

<<五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏>>

13位ISBN编号：9787546402024

10位ISBN编号：7546402026

出版时间：2010-8

出版时间：成都时代出版社

作者：张永红

页数：89

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<五禽戏>>

### 内容概要

五禽戏是少林五形拳的古老祖先，少林功夫五形拳(龙形、虎形、豹形、蛇形、鹤形)以少林达摩祖师所创的“罗汉十八手”为雏形，“取法之华佗五禽戏，略为变通”。

少林五形拳是少林各路拳法中最为卓绝的功法套路，具有拳禅一体、内外合一、神形兼备的特点，同样也是集导引之法及技击术于一体的武功，与五禽戏一样都是强身健体的优良功法。

本书中五禽戏的五套动作，强度可大可小，动作可收可放，往往牵一发而动全身，伸筋拔骨，动诸关节。

动作舒展，柔和匀称，协调美观，内外结合，形意相随。

<<五禽戏>>

作者简介

张永红（少林法号释延弘），嵩山少林寺第三十四代传人，师从少林，罗汉院释永智大师门下参禅习武数十年。

擅长传统少林各路拳法与内功，多次应邀赴世界各地从事少林功夫表演及教学。

## &lt;&lt;五禽戏&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 五禽戏源流概说 一. 五禽戏的历史及影响 二. 五禽戏应五行 三. 五禽戏的健身实征 四. 五禽戏与生命美学

第二章 五禽戏预备练习 一. 五禽戏的习练特点 (一)功法特点 (二)习练要领 (三)注意事项 二. 基本手型、步型与平衡 (一)基本手型 (二)基本步型 (三)平衡 三. 预备势

第三章 五禽戏课堂

第一戏：虎戏：雄浑有力，刚柔兼济 1. 虎举——疏通三焦改善循环 2. 虎扑——壮腰柔脊舒经活络

第二戏：鹿戏：舒展轻盈，静谧怡人 1. 鹿抵——强筋练骨壮腰健肾 2. 鹿奔——折叠伸展振阳提气

第三戏：熊戏：沉稳憨直，厚实安详 1. 熊运——壮腰固本强胃健脾 2. 熊晃——养肝调脾综合平衡

第四戏：猿戏：灵巧敏捷，活泼轻快 1. 猿提——灵敏肌肉按摩心脏 2. 猿摘——健脑补血提神养元

第五戏：鸟戏：昂首拍翅，活经疏络 1. 鸟伸——吐故纳新疏通任督 2. 鸟飞——强心提肺灵活肢体

收功：引气归元

## &lt;&lt;五禽戏&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.概述五禽戏是一种中国导引术，是由模仿5种动物的动作而形成的强身功法。

“导引”是一项以肢体运动为主，配合呼吸吐纳的养生方式，源于上古的舞蹈动作。

春秋战国时期，导引术获得长足的发展，出现了“熊经”“鸟伸”等术势。

马王堆三号汉墓出土《导引图》的40多种姿势，便是先秦导引术的总结。

五禽戏本名为“五禽之戏”，后世简称“五禽戏”，也有别名“五禽操”“五禽气功”“百步汗戏”等。

五禽戏模仿的5种动物分别为虎、鹿、熊、猿、鸟。

传统中医学认为五禽戏有助于调理经脉运行，是中国古代预防医学与复健医学的总结运动法五禽戏可以说是中国民间广为流传的，也是流传时间最长（至今大约1800年）的健身方法之一。

1982年6月28日，卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知，把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。

2003年，国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。

2.五禽戏：道家传统养生功法之最早记载了“五禽戏”名目的是南北朝陶弘景的《养性延命录》。

但也有人认为相传是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟5种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。

它是一种“外动内静”“动中求静”“动静兼备”、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练的仿生功法。

五禽戏巧妙地把动物的肢体运动与人体的呼吸吐纳予以有机结合，使道家的“熊经鸟伸”之术（《庄子》）发展为一套具有我国民族特色的传统保健养生功法。

## <<五禽戏>>

### 编辑推荐

《五禽戏》：防病、治病、延年益寿的五禽气功，逐招习练，虎戏：雄浑有力，刚柔兼济，鹿戏：舒展轻盈，静谧怡人，熊戏：沉稳憨直，厚实安详，猿戏：灵巧敏捷，活泼轻快，鸟戏：昂首拍翅，活经疏络，“DVD，中文简/繁体可选字幕”，少林武术大家，五禽戏功夫行家教授必备基础&五大套路全程演练、教解。

虎观雄浑有力，刚柔兼济鹿戏舒展轻盈，静谧怡人，熊戏沉稳憨直，厚实安详猿戏灵巧敏捷，活泼轻快，鸟戏昂首拍翅，活经疏络，中华五禽戏，国术养生功，祛痴强身、延年益寿，少林行家五大套路全程教演。

调心养肺，壮腰健骨，养神逸情，千年流传健身国术。

流传千年之久的东方养生健身功，古代预防医学与复健医学完美结合的运动法，经国家体育总局局重新编排以“健身气功”推广全国。

<<五禽戏>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>