

目 录

理论部分

禅柔垫上课程禅柔垫上课程

第一部分 禅柔垫上课程课程简介..... 03

第二部分 禅柔垫上课程的课程优势..... 04

第三部分 禅柔垫上课程适合人群..... 06

八段锦——内运外动、内外兼修的健身功法

第一部分 八段锦课程简介..... 07

第二部分 八段锦的八大健身功效..... 08

第三部分 八段锦的领悟重点..... 10

第四部分 八段锦的功法要领..... 11

古代道家元气呼吸法

第一部分 古代道家元气呼吸法简介..... 19

第二部分 现代人为什么要学元气呼吸法..... 22

第三部分 元气呼吸法功法..... 23

玉液炼形法..... 25

百日筑基之内壮功法..... 27

仁、义、礼、智、信，与健康的关系..... 29

实践部分

禅柔垫上练习..... 36

文八段锦练习..... 54

武八段锦练习..... 59

Zensoft 禅柔 chanrou,
禅于心，柔于身，心身合一。
生活就是禅，禅就是生活。
禅无处不在，无处不是禅。
身入禅境心自静，心入禅境性自明。
带着禅意、柔和地画圈，
学习禅柔之术，体悟禅境之道。
禅即当下，修禅即体悟当下，
人与自然的高度和谐状态，
便是禅柔追求的最高境界。

Zen 就是禅的发音，是从梵文 Dhyana 禅定演变而来，代表心灵长时间的集中；
Soft 代表身体的柔和。禅于心，柔于身，心身合一。当练习者体验禅柔运动时，
就仿佛在体验移动中的冥想。

理 论 部 分

禅柔垫上课程 ZENSOFIT MAT SERIES

第一部分 禅柔垫上课程 ZENSOFIT MAT SERIES 课程简介

禅柔 Zensoft 禅柔课程是一整套融合了道家太极、瑜伽、普拉提、舞蹈、游泳、体操、康复训练、八段锦、易筋经等多个领域之精髓的新中式养生课程。内容更丰富，编排更科学，练习更有趣，效果更显著。

禅柔 Zensoft 禅柔课程中的垫上课程 ZENSOFIT MAT SERIES，是通过禅柔凳、花瓣垫和站立等不同练习形式，以动态拉伸回旋画圆运动方式，在动作中通过动态拉伸，让身体安全达到最大的自由活动度的一套练习方法。有趣的圆形动作设计帮助学生进行全方位的训练，强调多关节在无压力情况下的节节分解运动，强化韧带和关节连接，收缩中伸展肌肉，释放脊柱中积压的各种不良情绪。

禅柔垫上课程 ZENSOFIT MAT SERIES 适合大部分人，对年龄和身体状况要求不高，经常练习，可使身体的局限获得极大改善。目前在欧美、日韩等 30 多个国家已广泛应用于康复医学中心、运动康复中心、舞蹈与健身领域，是世界公认最先进的训练体系之一。

禅柔垫上动作的设计别具匠心，通过脊柱的 12 种、肩关节髋关节各 8 种运动形式排列组合而形成几百上千种动作。

每次练习时，就好像彻底按摩到身体的每个痛点，感受移动中的冥想，也抚慰我们疲惫的心灵，让身心摆脱束缚而达自在喜悦。

第二部分 禅柔垫上课程 ZENSOFIT MAT SERIES 的课程优势

一、以骨盆为中心将能量传导到四肢末梢的完美体验。

骨盆所产生的动作，传到末端就会越传越大，就像挥动鞭子时，末端的动作会变大一样，由于骨盆位于身体的中央，在动作传到手脚末端的过程中，能量会逐渐扩大。

因此，若是能拥有“从骨盆开始带出动作”的观念，也就能更有效率地进行各种动作。气沉丹田，以意导气，以气发力，让内外相合，让力量和柔韧统一，让稳定与灵活平衡，让身、心、意、气、灵统合成一个整体。

二、如“游龙般”柔中带刚，灵活与力量并存的脊柱螺旋运动。

如何理解身体中的螺旋运动？身体中有铰链关节，像膝关节和肘关节，它们产生线性的，单自由度的活动。多种形式的其他关节，像髋关节和肩关节，能产生旋转和多自由度的活动。把一个线性运动和一个旋转运动组合起来则会变成螺旋动作。这种动作在舞蹈和太极中会经常见到。

