

武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

太极藤球功

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

太极藤球功

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

太极藤球功/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

(武术健身方法丛书)

ISBN 978-7-5009-3273-4

I. 太… II. 国… III. 太极藤球功-基本知识

IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136962 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 4.75 印张 103 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3273-4

定价: 11.00 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

《太极藤球功》 刘德荣

《天罡拳十二式》 马志富

《形意强身功》 林建华

《双人太极球》 于 海

《五形动法》 王安平

《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

刘德荣，男，1935年11月生。贵州省贵阳市人。杨式太极拳第五代传人，贵州大学武术教授，贵阳市武术协会副主席，英国大不列颠和法国内家气功太极拳协会顾问，贵州省著名太极拳家。

13岁拜杨式太极拳第三代传人杨少侯弟子顾丽生（履平）习太极拳、剑、推手、扎杆，师从于顾锦章、张学斌学习查拳、拳击、摔跤，1985年参加全国武术交流大会获雄狮奖。1987年后任贵州省武术协会委员、副秘书长，贵州省国际文化交流中心太极艺术研究会常务会长等职务。

六十余载习练不辍，教学相长，从学者遍及全国各地及英、美、法、日、韩、新加坡等国，长期致力太极拳的普及和推广工作，培养了大批二级社会体育指导员。曾担任历届省、市武术比赛裁判员、裁判长、仲裁等职，2002年被贵阳市人民政府授予体育“先进工作者”的光荣称号。

积六十余载的练武心得，创编了太极健身球、太极逍遥扇、太极健身舞、太极刀、太极鱼肠剑、太极藤球功健身系列及健身功法，其中太极藤球功被国家体育总局武术运动管理中心列为武术健身方法之一，授予全国优秀全民健身项目一等奖。

目 录

一、太极藤球功简介	(1)
二、太极藤球功基本功法功理	(2)
三、太极藤球器械简介	(4)
四、太极藤球功动作名称	(5)
五、太极藤球功动作图解	(6)
附录 国家体育总局关于在全国征集 武术健身方法的通知	(139)

一、太极藤球功简介

太极藤球功，是贵州省著名武术家、贵州大学教授刘德荣先生创编的，是刘德荣先生作为杨式太极拳第五代传人、习武六十余年、授课四十余载的武术心得和结晶。

太极藤球功整套共 10 个动作，分为两段，演练时间约为 5 分钟。其功法是在遵循太极运动法则的基础上，运用太极拳理论，尤其是以“意念中的圆为核心”变成有形的实物“藤球”，并将传统的太极拳运动和现代的健身运动相结合，集武术的严谨庄重、气功的意识导引和传统医学的体表按摩为一体，融中国民乐的韵味醇厚独特为一炉。行功中，虚领顶劲，松胯圆裆，气沉丹田，立身中正，以意运气，意气相随，球随意转，意随球行。在腰的带动下，全身有序转动，弧形运转。大圈、小圈，周身是圈，犹如长江大海滔滔不绝、连绵不断，从而达到疏通经络、养生祛病、强身健体和娱乐身心的练功目的。另外，此功法动作新颖，风格独特，具有很好的观赏性、娱乐性和行之有效的健身性，易学易懂，功架可高可低，不同年龄、不同性别、不同职业者均宜习练。

二、太极藤球功基本功法功理

(一) 球过胸腹

功法要领：一手握球，指、腕用力，在腰的带动下，全身配合，使球在胸、腹部做顺时针和逆时针转动按摩。

功理：气源于丹田，从无感觉到有感觉称“丹田内动”，无极生太极，球随意行，观想胸腹之气，随球的运行轨迹在体内流转，体察球与胸、腹接触产生的热麻舒适感和丹田内动感，从而达到增强脏腑器官功能的保健医疗效果。

(二) 坐腕旋球

功法要领：一手握球，指、腕用力，在腰的带动下，全身配合，使球在另一手掌心徐徐转动按摩。

功理：传统医学指出，对劳宫穴位按摩，可起到“清心火，宁神志”的保健医疗功效。行功中重点体察球与掌心接触产生的热麻舒适感及静心练功无我无他的境界。

(三) 球过前臂

功法要领：一手握球，指、腕用力，在腰的带动下，全身配合，使球在另一手臂的前臂内侧向外侧滚动按摩。

功理：针灸论“头项寻列缺，面口合谷收”。球随意念滚动，按摩内关、列缺、合谷等穴位，体察球与前臂接触产生的热麻感，疏通腕部心脑血管络脉，调整心脑血管平衡，从而起到醒脑明目、关节滑利无阻滞的保健医疗功效。

