

坐式八段锦的练习方法

坐式八段锦又称床上八段锦，其特点是以按摩动作为主，将调息、调神、咽津、自我按摩等相配合进行。

一、基本要求

(1) 调姿势：坐式八段锦可以坐在床上做，也可以坐在椅子上做，还可以卧着做，因时因地因人制宜。但无论是坐或卧，最好裸体或上体、四肢裸露进行，以便于按摩。

卧姿做头部功要仰卧抬头做，搓脚心要采取坐姿，搓腰眼则可侧卧轮流用一只手搓。

(2) 调意念：坐好或仰卧好以后，首先应该排除杂念，耳不旁听，目不远视，心静神凝，意守丹田，即只想着肚脐下那个地方，别的一概不想。

(3) 调呼吸：姿势和意念调整好了之后，即可进行几次深长呼吸。呼吸是用自然的腹式呼吸进行的。

腹式呼吸主要有两种：一种是吸气时腹部凹下，同时胸部外鼓，这叫做逆式腹呼吸；另一种是吸气时腹部凸出，同时胸部内缩，呼气时则腹部内收，这叫做自然的腹式呼吸。这两种腹式呼吸方式都可用。呼吸时用鼻吸气，同时舌舔上颚；用口呼气，同时舌放下。如此呼吸八、九次（一呼一吸为一次，下同此）。呼吸时，要逐渐做到悠缓细匀，绵静细长，以舒适自然，轻松愉快为度。

呼吸时，要求室内空气新鲜。深长呼吸做完以后，呼吸始终保持自然，不必用意指挥。

二、基本动作

第一段：干沐浴

这段功又分为八小段。有促进血液循环、畅通经络脉路的功效，能灵活四肢关节，助长肠胃蠕动。做完之后，全身感觉舒适，精神爽快。

(1) 浴手：两手合掌搓热，然后左手紧握住右手背用力摩擦一下，接着右手紧握住左手背摩擦一下，相互共摩擦十几次（一左一右为一次）

根据中医经络学说，手三阳经是从手走向头，手三阴经是从胸走向手。手是手三阳经和手三阴经的起止点，所以干沐浴先从手做起。摩擦手，能使手部气血调和，十指灵敏，有助于经络畅通，便于后续做功。

(2) 浴臂：右手掌紧按左手腕内侧，然后用力沿臂内侧向上擦到肩膀，由臂外侧向下擦到左手背。如此往复共擦十几次，然后用左手如上法擦右臂十几次（一往一复是一次）。

臂部有腕、肘、肩三个重要关节，浴臂功能促使关节灵活，并能通经活络，预防关节及其周围组织慢性炎症，防止膀臂酸痛。患肩周炎、网球肘者，可加做此功，增加摩擦次数。但因急性感染发炎而臂部红肿热痛者，不可做此功。

(3) 浴头：两手掌心按住前额，稍稍用力向下擦到下颌，再翻向头后两耳上，轻轻擦过头顶，还到前额，这是一次，共擦十几次。接着，用十指指肚均匀地轻揉整个头部的发根十到二十次。然后用两拇指由太阳穴附近向头上部捋，捋至头顶后，即五指靠拢向下捋，捋到项部，算做一次。这样捋十几次，有助于降低血压。

中医理论认为头是诸阳所会，百脉所通。浴头功，可以促进诸阳上升，百脉调和，气血不衰，故久做浴头功的人至老面色红润，少生皱纹。

毛发的毛囊和血管末梢相连接，轻轻揉发能改善头部末梢血液循环，活跃其生理机能，所以常揉发可使头发有光泽，防早白、脱落。

(4) 浴眼：两手轻握拳，两拇指弯曲，用拇指背分擦两上眼皮各十几次，然后用两手拇指分按两侧太阳穴旋转揉动十次，再向相反方向揉动十次；最后，用右手拇指和食指捏住两眉头中间部位，揪十几次，与此同时，用左手从后头发际向下捋到项部十几次，然后换手，同上动作做十几次。

浴眼可使眼部气血畅通，肌肉保持丰满，防止眼睑下垂现象。此外，对预防近视和老花眼也有一定的作用。太阳穴附近毛细血管非常多，揉按此处可通经活络，有助于治疗头痛、头昏。揪两眼中间部位，可使眼内虚火外泻，有助于防止眼疾。

(5) 浴鼻：两手拇指微屈，其他四指轻轻握拳，用拇指背沿鼻梁骨两侧上下往返用力各擦十次（上擦到眼下部，下擦到鼻孔侧）；天气骤冷时可增到三十几次。擦鼻时，两手可以一同向上或向下擦，也可以一手向下，另一手向上交叉擦。一上一下，为一次。

