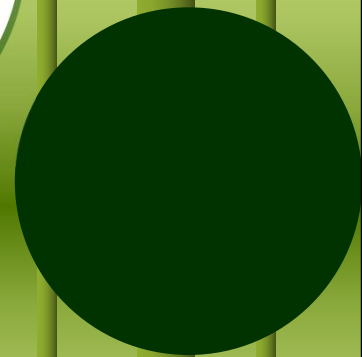
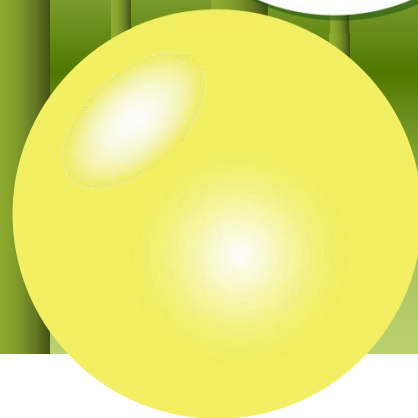
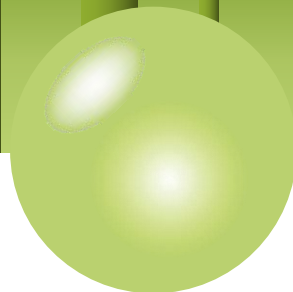


“导引术”

