

道家传统

太极

{ 108全式 }

Taoist Taiji Traditional 108

道家传世拳法 武当太极古法匠传最经典套路
武当太极养生经典

养精壮肾功 健肾养精，培元固本；
养气益肺功 提高人体免疫力；
养神补脑功 使人延年益寿……
阴阳互补，修心修身，道家内功秘籍首度披露



牛西京 编著

武当内家拳紫袍九段、中国武当武馆首任总教练
『西北大侠』牛西京先生亲身示范



成都时代出版社

道家真人太极108式



道家传统

太极

「108全式」



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

道家传统太极108全式 / 牛西京编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5464-0087-7

I. 道… II. 牛… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204209 号

道家传统太极108全式

DAOJIA CHUANTONG TAIJI 108QUANSHI

牛西京 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	5.5
字 数	185千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0087-7
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

前言

Prologue

传承数百年中华文明瑰宝太极拳，有史料记载起于道家，由极富传奇色彩的道教武当派创始人张三丰首创，由此传统道家太极拳成为当今各门派太极拳的鼻祖；道家太极拳崇尚自然，强调养生，同时还擅长以柔克刚制敌，是集哲学思想、武术、艺术、气功引导术于一体的完美产物。

道家传统太极拳的核心精髓即是以“拳”养生，拳法依据道家理论进行吐纳导引、外气采补，拳理中贯穿着“太极两仪”理论，重在养气、运气，最终让习练者达到精、气、神三元充盈的目的。主要依据的道家理论为吐纳导引、外气采补等，拳理贯穿着“太极两仪”理论。道家有别于陈式（陈式着重于拳法的“缠丝劲”，拳理多来自于《易经》学说）。作为一种意气运动，道家太极重在养气、运气，最终达到精、气、神三元充盈的目的。道家太极拳不仅能指导人们用流畅连绵、柔和放松的锻炼方法去舒缓压力，平衡机体，还能够通过“用意不用力”来激发机体潜能，从而调节和改善人体各部位的生理机能，提高人体的免疫力。

道家太极拳历史悠久、博大精深，如果没有传世家亲亲身示范、教学，要想学好道家太极并非是件容易的事。而本书，不仅由名家演绎了整套108式的拳法，可谓招式经典、招招实用，配以名家身形示范图片，更加方便了习练者进行拳法、步法、桩法的练习与进步，进而从形到神，真正悟出道家太极的真谛，达到强身健体的目的。

本书有别于一般太极拳读物，无论在语言上，还是在内容上都别具特色：

1.108式动作表述完整而又简洁，语言通俗易懂，一看就知，一练就会，配以太极宗师的演示图片，是习练道家传统太极的最佳范本。

2.增加“课前阅读”与“课后延伸”知识：使读者对太极拳法家族当中独特一格的“道家太极”的历史沿革、传承发展、拳法理论、习练要素，以及养生功能等有所了解，同时，又延伸阅读了太极图、张三丰太极拳论等趣味知识点，让读者对道家太极拳有更立体、全面的了解。本书可谓是太极拳习练之全面、优良教材。

本书由中国武当武术开发中心特授武当内家拳紫袍九段、中国武当武馆首任总教练、人称“西北大侠”的牛西京先生演示、教学。牛西京先生是中国武当拳法研究会特邀研究员，九四年被选为和式太极拳研究会副会长，个人事迹被人民体育出版社出版的《中国太极拳词典》收录。



□ 课前阅读

博大精深、源远流长的道家武当武术·····	1
道家传统太极拳武当三丰太极拳的创立、传承与发展·····	2
武当武术的集大成者——张三丰·····	4
道家太极拳与陈式太极拳之区别·····	6
道家传统太极拳对精气神的修炼·····	7
道家传统太极拳的养生功能·····	9

