

武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

五形动法

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社



武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

五形动法

国家体育总局武术运动管理中心审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

五形功法 / 国家体育总局武术运动管理中心审定 .

-北京: 人民体育出版社, 2007 (2008.8.重印)

(武术健身方法丛书)

ISBN 978-7-5009-3275-8

I. 五… II. 国… III. 健身运动-基本知识

IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 136960 号

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3.75 印张 77 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

印数:5,001—10,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3275-8

定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

“武术健身方法”评审领导小组

组 长：王玉龙

副组长：杨战旗 李小杰 郝怀木

成 员：樊 义 杜良智 陈惠良

“武术健身方法”评审委员会

主 任：康戈武

副主任：江百龙

委 员：虞定海 杨柏龙 郝怀木

“武术健身方法”创编者

《五 形 动 法》 王安平

《天罡拳十二式》 马志富

《形意强身功》 林建华

《太极藤球功》 刘德荣

《双人太极球》 于 海

《流星健身球》 谢志奎

《龟鹤拳养生操》 张鸿俊

《九式太极操》 张旭光

序 言

为“全民健身与奥运同行”主题活动增光添彩

国家体育总局武术运动管理中心主任 王筱麟

当前，恰逢国家体育总局倡导在全国开展“全民健身与奥运同行”主题系列活动，喜迎 2008 年北京奥运会之机，《武术健身方法丛书》的面世具有特殊意义，可庆可贺。

这套丛书推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字〔2002〕256 号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认认真真地评选出来的。这中间严格按照“坚持优选、宁缺勿滥”的要求，经历了粗筛、初评、面向社会展示、征求意见、修改、完善、终审等多个阶段的审核。现奉献给社会的这八个武术健身方法，既饱含着原创编者们的辛劳，也凝结有相关专家、学者及许多观众的智慧。可以说，是有关领导和众多名人志士的心血浇灌培育起来的八朵鲜花。2004 年 10 月，这八个方法首次在郑州第 1 届国际传统武术节上亮相，初展其姿就赢得了与会 62 个国家和地区代表们的一致喝彩，纷

纷称赞说观赏其表演是一种艺术享受。一些代表还建议将这些健身方法推广到全国乃至世界各地。2005年8月8日，这八个方法还被国家体育总局授予“全国优秀全民健身项目一等奖”。

国际奥委会批准武术这个项目在2008年北京奥运会期间举行比赛，这是武术进军奥运历程中的一座极其重要的里程碑，是值得全世界武林同仁热烈庆贺的盛事。最近，国家体育总局刘鹏局长在全国群众体育工作会议上的讲话指出：“广泛组织开展‘全民健身与奥运同行’主题活动，可以最大限度地激发人民群众参加健身的热情，并使这种热情与迎接奥运的激情紧密结合，形成在筹备奥运过程中体育健儿紧张备战、人民群众积极热身的良性互动局面。”对武术工作而言，我们在这一大好形势下，一方面要扎扎实实做好国家武术代表队的集训工作，积极备战，争取“北京2008武术比赛”的优异成绩，为国争光；另一方面要采取各种形式把全国亿万民众吸引到武术健身的热潮中，向世人展示作为武术发源地的中国确实是武术泱泱大国的光辉形象。两者相辅相成，相得益彰，共同为武术走向世界、造福人类作贡献。我们隆重推出这八个武术健身方法，对于后者是可以大有裨益的。我们将配合出版发行相关书籍、音像制品等，举办教练员、裁判员、运动员培训班，组织全国性乃至国际性的武术健身方法比赛等活动，努力为“全民健身与奥运同行”主题系列活动增光添彩。

