

目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·六字诀”功法源流.....	(1)
一、关于六字的脏腑归属	(6)
二、关于六字的习练顺序	(9)
三、关于六字的读音与口型.....	(10)
四、关于六字诀的吐纳法.....	(15)
五、关于六字诀中导引动作的配合.....	(17)
六、关于六字诀中的呼吸法.....	(18)
第二章 “健身气功·六字诀”功法特点 ..	(21)
一、读音口型，系统规范.....	(23)
二、吐纳导引，内外兼修.....	(23)
三、舒缓圆活，动静结合.....	(24)
四、简单易学，安全有效.....	(24)
第三章 “健身气功·六字诀”习练要领 ..	(27)
一、校准口型，体会气息.....	(29)
二、寓意于气(呼吸)，寓意于形	(30)

三、注意呼吸，微微用意·····	(30)
四、动作松柔舒缓，协调配合·····	(31)
五、循序渐进，持之以恒·····	(31)
第四章 “健身气功·六字诀”动作说明···	(33)
预备势·····	(35)
起势·····	(37)
第一式 嘘(xū)字诀·····	(41)
第二式 呵(hē)字诀·····	(46)
第三式 呼(hū)字诀·····	(58)
第四式 哂(sī)字诀·····	(62)
第五式 吹(chuī)字诀·····	(72)
第六式 嘻(xī)字诀·····	(80)
收势·····	(87)
参考文献·····	(90)
附录 穴位示意图·····	(92)
后记·····	(97)

前 言

六字诀，又称六字气诀，是一种重要的传统健身方法。

六字诀历史悠久，流传广泛。文献见于南北朝时期梁代陶弘景所著《养性延命录》。之后，历代都有关于六字诀的记载，许多医家或养生家从不同的角度对六字诀进行了发展与补充。纵观六字诀发展的历史，其传承关系。20世纪80年代开始，出现了多种形式的六字诀及与六字诀相关的功法。其中，国家体育总局科研课题“编创健身气功·六字诀”子课题在北京中医药大学、首都体育学院、北京中医药大学东直门医院、首都体育学院、北京中医药大学东直门医院的影响较大。

为更好地体现“取其精华，去其糟粕”的原则，推动健身气功在新世纪的新发展，国家体育总局科研课题“编创健身气功·六字诀”子课题承担了“健身气功·六字诀”子课题，在对传统的各种六字诀功法与文献进