

五禽戏“鸟戏”内涵浅析

中国网 china.com.cn

时间：2011-12-08 14:52

文章来源：中国健身气功协会

轻盈安详——鸟

鸟戏取形于鹤，鹤是鸟类的一种，头小颈长，嘴长而直，脚细长，羽毛白色或灰色，群居或双栖，常在河边或海岸捕食鱼和昆虫。鹤具有丰富的文化内涵，在道教中，鹤是长寿的象征，故名仙鹤。人们常把仙鹤和挺拔苍劲的古松画在一起，表达健康长寿的意境。传说中的仙鹤是指丹顶鹤，丹顶鹤性情高雅，形态美丽，素以喙、颈、腿“三长”著称，直立时可达一米多高，看起来仙风道骨，被称为“一品鸟”，地位仅次于凤凰。

健身气功·五禽戏中的鸟戏，也正是通过“鸟伸、鸟飞”的动作展示了鹤悠然自得、昂然挺拔的神韵，两臂上提，伸颈运腰，两臂下合，含胸松腹，动作抑扬开合，仿佛仙鹤展翅，动作优美，起到了增强人体心肺功能，和协调能力的作用。下面结合鹤的特性和中医理论简要分析健身气功·五禽戏“鸟戏”的动作和功用。

沟通任督 益寿延年

仙鹤能够长寿的原因之一就是它颈长容易弯曲，在晚上睡眠时其颈弯曲，鼻腔接近臀部，气在体内顺着任督二脉循环，以行深长之呼吸，白日飞翔时，乃利用伸展夹脊髓骨，使胸脯扩张，吸入新鲜空气而得长寿延年。

人体有十二正经，奇经八脉，任督二脉是奇经八脉中的两条，同时也是全身经络系统很重要的两条，因为任脉总任一身之阴经，调节阴经气血，为“阴脉之海”，它循行于腹部正中，腹为阴，任脉对一身阴经脉气具有总揽、总任的作用。另外，足三阴经在小腹与任脉相交，手三阴经借足三阴经与任脉相通，因此任脉对阴经气血有调节作用，故有“总任诸阴”之说。任脉还有调节月经、妊养胎儿的作用，也有“任主胞胎”之说。督脉为总督一身之阳经，六条阳经都与督脉交会于大椎，督脉有调节阳经气血的作用，故称为“阳脉之海”。督脉主生殖机能，特别是男性的生殖机能。督脉起于胞中，下出会阴，后行于腰背正中，循脊柱上行，经项部至风府穴，进入脑内，再回出上至头顶，沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇，到唇系带处。

因为任督二脉的重要作用，能够沟通任督二脉的动作就能起到疏通全身经络的作用，达到益寿延年的目的。沟通任督二脉的典型动作又健身气功·易筋经的卧虎扑食式、八段锦的两手攀足固肾腰。五禽戏鸟戏中鸟伸的动作，两掌上举、后摆身体反弓，松紧交替可以起到沟通任督的作用。

提膝独立 协调全身

丹顶鹤经常单脚站立，那其实是一种休息的姿势，一方面能够看到远处，一方面两条腿轮换休息。这当然需要很高的协调能力。古代养生家通过模仿这些动作来锻炼人体的协调性。协调性是指身体作用肌群时机正确、动作方向及速度恰当，平衡稳定且有韵律。在各项身体素质中，协调性训练非常困难，因为影响协调性的因素除了遗传、运动员心理个性外，尚有肌力与肌耐力、技术动作纯熟度、速度与速耐力关系、身体重心平衡、动作韵律性、肌肉放松与收缩，甚至还有柔软度等。鸟戏很适合于锻炼人体协调性。

鸟伸动作中右腿蹬直，左腿伸直向后抬起，两掌分开，掌成鸟翅、向体侧后方摆起，同时，抬头、伸颈、挺胸、塌腰；鸟飞动作中单腿伸直独立，另一条腿屈膝提起，小腿自然下垂，同时两掌成展翅状。这两个动作都可以对人体协调性能起到很好的锻炼作用。

开合升降 调畅气机

气的运动，称作气机，气的运动形式虽然多种多样，但可将它们归纳为升、降、开、合（也可归纳为升降出入）四种基本运动形式。人体的脏腑、经络等组织器官，都是气运动的场所，如肝、脾主升，肺、胃主降等，从整个机体的生理活动来看，则升和降、出和入之间必须协调平衡，才能维持正常的生理活动。

气的升降出入运动之间的协调平衡，称作气机调畅，升降出入的平衡失调，即是气机失调的病理状态。气机失调有多种形式，例如，由于某些原因，使气的升降出入运动受到阻碍，称作气机不畅；在某些局部发生阻滞不通时，称作气滞；气的上升太过或下降不及时，称作气逆，气的上升不及或下降太过时，称作气陷；气不能内守而外逸时，称作气脱；气不能外达而结聚时，称作气结。

那么，能够协调地调整气的升降开合的功法就是好的功法，如果升发太过，则容易造成气机上逆、阴虚阳亢，有可能发生消渴症、高血压等情况。同理，如果功法过于沉降，人体清阳之气没有输布到头部的话，也可能造成神疲乏力、无精打采等症状。鸟伸动作中两掌上举吸气，能够扩大胸腔；两手下按，气沉丹田，呼出浊气。鸟飞的动作通过两臂上下运动改变胸腔容积，配合呼吸起到了按摩心肺的作用。这样练习，可以使升降有序，气机通畅。

健身气功·五禽戏“鸟戏”的动作充分体现了鹤怡然自得的神态，更重要的是，在对人体的锻炼作用上，能起到沟通任督二脉，调畅经络气机，增强身体协调性的作用。