在传统康复中的地位与作用

上海中医药大学

严隽陶



东西方健康观

现代健康观

生命就是运动

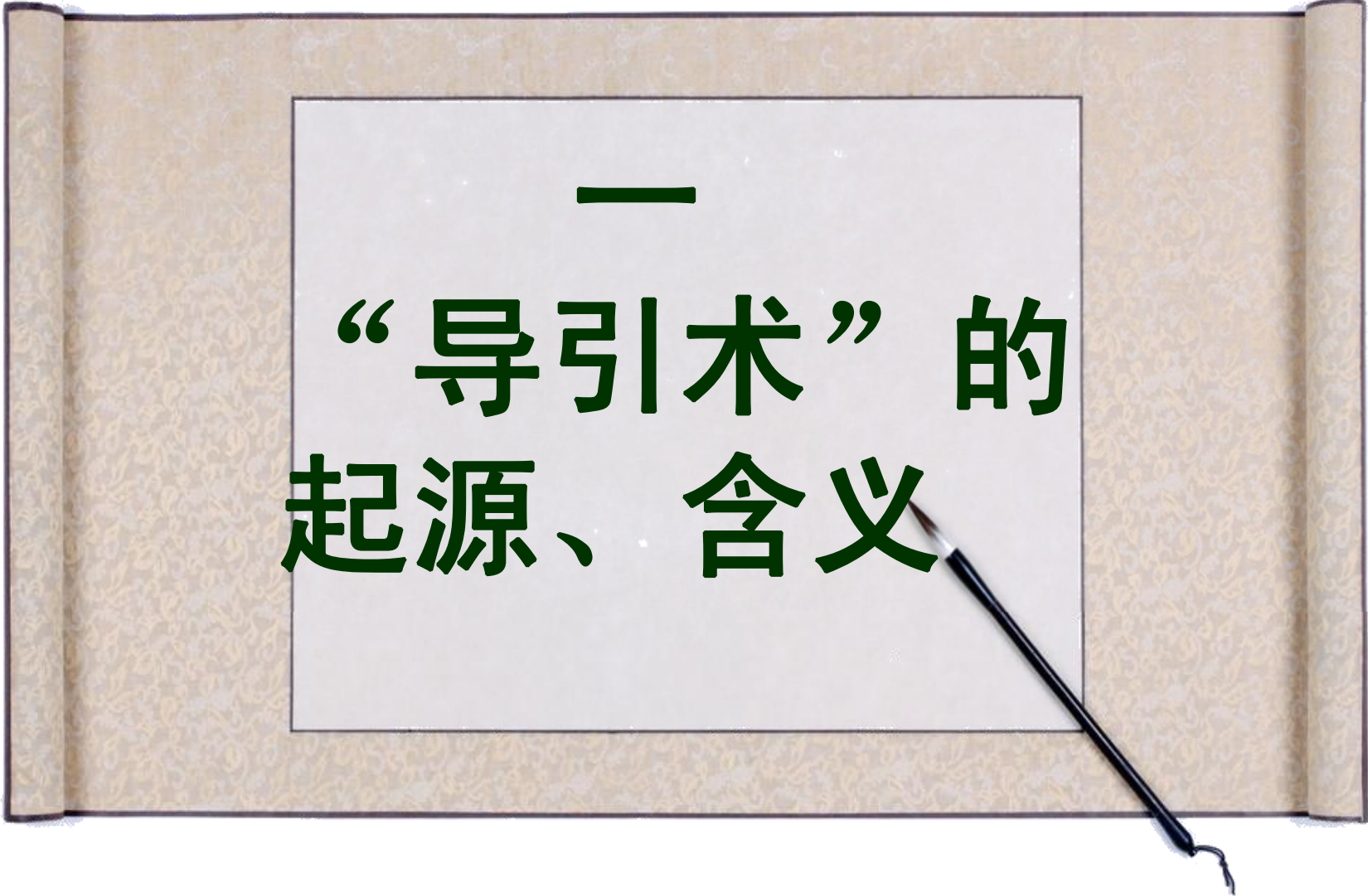
体育锻炼
功能训练

传统健康观

流水不腐
户枢不蠹

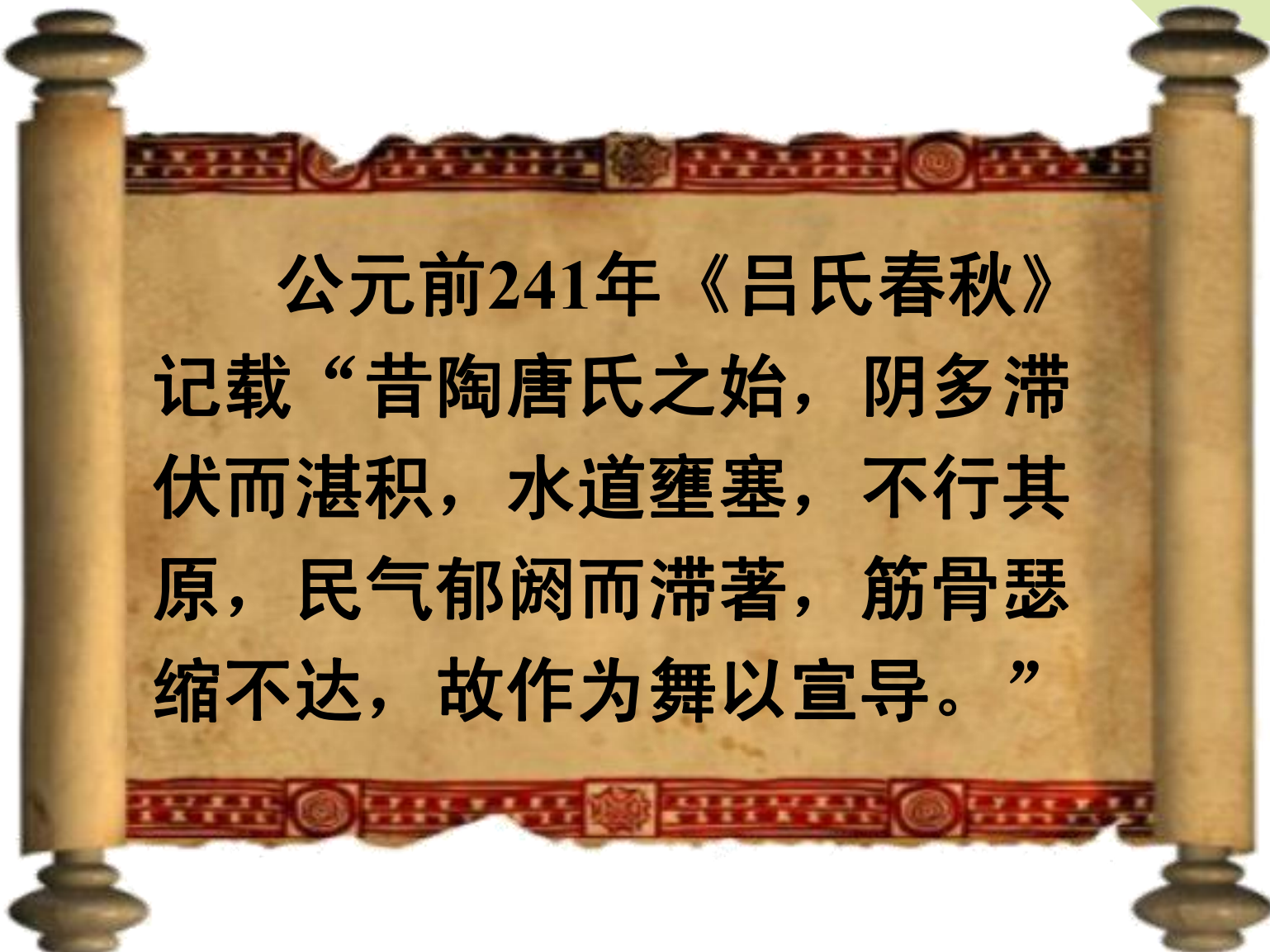
导引

殊途同归



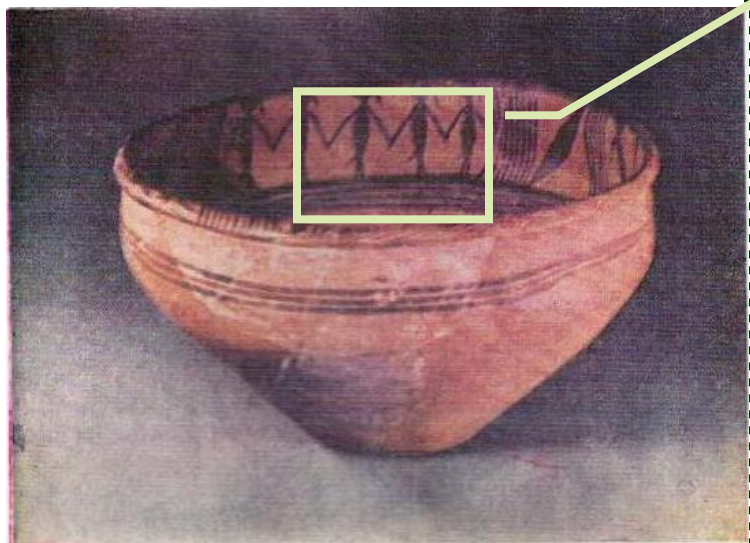
—
“导引术”的
起源、含义

1、“舞”为“导引”的雏形

A scroll with a red and gold border, unrolled to show text. The scroll is held by two wooden rollers.

