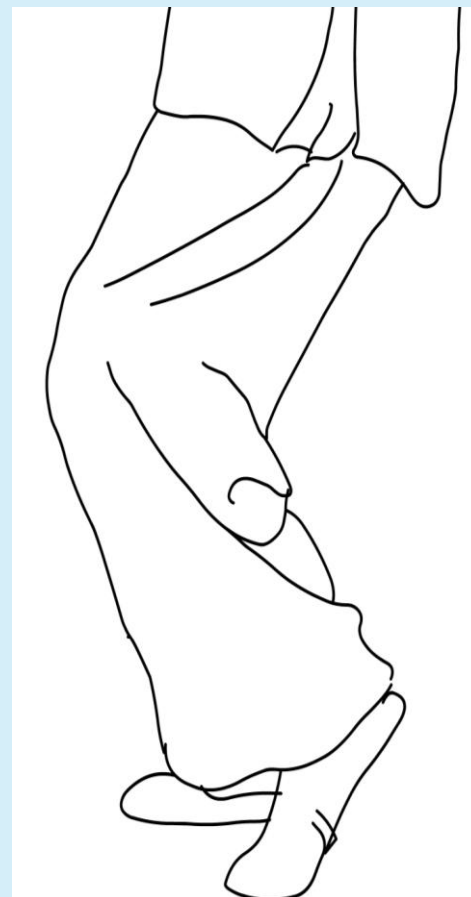
基本步型 → 虚步

右脚向前方迈出，脚跟着地，脚尖上翘；左脚掌着地，脚尖斜向前方，屈膝下蹲，重心落在左脚，形成右虚步；反之为左虚步。



基本步型 → 丁步

两脚分开一定距离，
两膝略屈，左脚跟抬起，
脚尖点地于左脚
弓处，形成左丁步；
反之为右丁步。



虎戏 → 虎举

掌心向下，由小指依次屈指外旋握拳；拳眼朝上提至膻中松拳，手掌外翻，两臂伸直上举掌心向上，目视双掌。



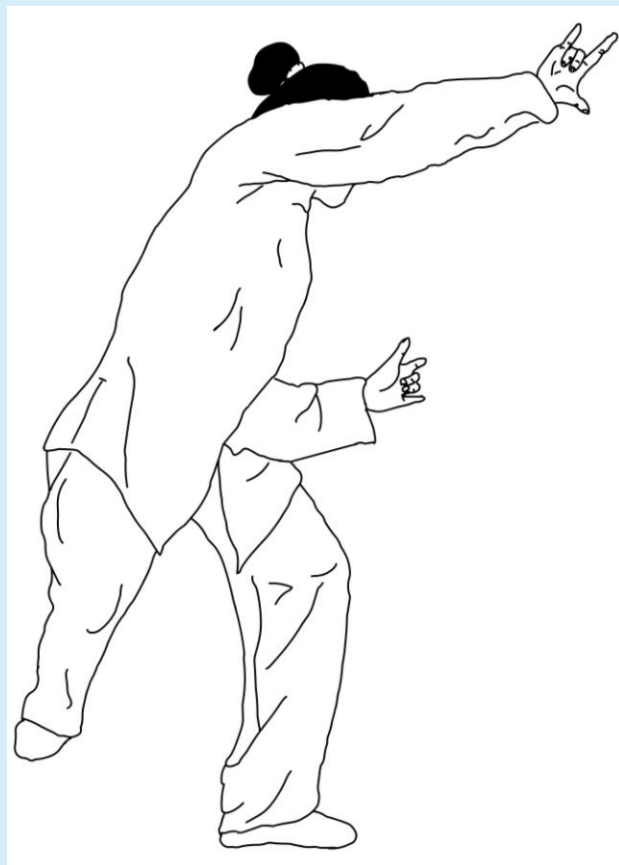
虎戏 → 虎扑

**抬头，身体前扑，
拔腰伸膝，手变虎爪；
再屈膝，虎爪下按至膝
两侧；再上提，两臂伸
直，同时右脚前迈成虚
步，身体向前下扑；重
复时可左脚前迈成虚步。**



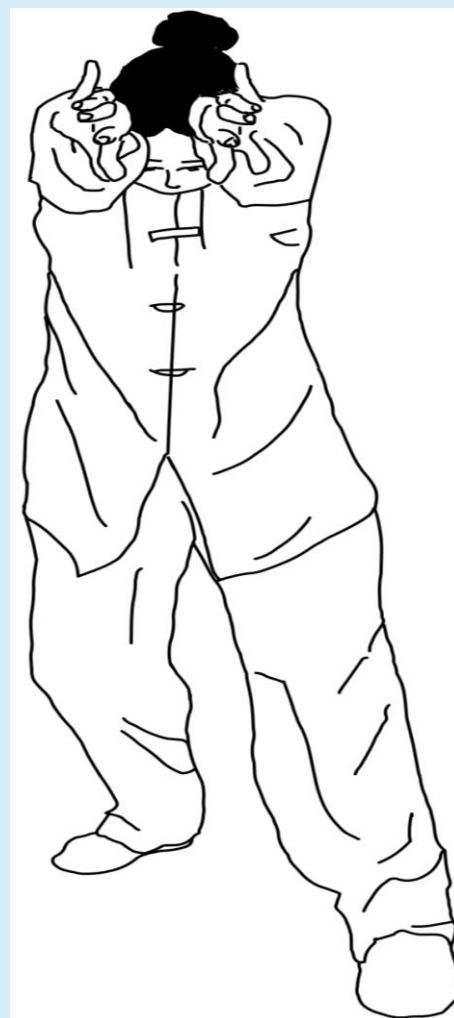
鹿戏 ➡ 鹿抵

