

(25)	九二第
(26)	九二第
(27)	九二第
(28)	九二第
(29)	九二第
(30)	九二第
(31)	九二第
(32)	九二第
(33)	九二第
(34)	九二第
(35)	九二第
(36)	九二第
(37)	九二第
(38)	九二第
(39)	九二第
(40)	九二第
(41)	九二第
(42)	九二第
(43)	九二第
(44)	九二第
(45)	九二第
(46)	九二第
(47)	九二第
(48)	九二第
(49)	九二第
(50)	九二第
(51)	九二第
(52)	九二第
(53)	九二第
(54)	九二第
(55)	九二第
(56)	九二第
(57)	九二第
(58)	九二第
(59)	九二第
(60)	九二第
(61)	九二第
(62)	九二第
(63)	九二第
(64)	九二第
(65)	九二第
(66)	九二第
(67)	九二第
(68)	九二第
(69)	九二第
(70)	九二第
(71)	九二第
(72)	九二第
(73)	九二第
(74)	九二第
(75)	九二第
(76)	九二第
(77)	九二第
(78)	九二第
(79)	九二第
(80)	九二第
(81)	九二第
(82)	九二第
(83)	九二第
(84)	九二第
(85)	九二第
(86)	九二第
(87)	九二第
(88)	九二第
(89)	九二第
(90)	九二第
(91)	九二第
(92)	九二第
(93)	九二第
(94)	九二第
(95)	九二第
(96)	九二第
(97)	九二第
(98)	九二第
(99)	九二第
(100)	九二第
前 言	(1)
第一章 “健身气功·八段锦” 功法源流	(1)
第二章 “健身气功·八段锦” 功法特点	(9)
一、柔和缓慢，圆活连贯	(11)
二、松紧结合，动静相兼	(12)
三、神与形合，气寓其中	(13)
第三章 “健身气功·八段锦” 习练要领	(15)
一、松静自然	(17)
二、准确灵活	(18)
三、练养相兼	(18)
四、循序渐进	(19)
第四章 “健身气功·八段锦” 动作说明	(21)
第一节 手型、步型	(23)
一、基本手型	(23)

二、基本步型·····	(25)
第二节 动作图解·····	(26)
预备势·····	(26)
第一式 两手托天理三焦·····	(28)
第二式 左右开弓似射雕·····	(31)
第三式 调理脾胃须单举·····	(36)
第四式 五劳七伤往后瞧·····	(40)
第五式 摇头摆尾去心火·····	(44)
第六式 两手攀足固肾腰·····	(51)
第七式 攒拳怒目增气力·····	(55)
第八式 背后七颠百病消·····	(60)
收势·····	(62)
参考文献·····	(64)
附录 穴位示意图·····	(69)
后记·····	(74)

前 言

八段锦,从宋代流传至今已有一千多年的历史,其动作简单易行,健身效果明显,是中华瑰宝,深受人民群众的喜爱。

为更好地体现“取其精华,去其糟粕”,推动健身气功在新世纪的新发展,北京体育大学承担了国家体育总局科研课题“编创健身气功·八段锦”,并具体承担了“健身气功·八段锦”的研究任务。课题组遵从气功锻炼固有“气”“形”的综合锻炼和体现“天人合一”的内涵,结合与时俱进的时代精神,确定了编创的基本思路。首先,进行了大量文献检索以及功法的挖掘整理工作,先后搜集了古今的立势八段锦64个版本。在此基础上,按照“取其精华,去其糟粕”的原则完成了“健身气功·八段锦”的编创工作。