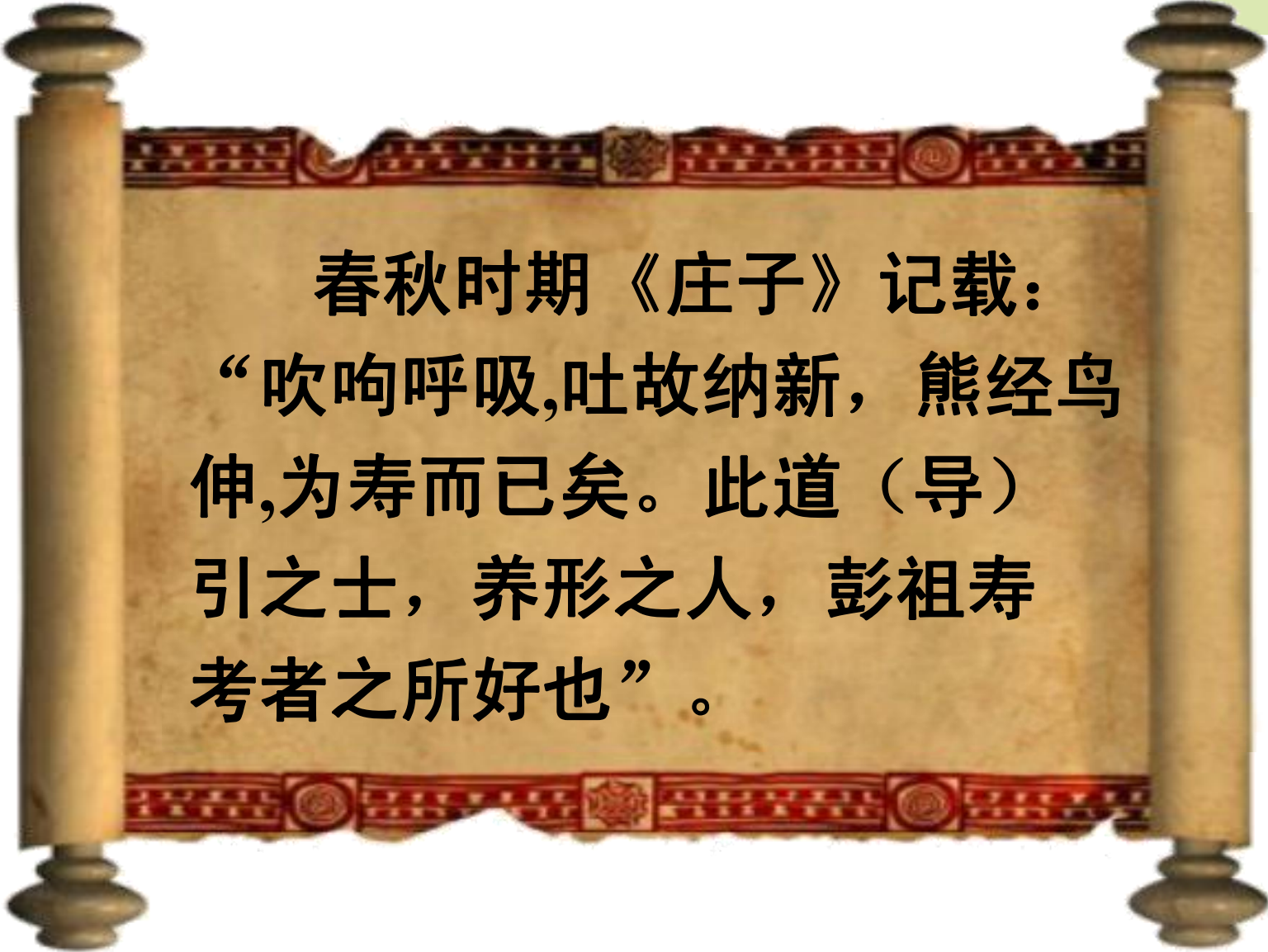
公元前241年《吕氏春秋》
记载“昔陶唐氏之始，阴多滞
伏而湛积，水道壅塞，不行其
原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟
缩不达，故作为舞以宣导。”

中国传统功法源于“舞”



