

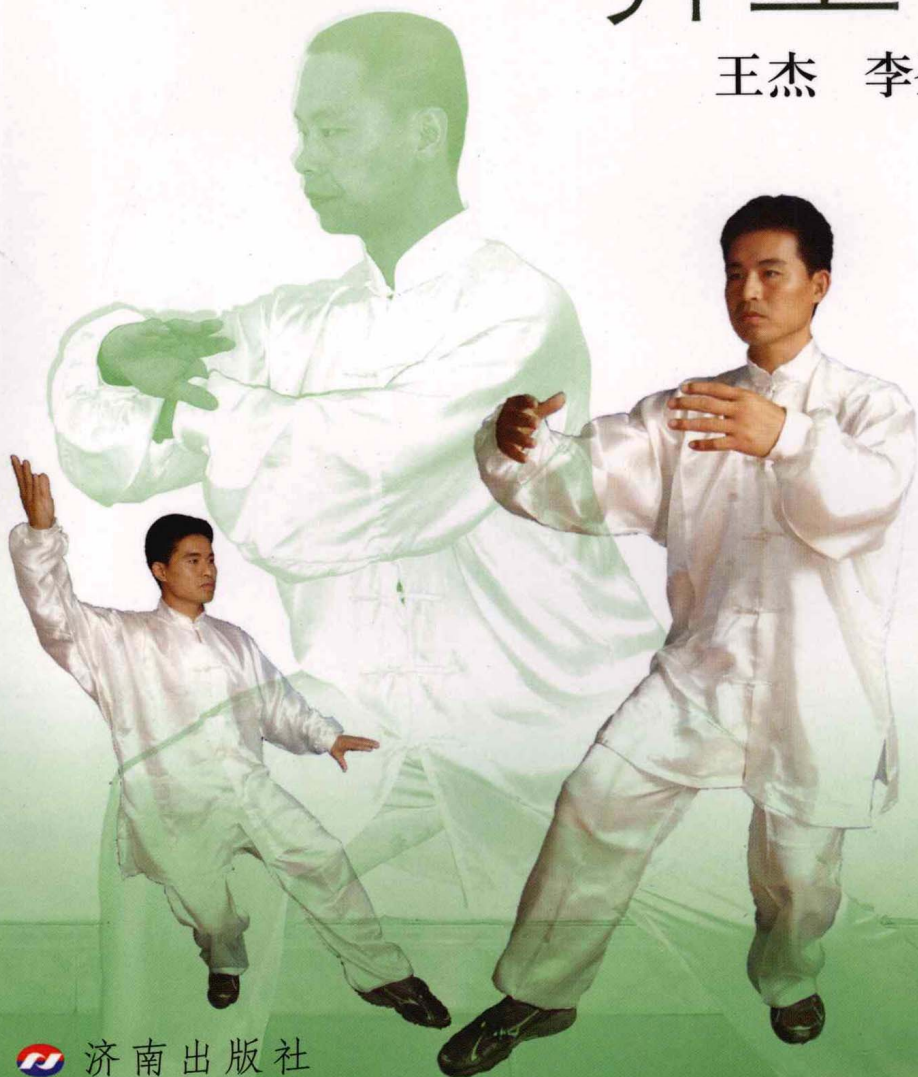
太极拳



太极拳养生功

TAIJIQUAN YANGSHENGGONG 养生功

王杰 李圣 著



济南出版社

太极拳养生功

王 杰 李 圣 著

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳养生功/王杰,李圣著. —济南:济南出版社,
2008.7