脊柱的运动也与上下肢相似，存在这种铰链和旋转的交替。髋髂关节存在有限的铰链关节，腰髋关节会旋转，腰椎发生铰链关节，下段胸椎是旋转运动，中段胸椎是铰链关节，颈椎是旋转运动，最后枕骨和寰椎之间是铰链关节。这种独特的运动解剖构造决定了脊柱也和四肢一样可以做螺旋运动。

当我们用这种无穷美感与力量相结合的螺旋力完成动作的时候既轻松又有力，锻炼的效果加倍。

三、“元气呼吸法”与螺旋动作的完美结合。

禅柔练习时，透过一连串行云流水，连绵不断，柔中带刚的动作，配以独特的“元气呼吸法”，内在活动会让下丹田暖暖热热，这种暖热畅通四肢，让人如痴如醉，美在其中；外在活动全身、刺激神经系统、锻炼与伸展各肌肉与肌筋膜、

放松关节与舒展神经；禅柔练习使身体的灵活度、心肺功能、肌力与肌耐力增加，还可提升经络气血循环、改善代谢、增进全身协调性等，让身体更轻松、更灵活、更加无负担地迎接日常生活中各种活动及运动挑战。

四、开链闭链，全幅度训练，整体提升运动表现。

禅柔练习巧妙地将开链运动和闭链运动的优势完美结合。闭链运动强壮核心肌肉，开链运动训练平衡和意识身体的空间感。通过开链闭链以适应不同动作对肌肉力量的不同要求。全幅度训练法让力量和伸展对立的统一，整体提升运动表现。

关注身体在三维空间的变化使用，动作学习以圆周（公转）和螺旋式（自转）为基础，拉长脊柱之间的距离，增强身体的韧性和体能，全面协调肌肉张力的平衡和稳定，润滑关节和提高关节的力学功能，激发全身系统、重回平衡的状态。

第三部分 禅柔垫上课程 ZENSOFT MAT SERIES 适合人群

- 1、适合脊柱问题人群、久坐不动人群；缓解身体僵硬紧张以及肩颈和下背部疼痛。
- 2、适合孕妇训练及产后恢复人群、需要呵护的老年群体、病愈期人群。
- 3、适合想要进行康复训练和提高运动表现的人群。非常适合网球、高尔夫球、羽毛球爱好者及专业运动员。
- 4、青少年姿势纠正的有效训练方式，帮助青少年脊柱的健康发育。

八段锦 BA DUAN JIN——内运外动、内外兼修的健身功法

第一部分 八段锦 BA DUAN JIN 课程简介

八段锦历史悠久，早在北宋时期已经有所记载，至今已有 800 余年的历史，是中国古代导引术的一个重要组成部分，这是一套针对脏腑、病症而设计的练功功法。八段锦是一套完整而独立的健身功法，尤其因八段锦为徒手定步功法，可站可坐来练习，没有任何设备及场地的限制，全套练习不过 10 余分钟，每日晨、晚各锻炼一遍即可。每式的运动量可由做 8 个呼吸或 16 个呼吸来调节，也可由下蹲之程度分高、中、低来调节，故运动量可自行掌握，既方便又灵活。八段锦的动作可以根据每个人的身心特点而做出调整，动作可以分为大小快慢，因材施教，因人变化示神奇，适合男女老少。

八段锦中每一句歌诀都明确提出了动作的要领、作用和目的。功法中伸展、前俯、后仰、摇摆等动作，分别作用于人体的三焦、心肺、脾胃、肾腰等部位和器官，可以防治心火、五劳七伤和各种疾病，并有利滑关节、发达肌肉、增长气力、强壮筋骨、帮助消化和调节神经系统的功能。由八个动作组成，因简便易学，历来深受人们喜爱，被比喻成“锦”（精美的丝织品），故名八段锦。

八段锦对人体之所以有良好的作用，是因为它的各个动作对某一脏器的作用有一定的针对性，但是这种作用又是综合性、全身性的，并非头痛医头、脚痛医脚。只有把八段锦各节动作综合起来，才能起到调脾胃、理三焦、去心火、固肾腰的作用。

第二部分 八段锦 BA DUAN JIN 的八大健身功效

一、增强心肺功能，提高免疫力

每一个动作都配合呼吸，胸腔纵向伸和横向开的时候吸气，胸腔纵向屈和横向合的时候呼气，强化了横膈肌的升降功能，肺主百脉，增强了心肺循环功能，百病生于气，更好的排除了体内的浊气，使清阳之气往上走，浊阴之气往下走，正气越足，邪不可干，大大的提高了免疫力和抵抗力。