擦鼻两侧，可使鼻腔血液畅通，温度保持正常，从而可使吸进的空气变温，使呼吸道和肺脏减轻冷空气的刺激，有助于免除咳嗽，防止感冒。

(6) 浴胸：先用右手掌按在右乳部上方，手指向下，用力推到左大腿根处；然后再用左手从左乳部上方同样用力推到右大腿根处，如此左右手交叉进行，各推十几次。

(7) 浴腿：两手先紧抱一侧大腿根。用力向下擦到足踝，然后擦回大腿根。如此上下来回擦十几次（一上一下为一次）。两腿擦法相同。对这种擦法如感觉不便，也可大腿小腿分开来擦。

浴腿功可使关节灵活，腿肌增强，有助于防止腿疾，增强步行能力。

(8) 浴膝：两手掌心紧按两膝，先齐向外旋转十几次，再齐向内旋转十几次。

膝关节在人体活动时承受重量最大，而且多软骨韧带组织，血管的分布较少，故最恶湿怕寒，容易发生劳损。如能经常左右摩擦，可增高膝部体温，驱逐风寒，灵活筋骨，从而增强膝部功能，有助于防止膝关节退行性改变。

以上是八段锦第一段的八小段。

第二段：鸣天鼓

两手掌心紧按两耳孔，两手中间三指轻击脑后头枕骨（小脑部）十几次。然后，掌心掩按耳孔，手指紧按后头枕骨部不动，再骤然抬离，这样连续开闭放响几十次。最后，两中指或食指插入耳孔内转动三次，再骤然拔开，这算做一次，这样共进行三一五次

后头枕骨内是十二经络的诸阳经聚会之所，又是小脑所在部位，故轻击可清醒头脑，增强记忆，特别是在早起或疲劳之后，效果更为明显。两耳内有前庭等神经装置直通大脑，故通过开闭使两耳鼓膜震荡，可以有助听觉，预防耳疾。

第三段：旋眼睛

端坐凝神，头正腰直，两眼向左旋转五一六次，然后向前注视片刻；再向右旋转五一六次，前视片刻。

此功有助于消除视力疲劳，久练有明目之效。

第四段：叩齿

先静心凝神，口微闭，然后上下牙齿互相轻轻叩击三十几次。

“齿为骨之余”，牙齿是骨的末梢，同筋骨有直接关系。牙齿的咀嚼功能同胃、肠等内脏活动也有密切联系。因此。经常行此功，可以增强牙齿的咬力，促进消化系统的机能，防止牙齿松动。

第五段：鼓漱

闭口咬牙，口内如含物，用两腮和舌做漱口动作，漱三十几次，漱口时，口内多生津液（唾液）。等津液满口时再分三小口慢慢下咽。初练时可能津液不多，久练自增。

此功主要是为了使口内多生津液，以助消化和养生。古书称唾液为“上池之水”，是一种重要的生命物质，不能随便吐掉，做到“津常咽”，有助于养生。生理学研究证明，唾液有帮助消化和增强解毒免疫的功能。

第六段：搓腰眼

两手对搓发热以后，紧按腰眼，用力向下搓到尾骨端，然后再搓回到两臂后屈尽处，这是一次；共用力搓三十几次。

腰眼位居带脉（即环绕腰部的经脉）之中，是肾脏所在部位，最喜暖恶寒。用掌搓腰之后，势必发热，这样就不仅温暖了腰眼，而且可以增强肾脏机能，疏通带脉，久练到老，腰直不弯，可防腰痛。

第七段：揉腹

如果肠胃不适或有慢性肠胃病，可做揉腹功。男子揉腹功的做法是：左手叉腰或放在左大腿根（仰卧做时手的位置不限），右手从心口窝左下方揉起，经过脐下小腹向右擦揉，仍还原处为一次，共揉三十几次。然后右手叉腰或放在右大腿根，左手再揉擦三十几

次，揉法同上，只方向相反。揉腹用力要轻。由于此功费时，无肠胃病者，也可不做，也可只揉擦五、六次。

肠管的蠕动方向是一定的，是由上向下蠕动的；但肠管在腹腔内的存在状态是盘旋的，是不定向的，所以揉腹可以左右各揉三十几次。揉腹功长期坚持，不仅能增强肠胃消化功能，而且有助于医治各种肠胃病。由于妇女的解剖生理特点，女性与男性做法不同。手掌搓热，左手叉腰（拇指在前，四指在后），右手掌心由心口窝处，向左下方旋转，旋转一周为一次，可揉转几十次。然后右手叉腰，左手掌心自肚脐处，向右下方旋转，经过小腹（耻骨边缘）回到原处为一次，也揉转几十次。左右手揉转的部位不同：右手揉转于肚脐上方和心口窝下方之间，方向是向左下方开始转起；而左手则揉转于肚脐下方和小腹一带（胞宫位置），方向是向右下方开始转起。女性久练此功，不仅可以增强帮助消化，还可调理月经。

第八段：搓脚心

两手搓热，然后搓两脚心各八十多次。脚心属于足少阴肾经。此经起于脚心，止于胸上部，所以搓此处可导引肾脏虚火下降，并能舒肝明目。洗脚后顺便搓脚心，效果尤大。