创编者简介

王安平，1938年出生于安徽省萧县。自幼酷爱武术，曾学练过少林拳、八卦掌、形意拳、太极拳和多种器械。1958年师从著名武术家王斌魁先生学习意拳。在多年学习和研究鬼谷子修真养生学的基础上，结合自身的拳学实践，创编了“中华浑圆功”，包括静功和“五形动法”。20世纪80年代初起，中央电视台以及河南、安徽、海南、江西等地方电视台，《武魂》《武林》《中华武术》《体育报》《知识窗》等数十家媒体先后报道、介绍过“五形动法”和静功，引起了国内外健身和武术爱好者的关注。

20世纪70年代开始，在《体育报》《武林》等报刊上发表论文数十篇，先后出版了《意拳气功》《修真心语》《中华浑圆功》《浑圆武学》等专著。

1980年起开始专事武术教学活动。1994年初，在江西省南昌市湾里国家森林公园所辖的梅岭山麓创办了江西南昌浑圆武术院。先后担任河南省武术协会委员、江西省武术协会常委、江西南昌浑圆武术院院长。

目 录

一、五形动法的创编依据	(1)
二、五形动法的主要特点	(2)
(一) 简单易学, 安全有效	(2)
(二) 动作舒展, 协调柔和	(2)
(三) 内外俱修, 气寓其中	(2)
三、五形动法的锻炼功效	(3)
四、五形动法的习练要领	(5)
(一) 呼吸自然	(5)
(二) 缓慢松柔	(5)
(三) 动中求静	(5)
(四) 循序渐进	(6)
五、五形动法的基本手型和步型	(7)
(一) 基本手型	(7)
(二) 基本步型	(12)
六、五形动法动作图解	(15)
(一) 动作名称	(15)

(二) 动作图解 (16)

附录 国家体育总局关于在全国征集
武术健身方法的通知 (100)

一、五形动法的创编依据

五形动法又称五形拳，是创编者根据我国战国时期伟大的纵横家、修真养生学宗师、被人们誉称为“东方智圣”的鬼谷子先生的仿生学而创编的。

仿生学是人类模仿生物特殊本领的一门科学。仿生学的主要任务是观察、研究和模拟各种各样的优异本领，从而为人类自身的生活需要服务，如人类观察鱼在水中游动发明了船，模仿鸟儿在空中飞翔发明了飞机等等。早在 2400 年以前，鬼谷子先生就运用捭阖纵横学、仿生学等学术思想教学、授徒、著书立说，培养、造就了苏秦、张仪、孙臧、庞涓、范蠡、毛濛等政治家、军事家、商业家和修真养生学专家，开辟了仿生学的先河。鬼谷子先生为中国人民和世界人民留下的这份极其丰富、极其珍贵的精神文化财富，就是五形动法的创编依据。

五形动法把鬼谷子先生的仿生学代表作《本经阴符七篇》里的“实意法螭蛇”“分威法伏熊”“散势法鸷鸟”“转圆法猛兽”“损兑法灵蓍”五篇文章的学术思想、具体内容与武术动作紧密结合在一起，以形取意，以意象形，形神兼备，熔于一炉。五形动法包括鹤形、虎形、熊形、猴形、蛇形五形，其中，鹤形系受“散势法鸷鸟”的启发而创编，虎形系受“转圆法猛兽”的启发而创编，熊形系受“分威法伏熊”的启发而创编，猴形系受“损兑法灵蓍”的启发而创编，蛇形系受“实意法螭蛇”的启发而创编。

二、五形动法的主要特点

五形动法的动作编排和运动强度符合生理，顺应心理，属于有氧运动，安全可靠，不出偏差。其特点主要体现在以下三个方面。

（一）简单易学，安全有效

整套功法中没有复杂的意念，也没有高难度、超负荷的动作，前进后退、角度转变随心所欲。锻炼时间可多可少。易学易练，不出偏差，适合各年龄层次和体弱多病者习练。

（二）动作舒展，协调柔和

五形动法是一种整体锻炼，动作缓慢，自然舒展，形随意动，形神兼备的锻炼方法。其动作外形虽要求以身动为主，但必须以头动为主宰，以腰带动身体，再以身体带动手、臂、腿、脚，从而达到全身齐动、周身协调一家的目的。

