

八段锦解说及图解

方法/步骤

1. 预备势

- (1)两脚并步站立；两臂自然垂于体侧；身体中正，目视前方。
- (2)随着松腰沉髋，身体重心移至右腿；左脚侧开步，脚尖朝前，约与肩同宽；目视前方。
- (3)两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后；目视前方。
- (4)上动不停。两腿膝关节稍屈；同时，两臂外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，与脐同高，掌心向内，两掌指间距约 10 厘米；目视前方。

2. 两手托天理三焦



3. 2.左右开弓似射雕

左右开弓似射雕



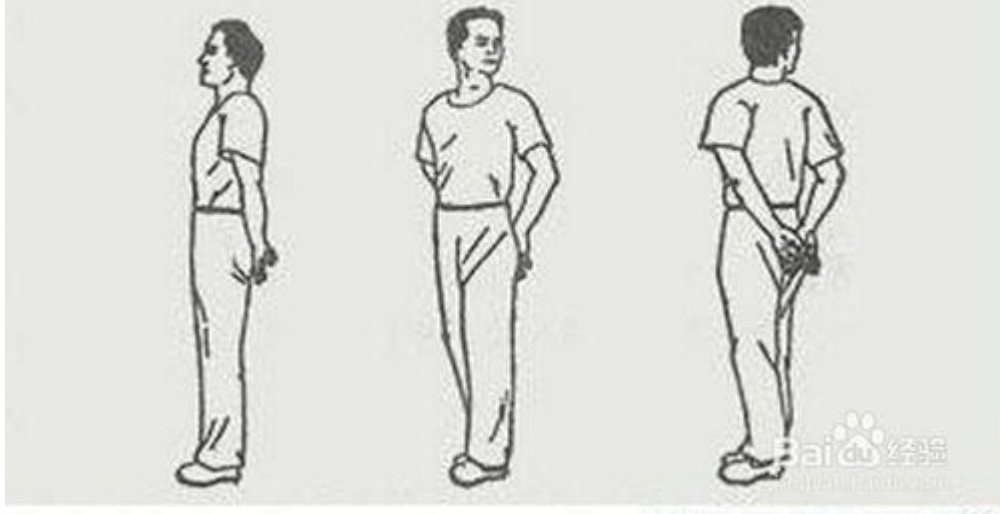
4. 3. 调理脾胃须单举

调理脾胃须单举



5. 4. 五劳七伤往后瞧

五劳七伤望后瞧



6. 5.摇头摆尾去心火

摇头摆尾去心火



7. 6.两手攀足固肾腰

两手攀足固肾腰



8. 7.攢拳怒目增气力

攢拳怒目增气力



9. 8.背后七颠百病消

背后七颠百病消



10.收势

- (1)接上式。两臂内旋，向两侧摆起，与腕同高，掌心向后；目视前方。
- (2)两臂屈肘，两掌相叠置于丹田处（男左手在内，女右手在内）；目视前方。
- (3)两臂自然下落，两掌轻帖于腿外侧；目视前方。

END

注意事项

- 练习时间，建议午前练习，午后不练。
- 放松，放松，再放松！身松，心松，一切自然而然。