二、可畅通气血，使经络顺畅

中医认为经络内联脏腑、外络肢节，分布在人体皮下，通行在四肢和整个身体里，是人体气血运行的通道。在进行八段锦练习时，通过手臂的螺旋力旋转增加扭矩，加大压力，以此通畅全身气血，使得经络顺畅。

三、延缓脊柱的僵硬

很多人因为长期伏案学习或工作，甚至走路也弓着背，她们的脊柱曲度是不健康的，身体五脏六腑的神经都挂在脊柱上，脊柱不正，会压迫神经，影响五脏六腑的正常生理功能，也会导致人体衰老的速度加快，通过八段锦可减缓脊柱衰老的速度，改善圆肩驼背。

四、可以固肾健脑，养颜美容

肾为先天之本，主生精，主骨生髓。肾气旺的人不仅精力充沛，而且有主见。男性练习有决断力，动作也强劲有力。女性练习可以养颜美容、延缓衰老；青少年练习可以健脑，使精力更充沛，老人练习根基稳，预防骨质酥松，预防骨折。

五、使身、心、气、意和力结合在一起

练八段锦既需要把吸气和呼气结合起来，又需要把心与意合，意与气合，气与力合，通过练习优美的动作，不仅可以塑造好的形体，还可以练气，从而使气血运行通畅。练习动作的过程中，眼睛要一直跟着动作走，使身、心、气、意和力得以结合。

六、降低血液中的脂肪含量

八段锦是一种有氧运动，套路可长可短，不仅不会加重人的心脏负荷，还可以使人的身体通过运动来得到华佗所说的“动摇血脉流畅，病不得生”的效果。血脉流通便可降低血液中的脂肪含量，从而减小血液对血管壁的压力，预防和改善动脉粥样硬化。

七、可以调节神经系统

练八段锦对四肢的关节，尤其是末梢关节起到调节和收缩作用。人体的四肢关节里，尤其末梢的神经非常丰富，通过八段锦的锻炼可让体内的整个神经系统得以调节。

八、增强机体活力

八段锦的动作可以使人体很多平时都用不到的部位得到锻炼，使其增力。同时，还可以使人产生一种愉悦心情的神经递质，练习后会感觉身体很轻松。还可以使身体端庄，姿势舒展大方，瘦弱者可强健，体胖者可减肥。因其锻炼较为全面，从头到脚，全身关节，大小肌肉无一处不动，而且动作均符合生理功能要求，是内外兼修的健身功法。

第三部分 八段锦 BA DUAN JIN 的领悟重点

一、柔和：骨正筋柔，气血以流，八段锦以修炼气脉为主，姿势正确、心平气和、肌肉放松是经络通顺、气血畅达的关键。

二、伸展：练习每势时要尽量伸展，曲中求直，睡不厌屈，觉不厌伸，人在清醒状态下身心舒展，是古人的养生妙法。

三、缓慢：动作慢是消除紧张和伸展的关键。

四、安静：练习时神态安详和安静。静止时固然安静，但内在有无限生机，使气血更好地运动。动时要神态安详，意静心清。

五、呼吸：初练时要缓缓地自然呼吸，有一定功夫后，逐渐进入“吐惟细细，纳惟绵绵”的呼吸。

第四部分 八段锦 BA DUAN JIN 的功法要领

第一招、双手托天理三焦：

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子斜角三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，虚领顶劲，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

双手屈肘手背相对，吸气手臂向外卷，肩关节水平外展，掌心对着天空，手指间相对，用力向天空推举，胸腔展开，好像要把天托起来一样，通过手臂上举伸展腋窝，伸展躯干，骨盆前倾，从而达到梳理三焦的功效，呼气时手臂下沉，前臂向内卷至手背相对，骨盆后倾。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，呼气含胸脊柱屈曲，双手屈肘手背相对，吸气手臂向外卷，肩关节水平外展，掌心对着天空，手指间相对，用力向天空推举，胸腔展开，好像要把天托起来一样，通过手臂上举伸展腋窝，伸展躯干，从而达到梳理三焦的功效，呼气时手臂下沉，前臂向内卷至手背相对。

学练要点：

两手上托，掌根用力上顶，腰背充分伸展。站立时，如果想增加难度，也可以脚跟上提，两膝用力伸直内夹，可以加强身体平衡。

功效：这一节从动作上看是四肢和躯干的伸展运动，纵向上屈伸，横向上开合，有利于胸廓扩张，活动颈部肌肉，加强深呼吸，吸进更多的新鲜空气。三焦有主持诸气，通行元气，总司人体气化的功能。人体的气，通过三焦而输布到五