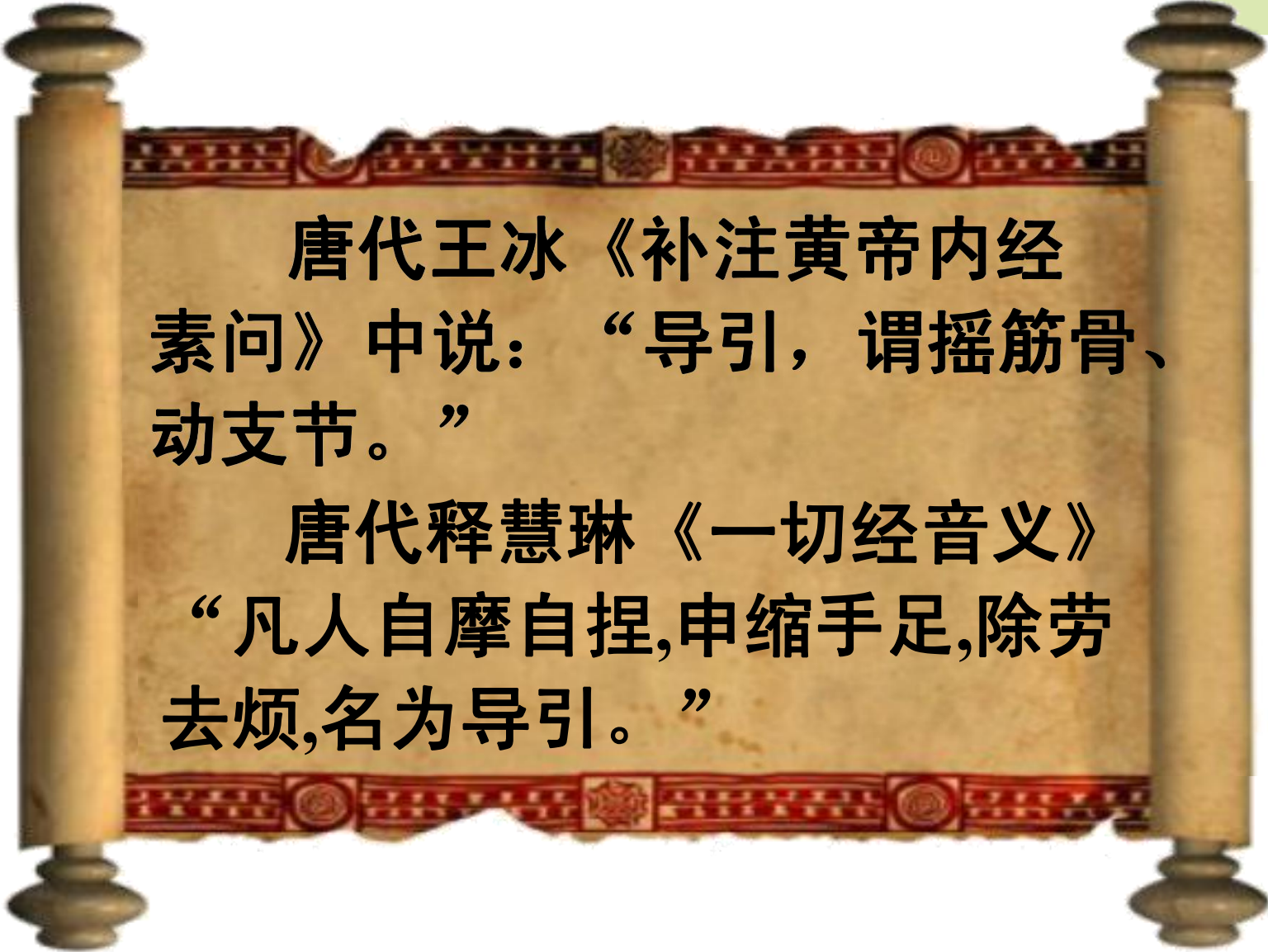
舞蹈文彩陶盆

2、“导引”最早的记载及介绍



春秋时期《庄子》记载：
“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟
伸，为寿而已矣。此道（导）
引之士，养形之人，彭祖寿
考者之所好也”。

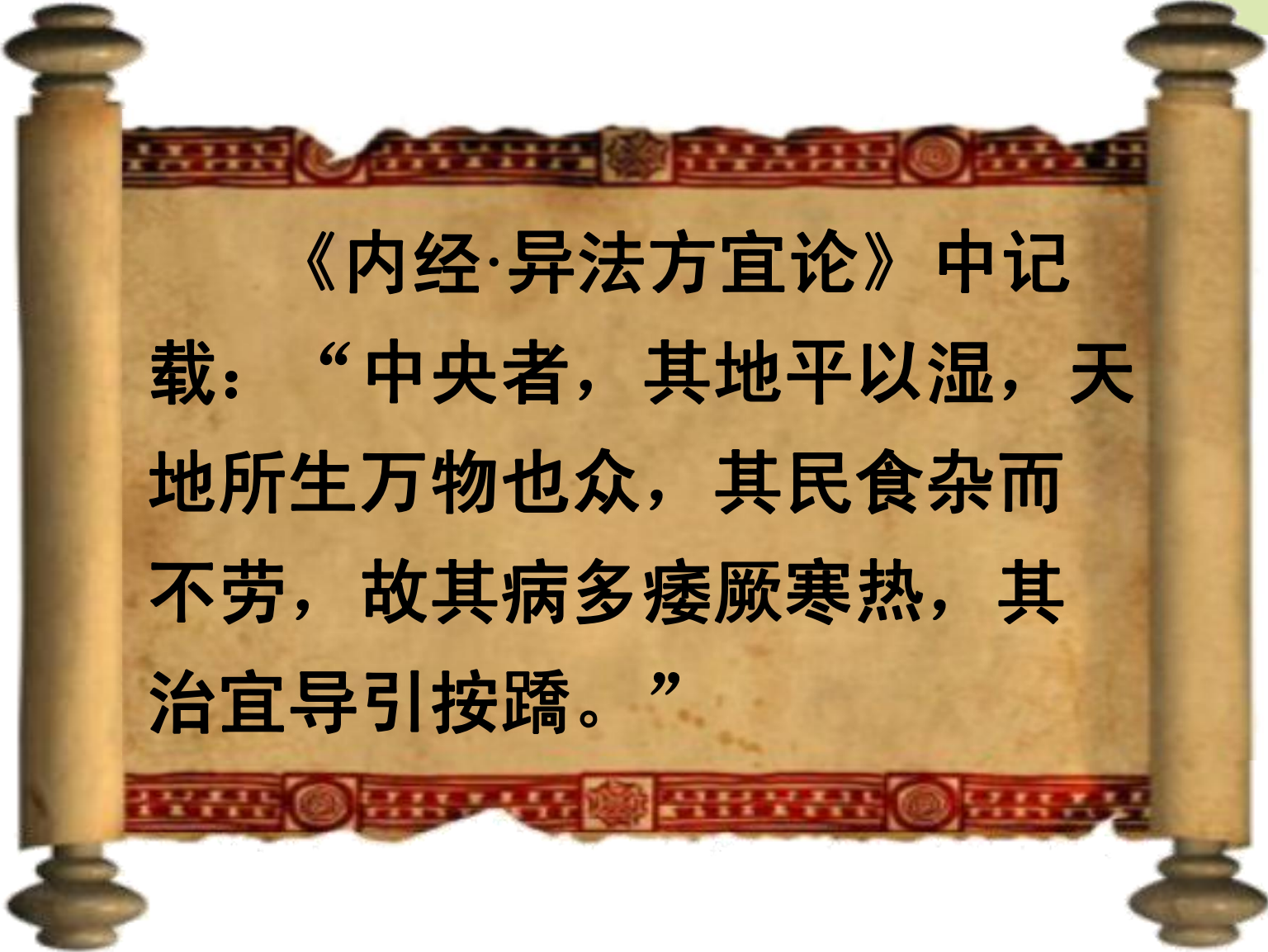
3、“导引”的含义



唐代王冰《补注黄帝内经素问》中说：“导引，谓摇筋骨、动支节。”

唐代释慧琳《一切经音义》
“凡人自摩自捏，申缩手足，除劳去烦，名为导引。”

4、“导引”的作用

A scroll with a decorative border and wooden rollers, containing text from the 'Yellow Emperor's Inner Canon'.

