

健身气功·五禽戏问答

中国网 china.com.cn 时间：2011-12-08 14:13 文章来源：中国健身气功协会

1. 健身气功·五禽戏为何要强调“形”？

答：所谓“形”是指练功时的姿势。古人说：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则神散乱”，说的就是身体姿势在练功中的重要性。具体来说，健身气功·五禽戏对“形”的要求有两方面。一是在练功开始时要做到头身正直、含胸垂肩、体态自然，使练习者身体各部位肌肉舒适放松，神态安详自然，逐步调匀呼吸，从而更好地进入练功状态。二是在练功过程中要根据动作名称的含义，做出与之相适应的造型，并力求准确到位，合乎规范，努力做到“演虎像虎”、“学熊似熊”。还要特别注意分辨清楚每一个动作的起落、高低、轻重、缓急、虚实，使动作导引不僵不滞，柔和灵活，达到“引挽腰体，动诸关节，以求难老”的功效。

2. 健身气功·五禽戏为何要注重“五禽神韵”？

答：所谓“五禽神韵”指的就是虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物游戏、玩耍时的神态。传统养生术强调“形神合一”的整体观，要求形与神形成一个有机的统一体。所以，在习练健身气功中，应当做到“惟神是守”，只有“神”守于“中”，而后才能“形”全于“外”。

与其他健身气功功法不同，健身气功·五禽戏主要通过演练时模仿五禽神态，使练习达到意、气、形合而为一，从而调心、调身、调息。因此，练习者只有掌握了“五禽”的神韵，动作形象逼真，才能进入玩耍、游戏的意境，从而产生好的锻炼效果。

3. 健身气功·五禽戏强调意境有哪些作用？

答：《黄帝内经》指出，“心为五脏六腑之大主，心动五脏六腑皆摇。”这里的“心”指的是大脑。中医还有“七情伤五脏”的说法，说明人的思维活动和情绪变化都能影响五脏六腑的功能。因此，在健身气功·五禽戏习练中，强调模仿动物的意境可以使意念专一，有效地排除不利于身心健康的杂念，创造一个美好的内心环境，使练习者心理安宁，达到益寿延年的目的。

4. 怎样建立健身气功·五禽戏中的“五禽”意境？

答：在健身气功·五禽戏功法习练中，练功开始时可以通过微想腹部下丹田处，使思想集中，排除杂念，做到心静神凝，然后结合习练每戏动作，逐步进入各禽意境。如练“虎戏”时，可意想自己是深山中的猛虎，伸展肢体，抓捕食物；练“鹿戏”时，可意想自己是原野上的梅花鹿，众鹿戏抵，伸足迈步；练“熊戏”时，可意想自己是山林中的黑熊，

转腰运腹，自由慢行；练“猿戏”时，可意想自己是置于花果山中的灵猴，活泼灵巧，摘桃献果；练“鸟戏”时，可意想自己是江边的仙鹤，抻筋拔骨，展翅飞翔。意随形动，气随意行，达到意、气、形合一，以此来宁静心神，疏通经络，调畅气血、内安五脏。

5. 习练健身气功·五禽戏怎样使呼吸与动作相互配合？

答：健身气功·五禽戏功法以动作导引为主，在三调配合方面，要求练习者的呼吸与动作变化相适应。具体来说，呼吸和动作配合的规律是起吸落呼、开吸合呼、先吸后呼。也就是说，当导引动作或导引趋势向上、打开或放松的时候吸气，反之则呼气，一般呼气跟在吸气之后。调整呼吸要注意循序渐进，避免急于求成。古人说：“使气则竭，屏气则伤。”刻意调整呼吸或屏住气息，容易导致呼吸不畅、憋气，甚至造成急性缺氧，对人体健康不利。

6. 如何在健身气功·五禽戏教学中贯彻循序渐进原则？

答：根据心理学原理，人们认识事物都要经过由易到难、由简单到复杂的过程。为了取得好的效果，健身气功·五禽戏功法教学也要掌握一定方法。首先是分解法。就是在教学中，先将复杂的动作分解成上肢、躯干和下肢动作，使其简单化，待熟练掌握分解动作后，再进行组合练习，这样就可以较为清晰地掌握动作的结构、方位、路线和方法，再过渡到以腰为轴的完整动作习练，最后进行逐动、逐戏和完整功法的习练，使动作符合规范，并达到熟练的程度。其次是模仿练习。可以要求学习者先通过模仿示范者的动作来掌握初步技术，练习一段时间后，再进一步强化要领，细化动作。第三是在动作准确熟练后，再把动作、呼吸与五禽神韵结合，充分体现动作的内涵和意境，真正达到“形神兼备、内外合一”。应注意不要在学练者还没真正搞清动作前，就要求其追求内在体验，避免出现不良后果。总之，爱好者学练健身气功·五禽戏必须由简到繁，由浅入深，由易到难，循序渐进，逐步掌握，只有这样才能保证把基础打好，取得好的健身效果。

7. 健身气功·五禽戏中有哪些调息要领？

答：“息”指呼吸。调息，顾名思义就是对呼吸进行调整。健身气功·五禽戏中主要有起势调息、引气归元和每两戏之间的侧举调息等。目的是通过有意识地调整呼吸节奏，对散乱的念头加以控制，使心息相依，从而凝神定志。

第一，起势调息。要求含胸拔背、松静自然，然后两肩下沉，同时吸气，意注丹田，接着两臂缓缓抬起、内合、下按。整个手臂动作以肩为轴，肩沉则气沉，气沉时抬肘，托掌上举，然后两掌内合下按，形成一个圆。做这个动作是为了调整呼吸、放松身心，尽快进入练功状态。进入练功状态比较慢的习练者，可以采用意守呼吸或者意守劳宫穴的办法，目不旁视，心无旁骛，手臂动作与呼吸相配合，调整呼吸节奏，使之细、匀、深、长，绵