ISBN 978 - 7 - 80710 - 631 - 9

I. 太… II. ①王…②李… III. 太极拳—养生(中医)
IV. G852.11 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111399 号

责任编辑 贾英敏

封面设计 侯文英

出版发行 济南出版社

地 址 济南市经七路 251 号

邮 编 250001

网 址 www.jnpub.com

经 销 新华书店

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次 2008 年 7 月第 1 版

印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 200 千字

定 价 16.00 元



前言

太极拳是中华武术中的宝贵遗产,它在锻炼身体、增强体质、促进身心健康等方面的益处,早已为太极拳爱好者所公认。有人称它是“哲拳”,更有人赞美它给人带来身心俱佳的福音。太极拳将自身运动规律和身体机能有机结合起来,形成一套有益于身体健康的运动方法,以至通过太极拳运动提升人们的健康意识,增强人们的身体素质。

太极拳吸收了传统中医学的经络、穴位等理论。中医学认为,经络是布满人体的气血通道,发源于脏腑,遍流于四肢,脏腑经络气血失和,则疾病产生;脏腑经络气血调和,则健身益寿。太极拳要求“以气运身”、“气遍身躯不少滞”,就是与中医学的完美结合。太极拳在行拳时通过以腰为轴,带动四肢,旋腰转脊,意想劲力传递,循经而动,劲贯窍穴,通任、督二脉,从而疏通经络,促进气血运行,起到防病健身的作用。

现代社会工作繁忙,节奏加快,物质生活富有,营养过剩,导致现代疾病高发,亚健康困扰。身体健康是学习、工作等的基础,追求健康的身体,远离疾病是人们美好的愿望。现在整个社会都很重视养身保健,也有越来越多的人关注太极拳。特别是全国掀起全民健身运动以来,太极拳愈来愈成为广大养生爱好者的首选。目前有很多体育院校将传统体育养生列为民族传统体育专业的一个方向,其中太极拳养生功是重要内容之一。鉴于此,我们编写了这本《太极拳养生功》。

本书参阅了大量的文献资料,总结了自己多年学习太极拳的



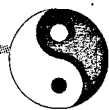
心得体会,请教了部分太极拳专家、学者,系统地介绍了太极拳养生的原理、锻炼要领等基本知识和方法。根据太极拳各流派的特点,梳理和创编了目前流行较为广泛的杨式和陈式太极拳功法和套路。

本书主要适合于养生爱好者作为自学参考书,也可作为体育院校民族传统体育专业传统体育养生方向学生学习使用。

由于水平有限,难免存在错误疏漏之处,敬请广大同道批评指正。

作 者

2008 年 5 月

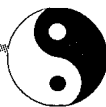


目 录

第一章 太极拳养生的原理与价值	(1)
一、太极拳养生的渊源	(1)
二、太极拳养生的作用与价值	(5)
第二章 太极拳养生的锻炼要领	(14)
一、心静用意	(14)
二、身法中正	(16)
三、内外放松	(19)
四、姿势正确,举动轻缓	(23)
五、由内及外,动作弧形	(26)
六、连贯圆活,对称协调	(33)
七、分清虚实,稳定重心	(36)
八、轻沉兼备,刚柔内含	(38)
九、开合虚实,呼吸自然	(40)
第三章 太极拳养生基本功	(59)
第一节 基本动作规格	(59)
一、手型基本规格	(59)
二、步型基本规格	(60)
第二节 太极桩功	(61)
一、无极桩	(61)
二、太极桩	(62)
三、开合桩	(63)
四、升降桩	(63)



五、虚步桩	(64)
第三节 精简太极拳养生功	(66)
一、太极图养生功图解	(66)
二、九式杨式太极拳图解	(72)
三、十三式杨式太极拳图解	(82)
四、陈式太极拳养生功十三式图解	(99)
五、太极拳养生功随意势	(121)
第四章 养生太极拳套路	(122)
一、动作名称顺序	(122)
二、动作图解及用法说明	(123)
主要参考文献	(225)



第一章 太极拳养生的原理与价值

一、太极拳养生的渊源

关于太极拳的起源问题，曾有创始于元末明初以至唐代的说法，但经过史料的考订，证明这些说法都是假托附会。史料和实地调查都证明太极拳创造于明末清初，迄今已有 300 多年历史。它是综合性继承和发展了明代在民间和军队中流行的各家拳法，结合古代的导引术和吐纳术，吸取了古典唯物哲学阴阳学说和中医基本理论的经络学说，成为一种内外俱练的拳术，因此，太极拳基本上是来自群众汇合众长的拳种。