【壹】 道家传统太极108全式 基本功法

Basic skills of Taoist Taiji Traditional 108

基本手形·····	14
◎拳 ◎掌 ◎勾手	
主要手法·····	15
◎穿掌 ◎翻掌 ◎拍掌 ◎转肘翻拳 ◎勾掌	
基本步型·····	17
◎盖步 ◎弓步 ◎马步 ◎仆步 ◎七星步 ◎歇步 ◎虚步	
主要步法·····	19
◎龙行步 ◎虎行步	
基本腿法·····	20
◎摆脚 ◎弹脚 ◎扣脚 ◎蹬脚 ◎拍脚	

□ 课后阅读

太极、太极图与太极拳·····	22
-----------------	----

【贰】 道家传统太极108全式 拳谱

Movement Analysis of Taoist Taiji Traditional 108

◆ 第一路·····	26
第一式 无极起式	第二式 金刚三大对
第三式 搬拦捶	第四式 揽扎衣
第五式 左白鹤亮翅	第六式 右白鹤亮翅
第七式 单鞭	第八式 斜金刚
第九式 搬拦捶	第十式 金刚换掌
第十一式 领落	第十二式 斜行
第十三式 手挥琵琶	第十四式 摇步
第十五式 斜行	第十六式 手挥琵琶
第十七式 摇步	第十八式 上步金刚

◆第二路.....45

第十九式 提膝转拳
第二十一式 退步伏虎
第二十三式 护面盖掌
第二十五式 卷肱蹬根
第二十七式 领落
第二十九式 海底捞月
第三十一式 海底针
第三十三式 左白鹤亮翅
第三十五式 单鞭

第二十式 上步扣掌
第二十二式 罗汉降魔
第二十四式 擒拿串捶
第二十六式 金刚转掌
第二十八式 斜行
第三十式 迎面掌
第三十二式 闪通背
第三十四式 右白鹤亮翅

◆第三路.....63

第三十六式 云手
第三十八式 左高探马
第四十式 右高探马
第四十二式 左右蹬跟
第四十四式 小龙摆尾
第四十六式 右二起拍脚
第四十八式 分门桩抱膝
第五十式 穿掌上马
第五十二式 分马掌

第三十七式 侧身领落
第三十九式 右插足拍脚
第四十一式 左插足拍脚
第四十三式 摇步转拳
第四十五式 青龙探海
第四十七式 左二起拍脚
第四十九式 左右蹬跟
第五十一式 右蹬跟