绵若存，就能很快取得效果。

第二，引气归元。由于整套功法做下来，习练者会感到有一定的运动强度和运动量，同

时练功意境经过了五禽之间的一系列转换，结束时要回归到起始的自然放松状态，所以要通过引气归元的动作，把意念集中到丹田，以动作配合呼吸，调匀气息，并且让肌肉、关节放松下来，准备收功。

第三，侧举调息。侧举调息在整套功法中出现了四次，分别位于五个戏之间，目的是在动作之间起到过渡作用，实现五禽意境之间的转换，以此来调整呼吸、放松身体、承接下戏，因此侧举调息的时候要心神宁静、全身放松、呼吸绵长。

8. 慢跑、交谊舞和老年迪斯科舞等项目与健身气功·五禽戏相比，对提高老年人的呼吸功能有什么不同？

答：健身气功·五禽戏练习时，要求练习者随动作的升降开合进行呼吸，并且要求尽可能地使呼吸达到深、长、细、匀，尤其是强调呼气的深度。健身气功·五禽戏练习动作缓慢，单位时间的氧耗量并不大，肺通气量也不高，这种深慢呼吸方式对提高肺换气效率十分有益。研究表明，经过6个月健身气功·五禽戏练习，实验组男女受试者安静状态的呼吸频率有所降低，潮气量明显降低，呼出气中氧百分含量降低，安静状态受试者每分钟氧耗量没有变化，说明受试者呼吸方式有了明显变化，安静状态呼气深度增加，肺换气效率得到提高。

深慢呼吸方式不仅提高了吸气肌的力量，而且在一定程度上提高了呼气肌和辅助呼气肌的力量，因而经过6个月健身气功·五禽戏练习后，练习者的肺活量有了明显提高。

慢跑、交谊舞、老年迪斯科舞等练习，尽管也要求锻炼者注意深慢呼吸方式，但由于慢跑、交谊舞、老年迪斯科等健身运动项目较健身气功·五禽戏练习强度大，动作节奏较快，不可能达到健身气功·五禽戏练习这样的深慢呼吸程度。深慢呼吸不仅明显降低了呼吸道解剖无效腔的相对比例，而且提高了肺泡与肺泡周围毛细血管血液之间的气体交换效率，从而对提高中老年人肺通气和肺换气能力有明显作用。

9. 练习健身气功·五禽戏对肺部疾病患者是否有康复作用？

答：是的。健身气功·五禽戏练习动作缓慢，连绵不断，练习过程中强调深慢的呼吸方式，可以使呼吸道阻力明显降低；同时，这种深慢的呼吸方式对降低呼气时的肺泡内压力十分有效，因而在运动过程中肺通气量增加，但肺泡内压力并不明显增加，有利于慢性呼吸道阻塞性疾病患者避免由于运动加重肺气肿的可能。所以，通过长期参加健身气功·五禽戏练习，可以培养和建立深慢的呼吸方式，这对改善慢性呼吸道阻塞性疾病患者的肺通气

功能、减少肺源性心脏病的发生率、降低病死率具有一定的作用。

10. 为什么长期练习健身气功·五禽戏可以提高中老年人的免疫功能？

答：这与健身气功·五禽戏调心的运动特点有关。生理学已证实，人的意念、思维活动能够通过大脑中枢神经系统来支配植物神经系统，从而控制内脏活动。长期的调心练习，增

强了大脑对植物性神经及腺体的调控能力,改善了这些腺体的分泌功能,调整了激素的分泌,大量文献表明,这些因素会影响机体外周血 T 细胞亚群的分布。

健身气功的一个重要心理效应就是改善和提高人的情绪稳定性,缓解人的紧张情绪和提高愉快度。健身气功·五禽戏练习时要求把不利于身体健康的情绪变化和思想杂念排除掉,进入演练五禽戏的意境,以抵御各种外界因素对机体的不良刺激。它要求每一戏的意念都不同,从而提高锻炼者的精神情致,使其心理状态得到转换调节,有助于缓解练习者的精神紧张,减轻心理压力,保持心理健康状态。实验表明,经过6个月的功法练习,受试者的强迫、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病等指标均有显著改善,说明本套功法在改善、提高中老年人心理健康水平方面的确具有显著的功效,而这种功效又有助于提高中老年人免疫功能,从而调节中老年人免疫平衡。

11. 练习健身气功·五禽戏对中老年人的心理健康水平有什么影响?

答:研究表明,通过6个月的健身气功·五禽戏锻炼,不同性别的中老年人在反映中老年人心理健康水平的各因子得分方面都有较好的改善,且女性练习者比男性练习者改善程度大。50~60岁练习组的心理健康改善程度优于61~70岁练习组;61~70岁年龄段练习组注意力集中能力的改善程度要优于50~60岁年龄段练习组。

12. 怎样才能达到练习健身气功·五禽戏的最佳效果?

答:应该根据个人的具体情况具体分析,功法教学人员要做到“个性化”指导,练习者要做到“个性化”锻炼。健身气功·五禽戏的运动负荷可以根据练功时姿势的高低、动作幅度的大小、动作速度的快慢来进行相应的调整。个人可以根据自身条件调整运动负荷,有效防止因负荷过大而造成的过度疲劳,甚至损伤。

此外,整体协调姿势、呼吸、意念,保持松静自然是健身气功的鲜明特点。练习者习练健身气功·五禽戏时要求心静体松,进入每一戏的意境,摒弃任何思想杂念,沉浸在模仿、想象五禽意境中给人带来的感觉,同时呼吸与动作的升降开合自然配合,这样会起到强身健体、愉悦身心的作用。