几千年来，我国劳动人民所陆续创造的技击方法，如踢、打、跌、摔、拿等方法，都曾独立地发展。太极拳创造了双人推手方法（推手原来称作打手），使能在不用护具设备的情况下练习各种技击方法，成为训练周身皮肤触觉和内体感觉灵敏的一种竞技运动。于是，人们除分别练习徒手技击方法（踢、打、跌、摔、拿 5 种方法）以外，到明末清初又出现了一种新内容——“推手法”。

太极拳结合了导引术、吐纳术以后，就能在练拳时不但进行骨节和肌肉的活动，而且能使动作与呼吸协调，从而增强了内脏的锻炼。因此，即使逐步加大运动量以至爆发力量，也能够练拳时汗流而不气喘，拳套熟练后能够“神色不变”，“面不改色气不喘”。

太极拳采取我国古典唯物哲学的阴阳学说，要求“静中触



动动犹静”，“柔之与刚，相摩相荡”，以开合虚实，轻沉迟速兼备互练为极致。太极拳的动作呈弧形、螺旋形地伸缩转折，终始用意识引导气血循环周身；内劲发源于丹田，以脊柱为轴心，转换于腰隙两肾，通过旋腰转脊，上行则为旋腕转膀，下行则为旋踝转腿，缠绕运转达于“四梢”（两手和两足尖端）；内脏做轻微的自我按摩运动，则是采取了中医的“经络学说”。

练太极拳时，意识、动作、呼吸三者同时协调地进行，锻炼方法上的整体性和内外统一性，成为太极拳运动的特点。

我们说太极拳是民族宝贵的文化遗产之一，就是指它是融合贯通了我国源远流长的拳术、养生法、呼吸法、经络学说、古典唯物哲学等优秀成果而说的。

陈王廷《拳经总歌》的开头两句话：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”（“诸靠”指的是两人以手臂互靠，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”8种方法和劲别，以黏随不脱，引进落空为技术训练的基本原则），概括地说明了“推手”的特点和方法。山西人王宗岳，以及19世纪中末期河北永年人武禹襄（1812—1880年）、李亦畲（1832—1892年）据以发挥太极拳的理论和练法，各自写下了总结性的太极拳论文。陈家沟陈氏十六世的陈鑫（1849—1929年），阐发历代积累的练拳经验，用13年的时间，写成《陈氏太极拳图说》，逐势详其理法，以易理说拳理，结合经络学说；其拳法以刚柔相济，快慢相间，蓄发互变为原则，贯穿于缠丝劲的核心作用，而以内劲为统驭。这些古典太极拳论文，都已成为练习太极拳和练习推手的指导性理论来源。

综观陈王廷流传下来的武术资料，他在研究整理过程中有如下一些创造性成就。

（一）把武术和“导引、吐纳”相结合

我国源远流长的养生法——俯仰屈伸以运动肢体的“导引



术”和主张做腹式深呼吸运动的“吐纳术”，在公元前4世纪见于老子、庄子、孟子和屈原诸人的著作中。汉末伟大的医学家华佗据以改编的“五禽戏”，都是以呼吸运动结合仿效禽兽的动摇、屈伸、顾盼、跳跃等动作的健身方法，也就是后来的气功内行功的方式方法。

陈王廷把武术中的手、眼、身、步法的协调动作同“导引”、“吐纳”结合起来，这就使太极拳成为整体的、内外统一的内功拳运动。在锻炼时，要求意识、呼吸和动作三者密切结合，达到“内外合一”的目的。这的确是很有价值的创造。