《内经·异法方宜论》中记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”

“导引术”

是我国古代一种结合呼吸运动、肢体运动、自我按摩，以治疗痿症、厥症、寒热症等疾病和延年益寿的一种运动锻炼的方法。



二

“导引术”是传统
康复中的重要方法

《金匱要略》中指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传藏府，即医治之，四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”

相当于

当今康复中的三级预防，把肢体运动、呼吸运动、针灸疗法、按摩疗法作为防治疾病的重要方法。



中国历代大量医学文献著作都有导引的介绍及论述

秦汉时期 《黄帝内经》

汉代的 《引书》

隋代的 《诸病源候论》

唐代的 《千金方》

唐代的 《外台秘要》

宋代的 《圣济总录》



《黄帝内经》



《引书》



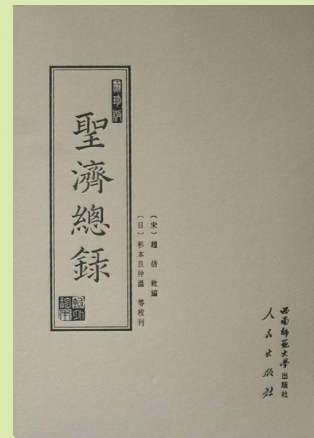
《诸病源候论》



《千金方》



《外台秘要》



《圣济总录》

中国历代大量医学文献著作都有导引的介绍及论述



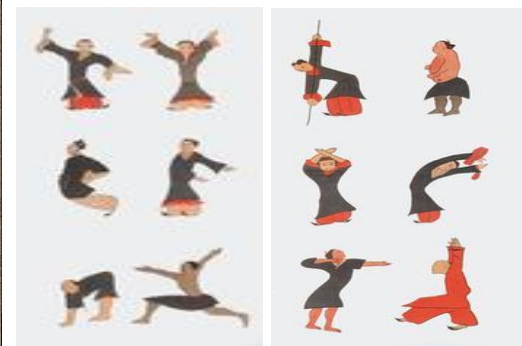
记载了287余条导引法，引起现代很多学者的关注、整理、研究、推广。有人称之为导引功法的奠基之作。

