
八段錦

註冊中醫師
周玉弦(008085)

氣

- ❖ 本義: 空氣，人的呼吸
- ❖ 廣義: 能量
- ❖ 中醫角度:
 - 人體的動力
 - 營氣、衛氣、宗氣等

氣功

❖ 透過調息、調形、調心，達到強健身心、抗病延年的鍛煉方法

❖ 調息: 調整呼吸節奏

➢ 把胸中濁氣從口呼出，由鼻吸入清新之氣

➢ 人與自然界交融、溝通的一種方式

➢

	腹式呼吸	逆腹呼吸
吸氣時	腹部脹起	收腹、斂臀、提肛
呼氣時	腹部凹下	腹、臀、肛門放鬆
功效	養生	練功
注意事項		高血壓、年老體弱者慎做

氣功

❖ 調形: 調整身體姿勢

- 動作配合意識，引導肌肉、臟腑、血脈等按規律要求活動

❖ 調心: 調整意念和精神狀態

- 入靜
- 存想: 通過意念想像一個境界，在融入境界的過程，鍛煉心性

預備式

- ❖ 雙腳與肩同寬
- ❖ 意守丹田，寧靜心神，調整呼吸，端正身型

雙手托天理三焦

- ❖ 抱球，雙手十字相扣
- ❖ 反手上托，氣從關元提至天突
- ❖ 兩掌下落氣從天突降至關元
- ❖ 意想三焦通暢
- ❖ 主治: 腰、背痛、頭痛、夜間汗出

1



2



3



4



左右開弓似射鵰

- ❖ 雙手交叉胸前
 - ❖ 馬步，開弓勁達脊背
 - ❖ 意至食指商陽
-
- ❖ 主治:胸痛、大小便不通、
駝背、大腿無力

1

吸氣



2

呼氣



3

吸氣



4

呼氣



調理脾胃須單舉

- ❖ 雙手上托至胸前
- ❖ 一手上托，一手下按
- ❖ 伸拉兩脅

- ❖ 吸入清氣，呼出濁氣
- ❖ 意想丹田

- ❖ 主治: 腸胃不適、四肢疼痛、
增強免疫系統功能

1



2

吸氣



3



4

呼氣



五勞七傷向後瞧

- ❖ 張手，旋臂刺激手腕原穴
- ❖ 後瞧轉動頸部大椎

- ❖ 展肩勁達脊背，蹲身氣沉丹田

- ❖ 主治: 肩頸僵硬、落枕、減壓安神

1



2

吸氣



3

呼氣



4



搖頭擺尾去心火

- ❖ 手放大腿，左傾吸氣，壓身呼氣
- ❖ 搖頭放鬆大椎，擺尾轉動尾閭
- ❖ 呼吸取其自然，意念守在湧泉
- ❖ 主治: 肢體麻木、手腳抽筋、痲瘡

1



2

吸氣



3

呼氣



4



兩手攀足固腎腰

- ❖ 雙手提起，下按
- ❖ 反掌按摩膀胱經，暢通任督二脈
- ❖ 意念守在命門，氣息沉至丹田
- ❖ 主治: 腸胃不適、痛經、痔瘡、
膀胱無力

1

吸氣



2

呼氣



3

吸氣



4

呼氣



攢拳怒目增氣力

- ❖ 坐馬抱拳
 - ❖ 左右擰轉脊柱，氣力發于丹田
 - ❖ 旋腕用力抓握，兩眼怒目睜圓
-
- ❖ 主治: 腰痛、強化筋骨、改善肺功能

1



2

呼氣



3



4

吸氣



背後七顛百病消

- ❖ 腳趾用力抓地，百會向上虛領
- ❖ 放鬆肢體下顛
- ❖ 吸氣呼氣想丹田
- ❖ 主治:落枕、腰痛、肌肉繃緊

1



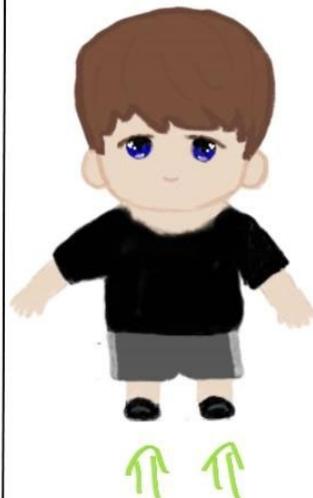
2

吸氣



3

呼氣



收式

❖ 氣息歸元守丹田

❖ 靜養一會再還原