(二) 螺旋缠丝式的缠绕运动，动作呈弧形，连贯圆活，极符合经络学说的原则

经络是指布满人体的气血通路。太极拳动作要求采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，主张“以意导气，以气运身”，要求以腰脊为轴心，微微转动来带动四肢进行有节奏的运动；要求全身松静，畅通气血，达于手足尖端，等等。这些也正是以经络学说为基础的。

(三) 创造了双人推手的竞技运动

推手（陈家沟旧称“打手”），是我国武术中一种综合性的实习技击方法。自古以来就有踢、打、摔、拿、跌5种分部练习法。摔法只讲摔，不讲打，几千年来就一直独立发展。其他四种虽也综合锻炼，但仍各具特色。唐代有南拳北腿之称，就说明这种分歧。与戚继光同时人的当时名手，如山东“李半天”之腿、“鹰爪王”之拿、“千跌张”之跌、张伯敬之打等，也都各具一技之长。同时，由于踢、打、拿、跌四法，在实践时具有较大的伤害性，因此历来大都只做假性或象征性的练习，这就为花假手法打开了方便之门。而前人苦心积累的点滴经验，也由于实践不足，很难提高技击水平，这就是我国古代一些拳种在数传之后“失其真意”，或竟无人传习的原因之一。



陈王廷创造的推手方法，以缠绕黏随为中心内容，练习皮肤触感和内体感觉的灵敏性，综合了擒、拿、跌、擢、打等竞技技巧，而又有所发展。譬如拿法，它不限于专拿人的骨节，而是着重于拿人的劲路，这就比一般拿法的技巧高。陈氏这种推手方法，起初技击性是很强的，和摔跤一样，斗争性很强，因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都具有相当大的价值。同时由于踢法的伤害性较大，他只采用了跌法中的管脚法。

推手方法的出现，解决了实习技击的场地、护具和特制服装等问题，成为随地两人可以搭手练习的竞技运动，并在我国武术的技击方法（踢、打、摔、拿、跌）中注入了一个新的内容——推。

（四）创造了黏随不脱、蓄发相变的刺枪术基本练法

根据推手时练习皮肤触感和内体感觉灵敏性的“听劲”方法，继而创造了双人黏枪法。这也是陈王廷独创性的成就之一。这种器械对练法，解放了不用护具也可以练习实刺的问题。练习太极黏枪时，缠绕进退，疾若风云，封逼擢放，往复循环，为刺枪术开辟了一条简便易行、提高技术的途径。

（五）发展了以太极精义为依据的拳法理论

陈王廷的《拳经总歌》七言二十二句，是太极拳的原始理论，是总结古代技击术（踢、打、拿、跌）的一篇拳论，它阐述了攻击防御的战略和战术，所以称得上太极拳七个拳套的概括性拳论。把《拳经总歌》和戚继光的“拳经三十二势”图诀加以对照（如《拳经总歌》中说“闪惊巧取有谁知，佯输诈走谁云败”、“横直劈砍奇更奇”、“上笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟”，而“拳经三十二势”中则说“怎当我闪惊取巧”、“上惊下取一跌”、“倒骑龙佯输诈走”、“一条鞭横直披砍”、“挨步逼上下提笼”、“进攻退闪弱生强”），这样就不难看出陈王廷在拳论方面怎样吸取了前辈所归纳总结的精华。但是陈王廷并不满足



于吸取当时名家的拳法理论，而是在融会贯通的基础上，作了系列创造性的发挥。

陈王廷在拳法理论上的独创性成就，表现在《拳经总歌》的开头两句：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”。“诸靠”指的是推手八法，是两人手臂互靠，用推手八法黏贴缠绕，以练习懂劲和放劲的技巧，通过严格的和正确的锻炼，反复练习，不断提高技术水平，达到“人不知我，我独知人”的推手高级技术水平。陈氏旧传的四句《打手歌》：“棚、捋、挤、按须认真，上下相随人难进；任他巨力人来打，牵动四两拨千斤”，这正好是《拳经总歌》开头两句的注解。这种推手方法和懂劲的理论，是在继承传统武术的基础上发展出来的。从外形的技击术提高到“劲由内换”、“内气潜转”和“由著熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”的高级技巧，在我国武术史上具有划时代的意义。同时，它还为后来王宗岳、武禹襄、李亦畲、陈鑫等太极拳名家奠定了锻炼方法和进一步发挥技击理论的基础。