两腿稍微屈曲，左脚向左前方迈步，两手空拳自下而上从右侧摆起与肩等高时，空拳变为鹿角，身体稍前倾，左肘贴及腰侧，右臂伸直随腰部左转，目视右脚跟。



鹿戏 → 鹿奔

左脚向前迈成左弓步；两手空拳，由自下而上划弧前伸，前臂内旋，手背相对成鹿角，含胸低头，肩背部如横弓，腰背部如竖弓。



熊戏 → 熊运

两手成熊掌垂于下腹部，两脚站稳，以腰胯为轴，顺时针转动身体及熊掌，继而逆时针转动身体及熊掌。



熊戏 → 熊晃

左腕上提，向左前方落步，重心前方移，左臂前摆，右臂后摆，身体右晃；反之动作交替晃动。



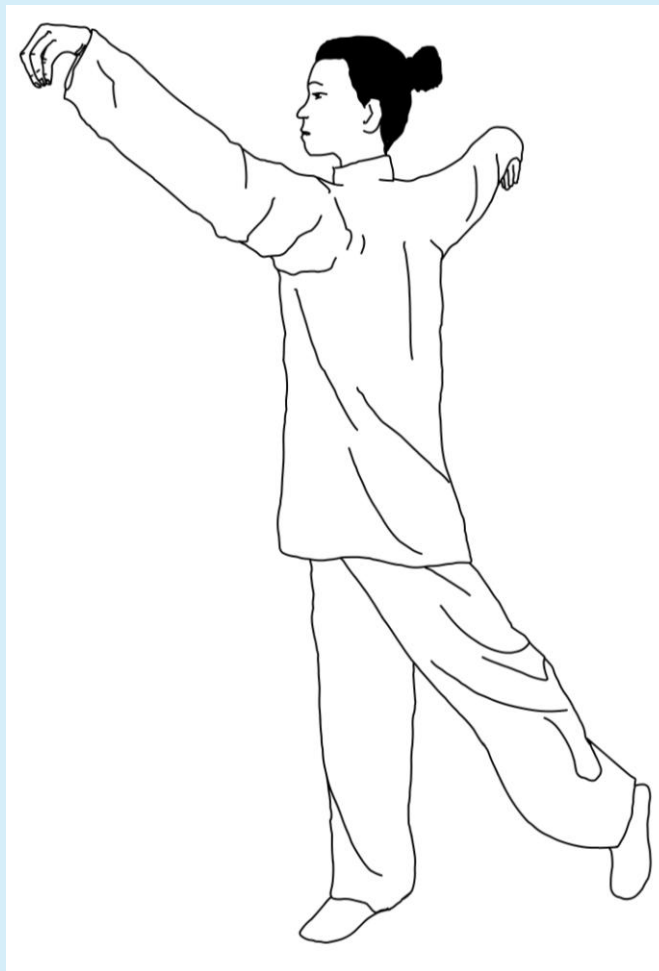
猿戏 → 猿提

重心两脚跟随肩放下，
紧，中，目松，
脖子夹至肛，转回，落着掌，
缩臂提提肛，左转头，重心脚下变掌，
肩两钩腹，头重，心，脚，前，
耸，猿收，头重，肛，胸，
提，成，胸，提，动，背，松，手，
上手含上头垂腹两按关元。