湖南长沙马王堆彩色帛画《导引图》

1973年，湖南长沙马王堆三号汉墓出土了彩色帛画《导引图》



我国现在第一次见到的以帛画的方式展示导引姿势的图画



尽管图画剥落残缺
但有很重要的文献价值

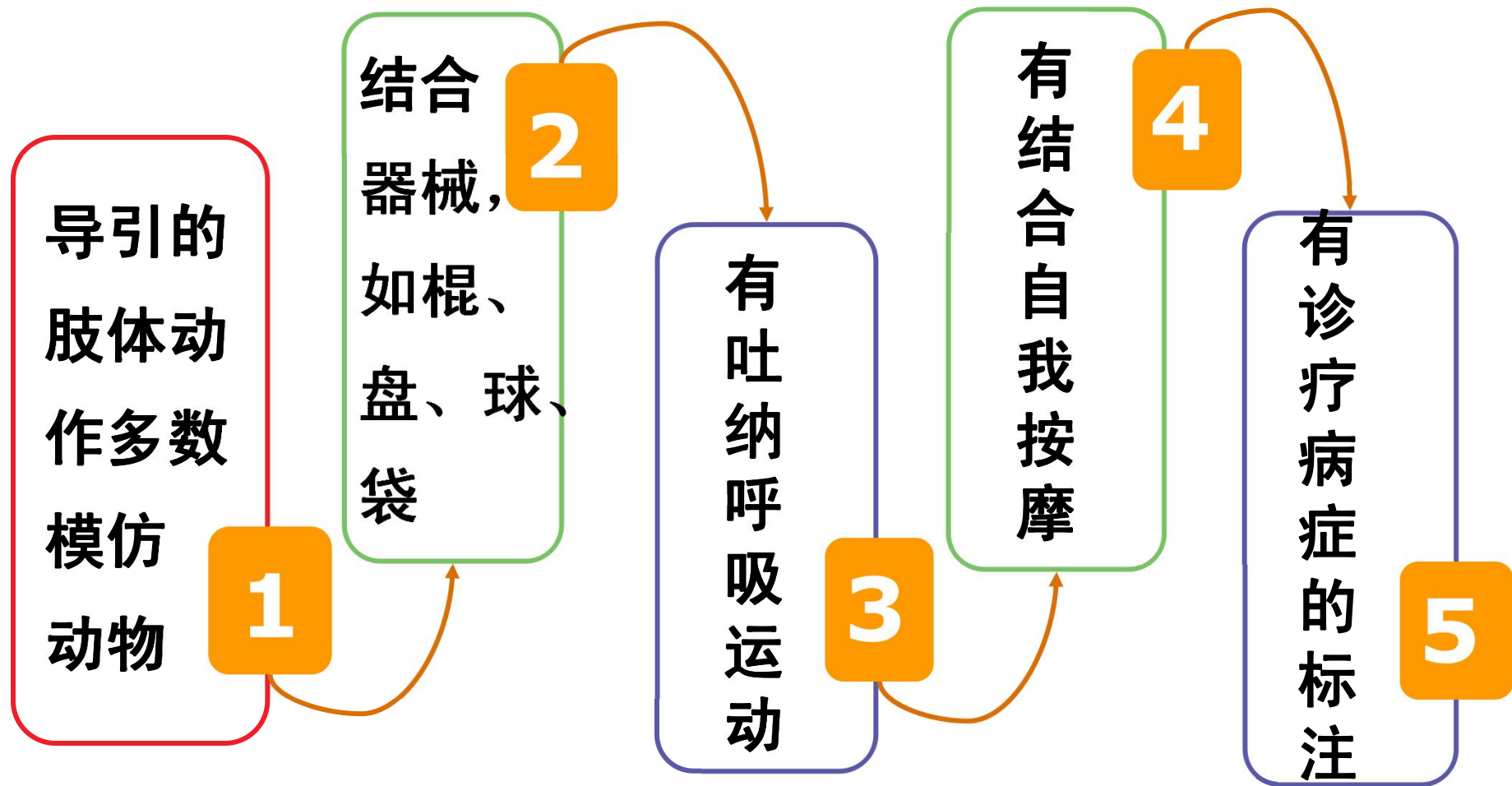


马王堆的西汉帛画《导引图》

马王堆的西汉帛画《导引图》共44个姿势,在帛画上都是静止的。上海体育学院邱丕相先生,分析《导引图》的44个姿势及其所注的作用,依据十二经脉循行的特点,创制了连续训练的十二个姿势。



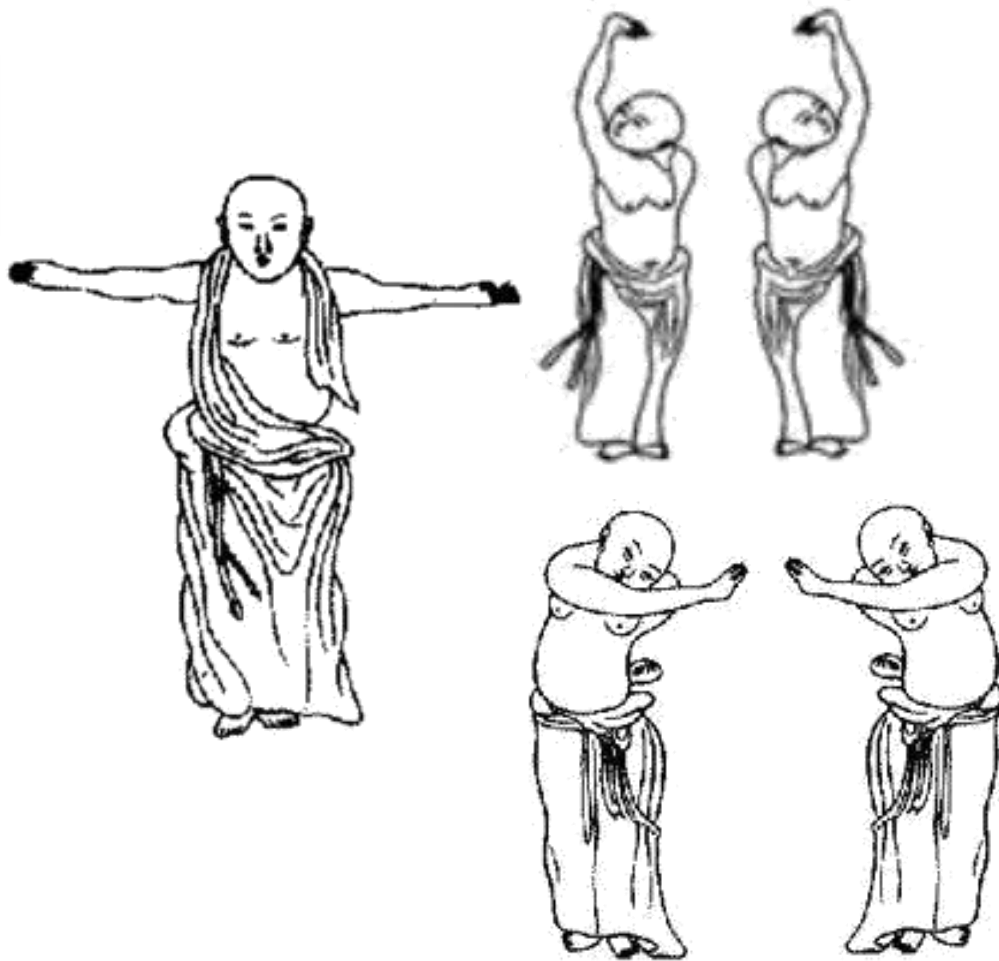
该《导引图》所展示的信息:



历代流传至今的导引术

“易筋经”

相传达摩所创，
有十二势，
动静结合。



历代流传至今的导引术

“八段锦”

相传有八百年历史，共八势，有站式和坐式两种锻炼方法。



历代流传至今的导引术

“五禽戏”