◆第四路.....81

第五十三式 掩手捶
第五十五式 回步白鹤亮翅
第五十七式 前后照
第五十九式 玉女穿梭
第六十一式 左白鹤亮翅
第六十三式 单鞭
第六十五式 童子拜观音

第五十四式 抱头推山
第五十六式 单鞭
第五十八式 野马分鬃
第六十式 揽扎衣
第六十二式 右白鹤亮翅
第六十四式 云手

◆第五路.....95

第六十六式 左右双风贯耳
第六十八式 扫堂腿
第七十式 左金鸡独立
第七十二式 乾坤挪移
第七十四式 转动乾坤
第七十六式 金刚旋转
第七十八式 斜行

第六十七式 二郎担山
第六十九式 美女梳头
第七十一式 玉女照镜
第七十三式 右金鸡独立
第七十五式 卷肱弹腿
第七十七式 领落
第七十九式 阴阳翻掌



第八十式 海底针

第八十二式 进步白鹤亮翅

第八十一式 闪通背

第八十三式 单鞭

◆第六段.....112

第八十四式 云手

第八十六式 左右十字手

第八十八式 金刚三大对

第九十式 揽扎衣

第九十二式 左擒拿

第九十四式 双龙出水

第九十六式 单鞭

第九十八式 右擒拿

第一百式 上步扣掌

第一百零二式 吊打指裆捶

第一百零四式 左右双摆脚

第一百零六式 金刚三大对

第一百零八式 无极收式

第八十五式 穿掌提膝

第八十七式 左右双摆脚

第八十九式 搬拦捶

第九十一式 左转七星

第九十三式 左右转拳提膝

第九十五式 进步白鹤亮翅

第九十七式 右转七星

第九十九式 提膝转拳

第一百零一式 旋转乾坤

第一百零三式 跨虎

第一百零五式 弯弓射虎

第一百零七式 搬拦捶

□课后阅读

张三丰的丹道与太极拳.....141

【叁】道家太极养生功法

Health theory of Taoist Taiji traditional

养精壮肾功.....144

养气益肺功.....146

养神补脑功.....148

华盖养心功.....150

养颜通络功.....153

壮阳滋阴功.....156

侧身活腰功.....159

童子拜真功.....162

下势七星功.....165

□课后阅读

张三丰太极拳论.....168



博大精深、源远流长的道家武当武术

Profound Taoist Wudang kungfu

武当武术源于武当山，历史悠久，博大精深，中华武术界素有“南尊武当，北尊少林”之说。

元末明初的武当道士张三丰是武当武术的集大成者，被尊为“开山祖师”。他将《易经》和《道德经》的精髓与武术巧妙融为一体，创造了具有重要养生健身功能的武当武术。

武当武术的理论体系和技术体系非常完整，它以“阴阳消长、八卦演变、五行生克”为理论核心，以“宇宙整体观”、“天人合一观”为宗旨，以“厚德载物”、“道法自然”为原则，以“动静结合”、“内外兼修”为方法，以“太极拳”、“形意拳”、“八卦掌”为主体，形成诸多各具特色的拳功剑法，既有功理和功法，也有套路操作和主旨要领，这些都集中体现在张三丰的《太极拳总论》、《太极拳歌》和《太极拳十三式》三大经典书籍之中。

武当武术具有鲜明的道家文化特征，是武功和养生方法的天然结合体，既具有深厚的传统武术文化底蕴，又含有深刻的科学道理。太极拳强调“先以心使身”而后再以“身从心”；形意拳讲究“用意不用力，意到气到，气到力达”；八卦掌要求走转圈“化意念足”，这些都体现了道家“包藏至道”以达“想推用意终何在，益寿延年不老春”的健身宗旨，符合把形体训练与心理训练相结合的内养外练的运动观念。

武当武术秉承了中华传统养生思想，以养身、修身、健身、防身为目的，融静功与动功于一体，自成体系、风格独特，是道家理论与武术、艺术、气功、导引的完美结合。在历史的磨练中，历代武术家不断创新、充实、积累，它以强大的生命力顺应着历史发展的脚步，如一颗璀璨的明珠，闪耀在世界的东方。

武当武术终于作为中华武术的一大主要流派，享誉海内外。



道家传统太极拳——

武当三丰太极拳的创立与传承

Establishment, inheritance and development of Wudang Sanfeng Taichi, Taoist traditional Taichi

道家传统太极拳，是由两仪、太极、无极三种不同层次的拳术和功法组合而成的一套由外至内，由动至静，从初级到高级，动静结合、内外兼修的完整修炼功法。它融武术和养身于一体，有以静制动、以柔克刚、以四两拨千斤、后发先制的武术特点；有动如行云流水、绵绵不绝、刚柔相济、含而不露的武术风格；亦有发人潜能、开人智慧、充人精神、壮人体魄、去病健身、益寿延年的独特功效，可谓中华武术和传统文化的瑰宝。

太极拳的创立

关于张三丰创太极拳的文字记载，最早见于清初黄宗羲《王征南墓志铭》及其子黄百家《内家拳法》。这两种记载应该同出于王征南（明末著名武术家、剑术家，武当真武松溪派传人）口述的内家拳源流，具有较高的可信度。清光绪六年，