脏六腑，充沛全身。三焦速通水道，运行水液的作用。三焦即上焦、中焦、下焦，上焦指胸腔器官，主要包括心、肺等脏器；中焦指上腹部器官，主要指脾胃等脏腑；下焦指下腹部和盆腔器官，包括肝和肾等脏腑。所谓理三焦是通过这节运动，调理和强健身体各内脏器官。这节动作强调展胸，头往后仰，主要以调理脏腑与血液循环为主，增加呼吸和血循环。

吸气时，双手上托，充分拔长机体，拉长胸腹部，使胸腔和腹腔容积增大，头部后仰，更加扩张了胸部，具有升举气机、梳理三焦的作用；呼气时，双手从体侧徐徐落下，有利气机的下降。一升一降，气机运行平衡。

对脊柱和腰背肌肉也有良好作用，有助于矫正两肩内收和圆肩驼背等不良姿势。

第二招、左右开弓似射雕

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

双手前平举，掌心相对，指尖朝前，大拇指朝上，肘关节微曲，大小臂呈柳叶状，呼气，含胸，骨盆后倾，吸气，手臂水平外展扩胸，骨盆前倾，做8次后，向右看右手大拇指，屈左肘，好像拉弓射雕一样。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，呼气，含胸脊柱屈曲，双手前平举，掌心相对，指尖朝前，大拇指朝上，肘关节微曲，大小臂呈柳叶状，含胸，骨盆后倾，吸气，手臂水平外展扩胸，骨盆前倾，膝盖伸直，做8次后，向右看右手大拇指，屈左肘，好像拉弓射雕一样。呼气向前，吸气再向左重复同样动作。

学练要点：

两臂平拉，用力要均匀，尽量展臂扩胸，头项保持正直，挺胸塌腰，上体不能前俯。

健身作用：

本节动作主要是扩张胸部作用于上焦。吸气时，双手似开弓式，左右尽力拉开，加大胸廓横径，能吸进更多的清新空气；呼气时，上手向胸前合拢，帮助挤压胸廓，吐尽残余的浊气；由于两肺的舒张与收缩，对心脏也起到了直接的挤压和按摩作用，加强了心肺功能。

这一动作的重点是运动胸部颈椎，两臂外展且左右交替猛拉促使胸廓扩大，增强呼吸功能与血液循环，有利于神经体液调节，纠正机体内不协调因素；颈椎左右旋转运动，增加头部的血液循环。扩胸改善圆肩驼背，含胸改善平背。

第三招、调理脾胃须单举。

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

吸气，右手向上，左手向下，掌心朝前，身体向左侧屈，眼睛看向右手大拇指，呼气，右手小指向下劈，落下；同理左手向上，交替8次。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，吸气，右手向上，左手向下，掌心朝前，身体向左侧屈，眼睛看向右手大拇指，膝盖伸直，呼气，右手小指向下劈，屈膝落下；同理左手向上，交替8次。

学练要点：

脊柱的屈伸与腿的屈伸要协调同步，胸腔的横向开合与脊柱的纵向屈伸也要配合好。

健身作用：

这节动作是两臂交替上举与下按，上下用力牵拉，均具有压缩腹腔和舒展腰腹，直腰脊柱侧屈，使两侧内脏器官和躯干肌肉作协调的牵引，主要作用于中焦，对腹腔脏器进行按摩的功效，特别对脾胃消化系统，能增强肠胃蠕动，提高消化吸收功能。经常锻炼，有助于加强脾胃机能，增进食欲。

左右侧屈练习可以改善脊柱侧弯。

第四招、五劳七伤往后瞧。

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

吸气，右手向后拉，左手向前推，整个脊柱螺旋向右向上扭转，头顶向螺丝钉一样扭向天空，眼向右后上方看；同理向左，交替8次。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，吸气，右手向后拉，左手向前推，整个脊柱螺旋向右向上扭转，头顶向螺丝钉一样扭向天空，眼向右后上方看，膝盖伸直，屈膝呼气向前还原；同理向左，交替8次。

学练要点：

两臂起落开合要与呼吸配合一致，转头时，头平项直，眼尽量往后上方注视。两个大臂左右扭转的时候要外旋和内旋转换自然，启动螺旋肌肉链，强化螺旋力，在扭转的时候增强椎间盘的内部空间，双腿也要内旋和外旋螺旋转换。

