



健體八段錦

郭慕瑩女士

健體目的

- 隨著年齡增長，筋、肌肉、骨頭都會變得僵硬，無彈力。所以要做瑜珈、太極、拉筋等運動，目的就是保持柔韌度、免得容易折斷筋、骨。

動作基礎

- -頭頂懸
- -鬆肩、沉肩 (切勿聳肩)
- -含胸拔背 (切勿挺胸、寒背)
- -尾閭中正 (切勿翹臀)
- -身形中正 (切勿歪斜、突肚)

基礎步練習

- 頂頭
- 靠背
- 鬆胯
- 收尾閭
- 呼吸自然、身體放鬆

八段錦

- 八段錦是民間廣泛流傳的一種**健身氣功**，屬於古代的導引法之一，
- 在古代，「錦」字比喻珍貴美好的東西；而「八段錦」是由八段招式所組成，各招式對於**疏通人體經脈、暢通氣血**均有良好效果，是結合形體活動與呼吸運動的健身法，對身體如「錦」一般珍貴。
- 八段錦能夠**改善全身的氣血循環**，且練習時體內的臟腑會有溫熱感，並且會幫助改善末梢循環。

八 段 锦

双手托天理三焦；左右开弓似射雕。
调理脾胃须单举；五劳七伤向后瞧。
摇头摆尾去心火；两手攀足固肾腰。
攢拳怒目增力气；背后七颠百病消。

功效

- 八段錦第一式：雙手托天理三焦
- 好處：可暢通**三焦經、心包經**，充分伸展前胸的經絡臟腑，能促進心肺、脾胃、肝腎等全身氣血循環，同時有拉長脊椎、放鬆肩頸的效果。
- 八段錦第二式：左右開弓似射雕
- 好處：可疏通**肺經**，伸展左右胸廓與手部經絡，加上蹲馬步的動作，對於胸悶、肩頸痠痛、腰腿手臂疾病、增強下肢力量都有幫助。
- 八段錦第三式：調理脾胃需單舉
- 好處：幫助按摩並調理脾胃肝膽，令腸有蠕動，幫助消化，除了改善脾胃不和、消化不良之外，對於胸腹部經絡也有刺激效果。
- 八段錦第四式：五勞七傷往後瞧
- 好處：疏通**衝帶二脈及膽經**，伸展胸腹部位臟腑與脊椎肌肉，促進脊椎與督脈氣血循環，適合長時間使用手機、電腦的低頭族進行。

功效

- 八段錦第五式：搖頭擺尾去心火
- 好處：通暢**心包經**、**小腸經**，對於心火過旺的人來說，可改善氣血兩虛、頭昏目眩等問題，同時能活動脊椎各關節，適合久坐、勞心用腦的工作者。
- 八段錦第六式：兩手攀足固腎腰
- 好處：通**腎經**、**膀胱經**，幫助固腰健腎、強健筋骨，改善腰痠背痛、腰膝痠軟、手腳麻木，也有助按摩並改善腎臟、輸尿管等器官功能。
- 八段錦第七式：攢拳怒目增氣力
- 好處：可疏通**肝經**、**膽經**，刺激手部經絡，蹲馬步動作加上手部出拳，除了伸展肌肉以外也能穩定下盤、增加上肢肌力。
- 八段錦第八式：背後七顛百病消
- 好處：輕微伸展、震動脊柱，幫助按摩全身經絡臟腑，貫通氣血、去邪扶正。適合感覺疲倦、精神不振的人。

A man in a white martial arts uniform is shown in a Tai Chi pose, with his right arm extended forward and his left arm slightly behind him. He is standing on a paved path that curves through a lush green park. The background is filled with dense foliage and trees. The overall scene is peaceful and natural.

香港癌症基金會

八段錦入門 招式講解及示範

<https://www.youtube.com/watch?v=UJUNfRyAJww>