（四）腕转平圆

功法要领：一手握球，掌心向上，指、腕用力，在腰的带动下，全身配合，做腰、肩、肘、腕、胯、膝、踝的内外旋转运动。

功理：球随意行，腰为主宰，牵动全身大小关节有序弧形运转。体察及观想有如长江大海滔滔不绝、连绵不断，以及太极运动协调端庄、气势如虹之感，可起到增强全身关节的活动功能及全身协调性。

三、太极藤球器械简介

太极藤球采用贵州特有的天然植物藤竹作材料，直径 22 厘米，竹子作骨架，外缠藤条。由 8 根经条、5 根纬条组成，象征八卦五行，生动形象地反映球与人之间的生与受生、克与受克的相互关系。球体轻，有弹性，无合成材料带来的副作用，藤类植物还具有祛风、活血、通络的医疗保健功效。球的两极绘有太极图，以突出太极藤球的文化内涵；球中置有小球，锻炼者可根据自己的体质状况，配置对症的处方药物。练功中吐纳导引，激发人体正气，增强练功效果，达到内外兼修的目的。

四、太极藤球功动作名称

- 第一式 起 势
- 第二式 虚步托球
- 第三式 坐腕旋球
- 第四式 过臂靠肩
- 第五式 旋球伏虎
- 第六式 腕转平圆
- 第七式 独立托球
- 第八式 架推球
- 第九式 翻身双推球
- 第十式 收 势

五、太极藤球功动作图解



图 1

预备势

面南，并步站立，全身放松；右手持球，左手五指自然分开，分垂于两胯旁；眼平视。（图 1）

第一段 1-5 式动作

第一式 起 势

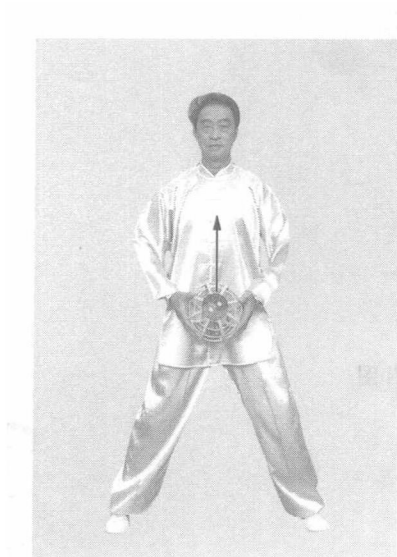


图 2

左脚横移，比肩略宽；同时，两手腹前捧球慢慢前平举，与肩同高，沉肩坠肘，坐腕，然后捧球下落于腹前；屈膝下蹲

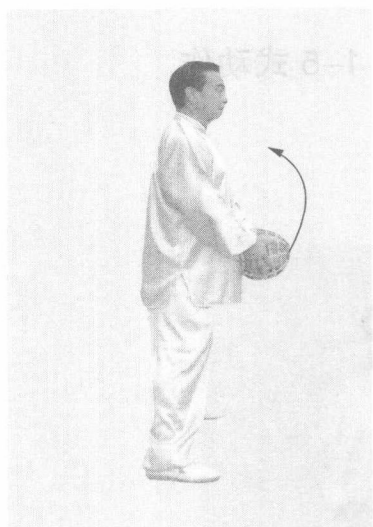


图 2 附图

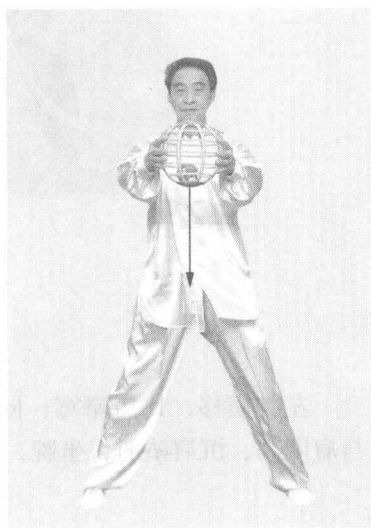


图 3

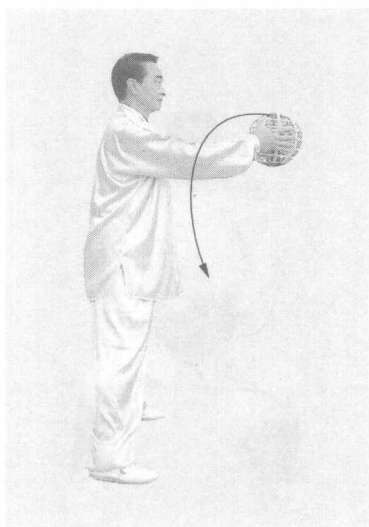


图 3 附图

成马步，虚领顶劲；眼平视。（图 2—图 4、图 2 附图、图 3 附图）