健身作用：

这节是整个脊柱尽量拧曲旋转，眼望后注视，主要调节中枢神经系统功能，能活络颈椎，松弛颈部肌肉，改善脑部供血，从而提高大脑功能，发挥大脑对五脏六腑的指挥功能；胸部扭转有益于心肺；腰部扭转有强腰健肾、调理五脏劳损，防治七伤之说。

第五招、摇头摆尾去心火。

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

双手放在大腿上，脊柱环绕，向右成右弓，向前成后弓，向左成左弓，向后成前弓，缓慢环绕8次后，反方向环绕8次。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，

向右、前、左、后环绕8次后，反方向也环绕8次。

学练要点：

上体左右摆动，手、眼、身、步、呼吸配合要一致，头部和臀部的相对运动，对拉拔长，要有韧劲。两手不离膝，两脚不离地。

健身作用：

心火被中医认为是情志之火内发或六气郁而化火出现的一些症状。摇头摆臀、拧转腰胯的中脉运动，牵动全身，降低中枢神经系统兴奋性，起到清心泄火、宁心安神的功效。下肢屈伸变化对腰酸膝软有帮助。

第六招、双手攀足固肾腰。

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

双手掌心朝上，手指向前伸，向下向前向上向后，身体向后弯，顺着腰部肾脏下滑，身体再前屈，经过臀部、大腿后侧、小腿至脚踝，再向前伸手指重复8次。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，

双手掌心朝上，手指向前伸，向下向前向上向后，顺着腰部肾脏下滑，经过臀部、大腿后侧、小腿至脚踝，再向前伸手指重复8次。

学练要点：身体前屈和后弯，主要是腰部活动，因此两膝始终微屈，速度缓慢均匀，运动幅度应由小到大。

健身作用：腰部的前俯后仰，可以充分伸展腰腹肌群；双手攀足，可以牵拉腿部后侧肌肉，本节动作能提高腰腿柔韧性，防止腰肌劳损和坐骨神经痛等病症。腰部保护着重要的内脏器官、神经、血管、压缩、伸展脏器，具有内按摩功效，腰为肾之府，所以，腰强健则肾固秘。

第七招、攢拳怒目增气力。

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

右手握拳向左螺旋出拳，伸展手指向右环绕收拳于腰间，再换左手出拳，左右交替各做8次。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，

右手握拳向左螺旋出拳，膝盖伸直，伸展手指向右环绕收拳于腰间，屈膝；再换左手出拳，左右交替各做8次。

学练要点：

出拳由慢到快，做好拧腰，瞬间急旋前臂动作，体现寸劲，脚趾抓地，呼气、瞪眼、怒目配合一致，收拳宜缓慢、轻柔、蓄气、蓄力待发。一张一弛，刚柔相济。

健身作用：

主要锻炼肝的功能，肝血丰盈，则经脉得以涵养，以至筋骨强健，久练攒拳，则气力倍增；怒目体现了肝得疏泻功能，因肝开窍于目，因此怒目可以疏泻肝气，从而调和气血，保证了肝的正常生理功能。

第八招、背后七颠百病消。

文八段锦

预备动作，两脚分开成外八字，脚踝比膝盖略远一些，

坐在凳子三分之一处，调整坐骨，坐在坐骨的前端，尾闾中正神贯顶，头项正直，用意轻轻上顶，下颚微内收，舌抵上颚，眼平视前方，用鼻自然呼吸，精神集中，意守丹田，气沉丹田。

吸气，脚跟上提，双臂屈肘上提，头向上顶，呼气，脚跟落地，同时双手随之下落于体侧，身体上下抖动七次。

武八段锦

两脚分开与肩同宽，膝盖与脚尖方向朝前，屈膝屈髋屈踝，

吸气，脚跟上提，双臂屈肘上提，头向上顶，呼气，脚跟落地，同时双手随之下落于体侧，身体上下抖动七次。

学练要点：

身体抖动应放松。最后，脚跟上提时，百会上顶，脚跟着地时震动宜轻，意念下引至涌泉，全身放松。

健身作用：

这是全套动作的结束，连续上下抖动使肌肉、内脏、脊柱松动，再做脚跟轻微着地震动，使上述器官、系统整合复位，起到整理运动作用。随着动作的落下，气血疏通，意将病气、浊气从身上全部抖落，从而取得百病皆消的功效。