由于太极拳以全身放松、用意不用力为锻炼原则，所以要由松入柔，运柔成刚，刚复归柔，达到刚柔相济；拳套的练法要求先慢后快，快后变慢，有柔有刚，慢要慢到别人跟不上我，快要快到后发先至。也就是说，练太极拳要求达到能慢能快，能柔能刚，这种既重外形，更重内蓄的观点，还为提高武术技术水平提供了极有价值的新的锻炼方法。

今天，太极拳已成为我国盛行的一种拳术，为增进人民健康作出了一定的贡献，并逐步引起国际体育界和医学界的重视。推本溯源，陈王廷对发展和创造太极拳是有一定功绩的。

二、太极拳养生的作用与价值

历代拳家皆以太极拳作为养生手段，练功习拳，修身养性，陶冶情操，促进健康，防治疾病，益寿延年。故拳经云：“详推



用意终何在？益寿延年不老春。”目前，以太极拳实践为依据，经现代医学证明，太极拳对人体有特效的保健医疗作用，是一项最理想、最具有神效的养生手段。太极拳为何有这样的神功奇效呢？因为练太极拳，理、意、练、养、形、气、劲、神、击、艺在太极图；遵守动静兼练，内外双修，养练结合，形神共养，量力而行，引开病灶，持之以恒，劳逸结合等原则；采用导引吐纳法，按拳势需要，在全身松静，心平气和，备五弓形，中正安舒，成坐腿势，进行深长呼吸的条件下，用意不用力，导动丹田，肛门提放，呼吸相伴，气沉丹田，腰脊随之五弓常变，关节逐动，进行松、静、轻、柔、慢、圆的整体武术运动，必然使人体内外各系统和各部分受到轻松、刚柔、快慢、方圆的挤压、揉搓、按摩等作用，并发生极其独特的神奇变化，起到意想不到的保健医疗作用。

太极拳在练拳过程中始终贯穿着动静结合，静中求动，动中求静的方法。这种方法实质上是以动养形，又兼养神；以静养神，又兼养形，达到形神共养，强身益寿的一套完整的养生法。这既符合太极阴阳之道，又与中国传统养生法相吻合，是科学的，所以为人们所喜练，并独立于武林。现从形神两方面叙述太极拳的养生价值。

1. 太极拳对形的养生价值

太极拳以动养形，又兼养神，这是符合太极阴阳互为其根之理的。形包括人体大脑、组织、细胞、脏腑、关节、筋骨、韧带、皮肉、经脉及充满其间的精、气、血、津等等，是一切生命活动的基础，是神之宅，故张景岳云：“吾之所赖者，唯形耳，无形则无吾矣。”为了生存与长寿，人必须养形，使之完整无损。在养形的同时，必须养神，否则起不到全面养生之作用，还会给人体带来极大的害处，因为养形与养神是相互制约和相互依存的。养生家又认为，形即为精血，因为男女相交，精卵相配，



成为合子，化为精血、气血，演变为人形，即形体也，故张景岳又云：“精血即形也，形即精血也。”可见，养形便是养精血。只有养精血，精才足；精足，气才盛；气盛，神才旺；神旺，形才壮，可见，养形对人的生命极为重要。但养形切不要过量，而要量力行之，否则，有损于精气神，而毁坏形体，所以养形之同时，务必注意养神，以求保形又养神。