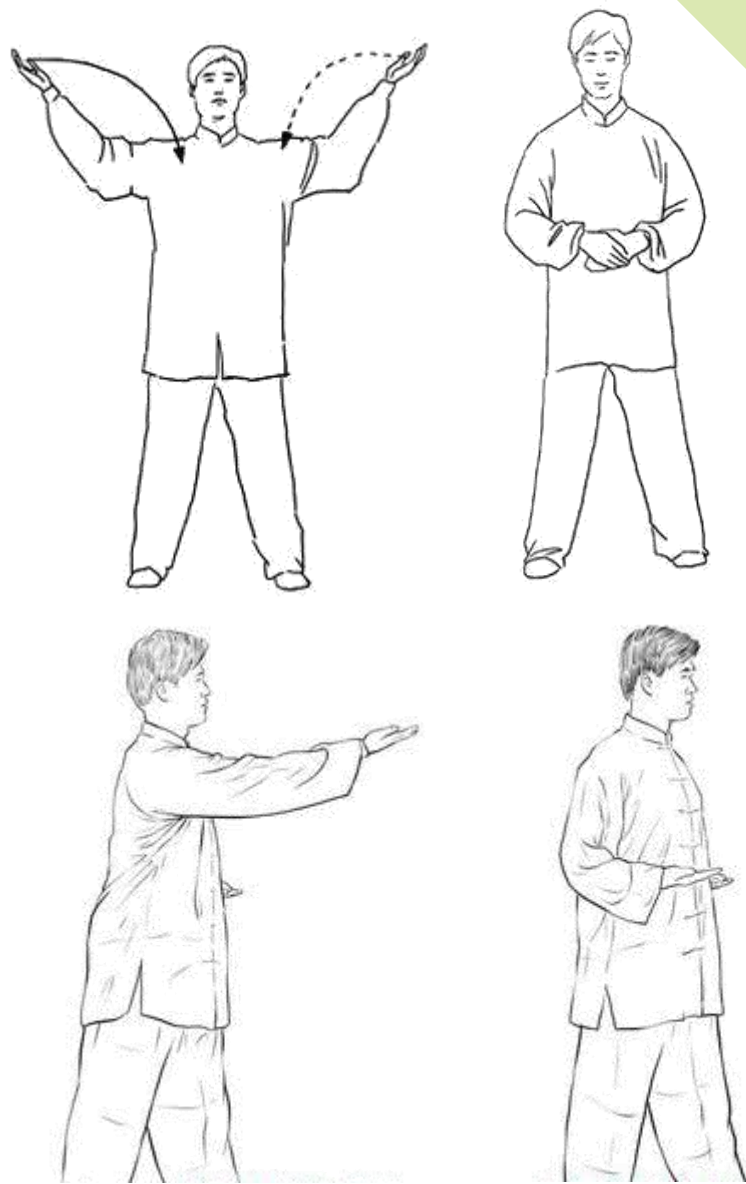
相传汉代华佗所创，模仿虎、熊、鹿、猿、鸟五种兽禽。



历代流传至今的导引术

“六字诀”

载于中国南北朝陶弘景《养性延命录》，经过口呼，结合默念“嘘、呵、呼、咽、吹、唏”六个字音，以练呼气为主的呼吸锻炼。



历代流传至今的导引术

“太极拳”

既是拳法，又是导引功法。相传明末清初陈王廷所创，动作舒缓，柔中有刚，配合呼吸。经过长期流传，有“陈氏”、“杨氏”、“武氏”、“吴氏”、“孙氏”五大流派。



导引术作为中国传统的外治法，应用广泛。在养生保健、疾病预防、医疗康复的各个领域都发挥着重要作用。



圖式廿三·小寒十月節坐功圖



三

“导引术”的特点与应用



晋·李颐在《庄子集解》中对导引的注释
充分表述了”导引”的本质



導氣令和
引體令柔

“导”与“引”，以“导”为先；

“气”与“体”，以“气”