（三）内外俱修，气寓其中

整套功法可以内调脏腑、骨骼，外练肌肉、筋膜，达到内壮脏腑骨骼、外健肌肉筋膜的目的。长期的内养外练能促进中医所说的“真气”在体内运行，使人“精、气、神”俱旺。

三、五形动法的锻炼功效

五形动法除了具有活络筋骨、畅通气血、自我保健等共性作用外，还有其特殊的功效，具体如下。

鹤形：长期锻炼以后，行走时步履稳健轻快；由于锻炼者意识在脚、腿上，还有降低高血压的作用；对于武术爱好者，在搏击自卫时，可增加脚、腿部蹬、踢的力量。

虎形：对治疗肩周炎有很好的疗效；在搏击自卫时，可提高臂、手部拍击的力量。

熊形：由于身体是两边摇晃着前进、后退，对于治疗脊椎、胸椎和肠胃疾病有很好的疗效。同时，熊形又是武术运动中五种操拳的基本功，可以变换成直拳（又称炮拳）、圈拳（又称摆拳）、钻拳、栽拳和崩拳，故熊形拳上可击脸部，中可击胸部，下可击腹部。

猴形：能锻炼人身体的灵活性。在锻炼时多转动眼球，具有治疗多种眼疾和颈椎疾病的效果；在武术搏击运动中，“猴爪”对脸部的抓打有杀伤、威慑作用。

蛇形：由于手臂和腰身是向相反方向运动，对全身关节性疾病有很好的疗效。在武术对抗性单推手、双推手运动中，能达到理想的效果；在散手搏击对抗中，能运用“横力”（一般都是直立运动）起到意想不到的作用。

练习五形动法，运作越简单越好，越不动脑筋越好，越不

用力气越好，速度越慢越好，越自然越好。如能掌握以上“五好”，就能减少脑力、体力的消耗，发挥人体先天本能的作用，达到理想的健身、防身效果。

四、五形动法的习练要领

（一）呼吸自然

整套功法要求呼吸自然，不搞人为呼吸法，动作与呼吸始终至终保持协调。

（二）缓慢松柔

缓慢，是指练习时身体重心平稳，动作要匀，速度要慢，体态安详，轻灵徐缓；松柔，是指练习时身体肌肉与中枢神经及五脏六腑放松。形虽显于外，但却为内在的神意所系。形与神是相互联系又相互促进的关系，养生之道便在于“形神合一”。故而在练习时，心情应轻松愉快，动作松柔自然，切忌用力，如同做游戏时的无忧无虑，无拘无束，逍遥自得，以此来疏调经络、畅通气血、涵养心性。

（三）动中求静

练习五形动法时，速度不宜快，自然放松，越慢越好，似动非动，似静非静，在运动中体会全身内部的动态和身体外部的反应，而思想却平静集中。

（四）循序渐进

在初学五形动法时，习练者先要克服肌肉关节酸痛、动作僵硬、手脚不协调等种种不适。经过一段时间的习练后，做到姿势正确，动作舒展，手脚协调，灵活自如。

五、五形动法的基本 手型和步型

(一) 基本手型

1. 拳：

拇指轻抵食指，其余四指合拢，虚握于掌心。（图 1）

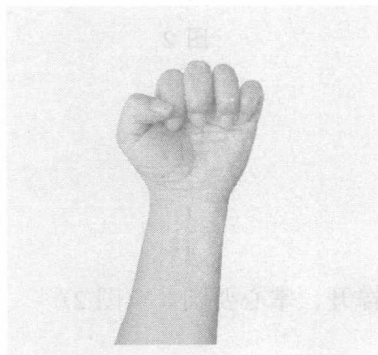


图 1



图 2

2. 掌：

掌一：五指撑开，掌心要圆。（图 2）