现从人体下列系统和部分，简略阐述一下太极拳对形，即对人体的养生价值。

(1) 对脏腑的养生作用

五脏六腑是人体主要的组成部分，如果缺一，人则难于生存，人体五脏六腑是相互依存、相互协调平衡的统一整体，以经脉传递信息，赖以精、气、血、津为濡养。如果脏腑协调平衡失调或受损，互相之间都会受到影响，而患疾病，甚至死亡，所以不可偏重于保养一脏一腑，要全面进行保养。太极拳首要任务之一，就是着重以丹田为内中轴，将腹胸部开合的圆形运动与深长呼吸、气沉丹田、五弓形变化、活腰壮肾、提肛活肾、生殖器官运动等相合为一体，使五脏六腑受到轻松、柔和、缓慢、方圆的揉搓、挤压和按摩作用，增强其平衡协调性、柔韧性、灵活性、可塑性、蠕动性、弹性和力量，使呼吸、泌尿、内分泌、消化等系统发生良好的变化，把体内一切废毒和气体排出体外，增强其免疫能力、抵抗能力和自治自愈能力。

(2) 对运动系统的养生作用

运动系统是由骨、骨连结和骨骼肌等部分组成。骨是运动杠杆，骨连接起到枢纽作用，骨骼肌是运动的动力部分，三者联系密切。其主要功能是使人体在空间移动，使人身各部分相互关系发生变动，维持身体各部分以及整体的位置与姿势。此外，还支持体重，构成人体基本外形，保护脑髓和内脏器官，协助内脏器官进行活动，等等。如果人没有运动系统，则无法生存。太极拳



特别强调以内中轴引动腰脊（外中轴），依次带动关节，使人体内外，进行轻、松、慢、圆的整体性武术运动。这样必然会对人体各系统特别是腰和四肢都得到极良好的刺激，增强其柔韧性、协调性和力量，将人体筋骨肌肉练得又有弹性又有力量，加强关节和骨骼的固定性和平稳性，从而保证关节和骨骼的正常活动。另外还将人体皮肤练得又松柔又细嫩，又光滑又红润，又有弹性又有韧性，又协调又自然，从而增强皮肤保护机体，感觉灵敏，调节体温和水盐平衡，毛细血管和毛孔畅通，分泌、排泄、湿润皮肤等能力。

（3）对眼睛的养生作用

眼睛是脏腑之精，是观察事物心灵之窗户。如果眼睛有病或瞎了，将给人们的生活带来极大不便。太极拳对眼睛的要求是不要瞪眼，眼光随手运行。这样不仅使眼睛不乱视，不斜视，聚精敛意，精心养神，同时，还有益于疏经、活血，使眼睛得到滋养，加强功能，提高视力。

（4）对生殖系统的养生作用

生殖系统具有产生生殖细胞繁殖后代和产生性激素等功能，它不仅对繁殖后代，而且对保养和增强精、气、神，健体长寿，都十分重要，可是人们却很少问津。对于人类，保养生殖系统应是首要任务，而太极拳是保养生殖系统的最佳手段。练太极拳过程中，由于丹田内转，深长呼吸，松腰松胯和腰脊旋转，所以必然不断引起小腹起伏，气沉丹田，提肛活肾，活腰壮肾，敛臀圆裆，脏腑揉搓和挤压等活动，使生殖系统，尤其是男性睾丸和女性卵巢不断得到锻炼，提高其功能，经络疏通，气血畅流，获得营养，同时泌尿系统的功能也得到提高，从而使身心健全活跃。

（5）太极拳对心脏血管系统的影响

太极拳对心脏血管系统的影响，是在中枢神经活动支配下发生的。就太极拳动作的组成来说，它既包括了各组肌肉、关节的



活动，又包括了有节律的呼吸运动，特别是横膈运动。因此它能加强血液及淋巴的循环，减少体内的淤血现象，是一种用来消除体内淤血的良好方法。

我们知道，全身各部骨骼的周期性的收缩与舒张，可以加强静脉的血液循环，肌肉的活动保证了静脉压力。呼吸运动同样也能加速。这一点在练习太极拳的过程中表现得非常明显。

太极拳的动作舒展，胸部不要紧张，而且要求有意识地使呼吸与动作适当配合，这样就可以使呼吸自然，呼吸的效果就会增加，这也就更好地加速了血液与淋巴的循环。我们经常可以见到，当一个人胸部、肩部、肘部肌肉紧张用力时，由于胸廓固定，吸气受到限制，血液循环发生障碍，练者会产生面红耳赤、颈部血管弩张的现象。练太极拳时就没有这种现象。