为本。

与一般的运动锻炼相比，最大的特点是运气的锻炼。

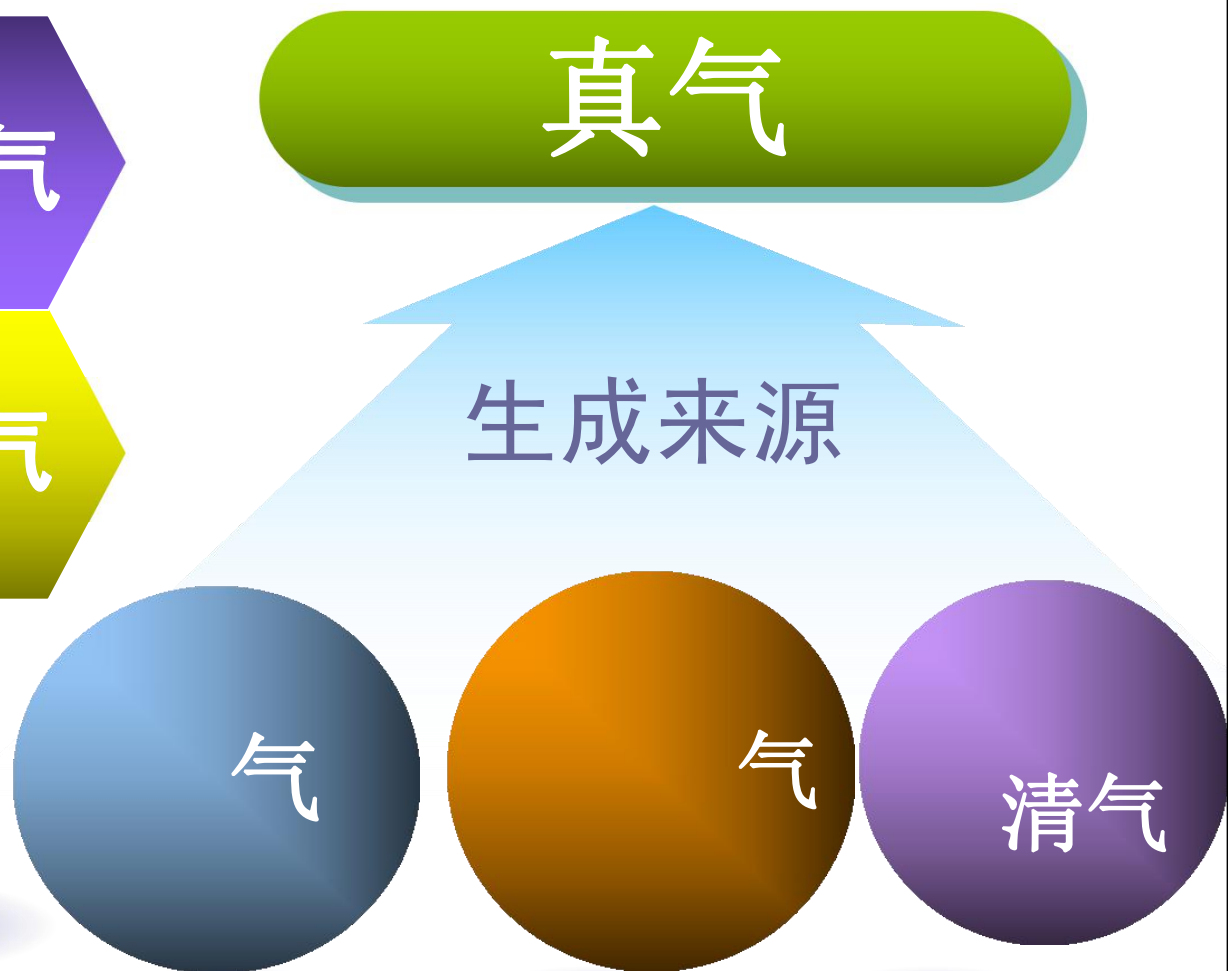
为此，“导引”在近代的又一名称称谓“气功”。

导引练气

不是一般的
呼吸运动，
还包含意念
训练。

所谓的“以
意引气”就
是指意念和
呼吸的协调
锻炼。

传统医学对“气”有深刻而丰富的阐述



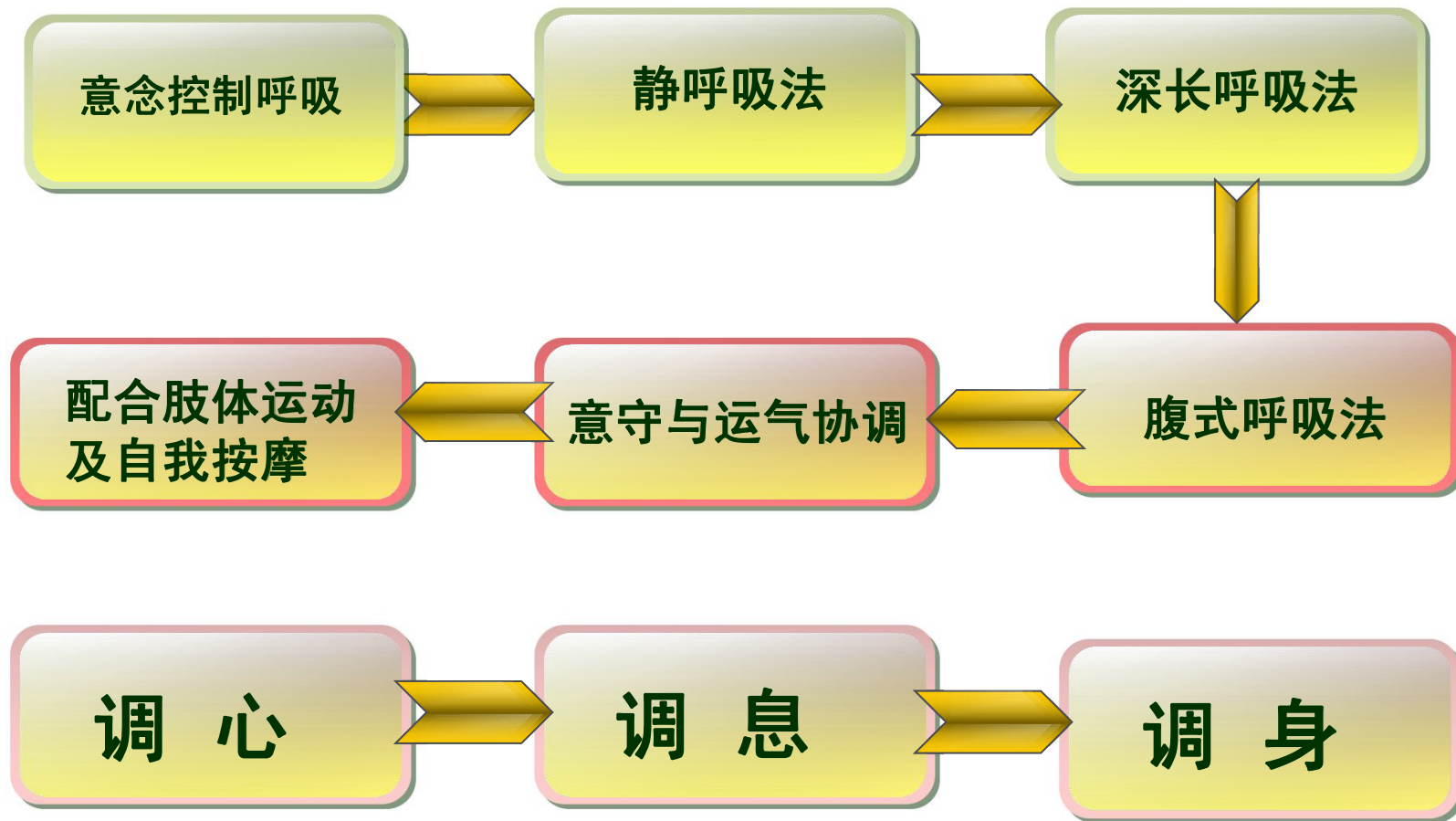
真气

既有形，又无形，
是人体功能的反映

“导气令和”

经过功能训练
后，使功能得
到平衡

锻炼方法



导引术

分动功和静功。但大多重要的导引功法是动静结合，历代所传承下来的导引功法，大多是套路式的，有起、承、转、合几个步骤。如“易筋经”有十二势，“五禽戏”有五势等等。



动功

静功



练习

初始练习时，必须将整个套路全部认真学。当练习者能熟练运用后，可以根据病人及其病情的需要，撷取其中相关姿势加以训练。



导引术的应用特点

中国的导引术不同于一般的运动疗法的显著特点是调身、调息、调心，三调合一。

既是传统的物理疗法，
又是心理和认知功能训练。

由于导引术在几千年的发展过程中，不断地与按摩推拿相互结合，因此导引锻炼，既可自我按摩，又可有推拿医师或传统治疗师配合训练。

谢谢大家!