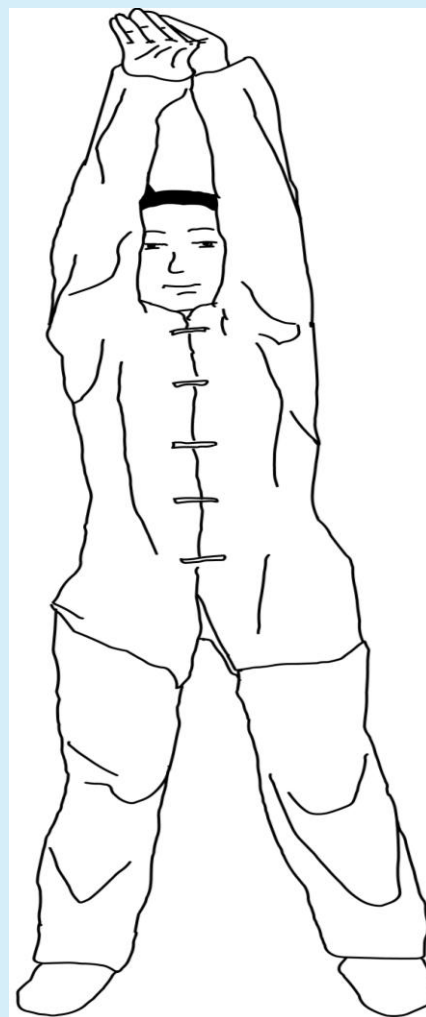
猿戏 → 猿摘

左脚向左后方向退步，右脚为丁字步；右手掌随头左转摆到左耳旁，屈膝下蹲，右脚向右前方掠步，右手掌内翻，掌心朝下，随着掠步向前划弧至右前方成猿钩；左手上前摘果后成猿钩。



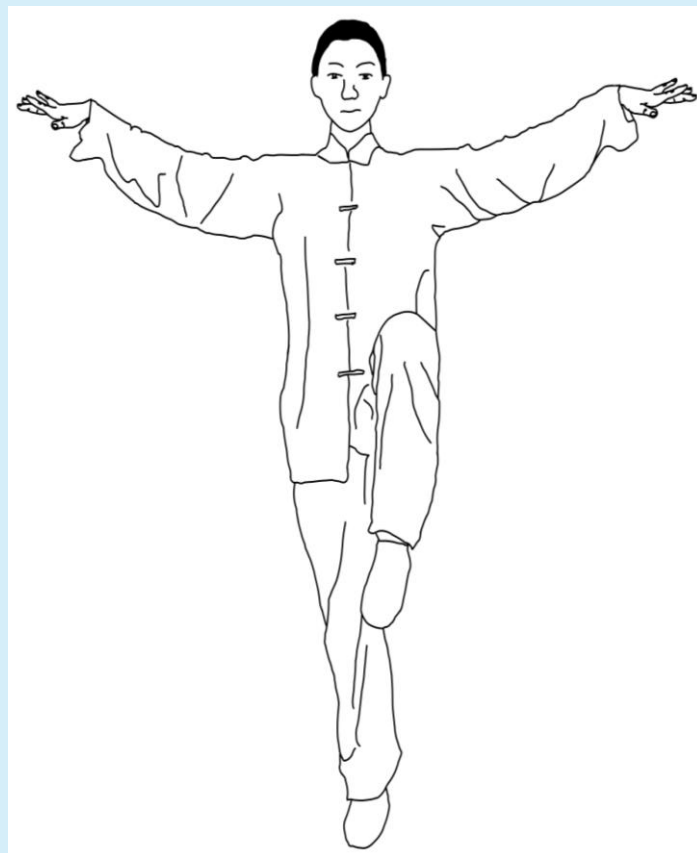
鸟戏 → 鸟伸

双膝微屈，双手上举至头前上方，指尖向前；身体稍前倾，耸肩缩颈，挺胸塌腰，尾骶上翘；手掌下按于腹部前，双臂后伸，两手成鸟翅状；同时，抬头松颈，右脚站稳，重心右移，左腿后伸。



鸟戏 → 鸟飞

两手掌成波浪状向两侧平举，手腕略高于肩部，左腿屈膝提起；松肩、沉肘，两掌合于腹前，左腿随之下落着地，如此反复运动。



复 习 题

- 1.五禽戏的动作要领是什么？
- 2.五禽戏的基本手型有何特点？
- 3.五禽戏的基本步型有哪些？