打太极拳，很多动作、姿势要求气向下沉，即所谓“气沉丹田”，这是一种横膈式呼吸，它在医疗与保健上都有作用。膈肌与腹肌的收缩与舒张，使腹压不断改变。腹压增高，腹腔的静脉受到压力的作用，把血液输入右心房；相反，当腹压减低时，血液则向腹腔输入。这样，呼吸运动就可以改善血液循环的状况，加强心肌的营养。此外，横膈的运动又可以给肝脏以规律性的按摩作用，是消除肝脏淤血、改善肝脏功能的良好方法。所以经常练习太极拳，对预防心脏各种疾病及动脉硬化创造了良好条件。

北京运动医学研究所的调查证实，经常打太极拳对心脏血管系统影响良好。他们对两组老人进行了机能实验（在1分钟之内，上、下40厘米高的板凳15次），结果证明，太极拳组老人心血管功能较好，32名老人中除1名不能完成这种定量负荷外，其余都能完成，而且血压、脉搏的反应也都正常。相反，对照组的老人，年龄越大，完成定量负荷的人越少，出现机能实验不良反应类型（如梯形上升型及无力型反应）的人越多。心电图的检查



也同样证明了这一点。心电反应异常的，太极拳组只占 28.2%，而对照组的一般老人则占 41.3%。从这些观察结果不难看出，经常打太极拳可以使心脏冠状动脉供血充足，心脏收缩有力，血液动力过程良好。

不仅如此，由于经常打太极拳，提高了中枢神经系统的调节机能，改善了体内各器官之间的协调活动，使迷走神经紧张度增高，各器官组织的供血、供氧充分，物质代谢也得到改善，因而，常打太极拳的人发生高血压病及动脉硬化的较少。太极拳组的平均血压为 134.1/80.8 毫米汞柱，对照组老人为 154.5/82.7 毫米汞柱。动脉硬化率，太极拳组是 39.5%，一般老人为 46.4%。

从身体检查证明，经常打太极拳对保持肺组织的弹性、胸廓活动度（预防肋软骨骨化）、肺的通气功能及氧气与二氧化碳的代谢功能都有很好的影响。太极拳组的老人的胸部呼吸差及肺活量都比对照组的大。这是因为经常打拳，胸部呼吸肌及膈肌有力，肺组织的弹性好，肋软骨骨化率低。对于已有肋软骨骨化的老人来说，太极拳深长细匀的呼吸和腹肌、膈肌活动，既能增加透气功能，又能通过腹压有规律的改变使血流加速，增进肺泡的换气功能，这都有利于保持老人的活动能力。在完成定量活动测验时，太极拳组老人气喘轻，恢复快，原因就在这里。

（6）打太极拳对体内物质代谢的影响

有关这方面的研究资料，目前还不多，但从上述两组老人的骨骼变化及动脉硬化发生率的差异来看，打太极拳对脂类、蛋白类以及无机盐中钙、磷的代谢影响是良好的。近年来，国内有不少人从物质代谢的角度研究运动的防老作用。例如，有人报道，老年人锻炼 5—30 分钟后，血内的胆固醇含量会下降，其中以胆固醇增高的老人下降尤为明显。也有人对动脉硬化的老人进行锻炼前后的代谢研究，发现经过 5—6 个月锻炼后，血中白蛋白含量增加，球蛋白及胆固醇的含量却明显减少，而且动脉硬化的症