李亦余所作《太极拳小序》开宗明义就说道：“太极拳始

自宋张三丰，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至

河南陈家沟陈姓，神而明者代不数人……”但李氏又

于光绪七年将开头所作改作：“太极拳不知始自何

人。”李氏作此改动的原因可能有二：其一，他困

惑于宋张三峰与明张三丰的名字身份差异故而未作

定论；其二，当时有陈系（陈、杨、武等派）以

外的太极拳流派在民间沿袭，而这些流派自云

早于张三丰。李亦可能有所耳闻，故认

为太极拳起源有可能早于张三丰。

杨禄禅（亦写作露禅，杨式太极创始人）弟子王兰亭以师兄弟名义所传授的师弟李瑞东，在光绪七年七月也写过一篇《序》，其中曾





提到张三丰创拳和传拳的问题。《序》中说道：“太极拳术始于轩辕黄帝，因在常山偶见蛇鹤之战，借蛇缠鹤跃战斗之机，悟理想义，由此而发明太极拳术。历圣相承，迨至宋元，张三丰先师抚无极、太极、八卦错综之义，阴阳相推之理，五行生克之情，八门变化之机扩而充之，衍成各种太极拳术。至此，本门拳术始大盛矣。实为武术中内家嫡派……”这说明张三丰是在前人创造的基础上进行再创造，从而演绎出道家传统太极拳。

太极拳的传承与发展

从张三丰所在的时代到如今，史料匮乏等诸多因素，已无连续、严密、完整的传递程序可供参考，而太极拳的连续传承也只能上溯至清朝康乾年间的王宗岳。据李派（李瑞东创始）残存的拳谱资



料记载，张三丰的弟子有：李玄宗（道号“铁蟾子”）、王道宗（道号“金蟾子”）、张清修、李静修、邱元靖等人。由王道宗传陈洲同，以下与内家拳源流交叉（见《王征南墓志铭》），后再传至王征南断代，后为王宗岳、甘凤池、张凤仪、乔三秀等人。自王征南以上，太极拳与内家拳是一体的，而征南以后则从内家拳里分离出来，逐渐演变为一个独立的拳种。

清朝康乾年间，是太极拳的中兴时期，出现了一大批太极拳名家。王宗岳一支，由弟子蒋发广为传播，在河南温县（现河南焦作温县）一带兴起，清代称之为“河南派”或“温县蒋派”；甘凤池、张凤仪等人将太极拳传播于江南部分地区，清代称为“江南派”，也称“武当嫡传金蟾派太极功”，钓蟾功是该派的绝技。清朝光绪年间，一百零八岁的甘淡然（字霖霖，为甘凤池之曾孙），将“金蟾派”完整地传给了李瑞东先生，并且沿袭至今。

清朝光绪末年，由武当山云游道士培元尘将“武当隐仙羽化犹龙派太极拳”传给了北京的司星三，该派至今仍在天津地区沿袭着。清朝乾隆、嘉庆年间，金陵谷宗云、谷宗秀兄弟擅长“金陵太极功”，谷氏兄弟传河南李六如，李传北京夏桂勋，夏传恒寿山（大力恒），此派至今仍在天津地区流传。



武当武术的集大成者——张三丰

Zhang Sanfeng, the synthesizer of
Wudang kung fu

张三丰是元明之际的武当全真道士，为武当武功的创立者，其人传说不一。据《明史·方技传》中的《张三丰传》记载，他名全一，字君宝，号三丰、玄玄子，是辽东懿州（今辽宁省黑山县）人。长相“颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟”，行踪飘忽不定，处事怪异，寒来暑往仅一衲衣，雨雪天气蓑衣着身。

由于张三丰的神名噪起，明朝皇帝（还先后赐给他三个封号）：明英宗赐他为“通微显化真人”；明宪宗特封他为“韬光尚志真仙”；明世宗赠封他为“清虚元妙真君”。

张三丰的主要贡献如次：

提倡儒、佛、道三教同一

张三丰继承了陈抟（人称“华山睡仙”）以来道教宗师的三教同一学说和内丹炼养思想。他认为：

自古道法流创，分为正、邪二教。而儒、佛、道皆为正教，只不过创始人不同而已。他说，儒、佛、道都讲道，它们的社会功用都是“修身利人”，同孔子一样，老子所传的也是“正心修身治国平天下”的理论。

儒家修养人道，道家修炼仙道。张三丰把二者联系起来，以修人道为炼仙道的基础，强调无论贵贱贤愚，老衰少壮，只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于人道，离仙道也就自然不远了。他巧妙地把道家的内炼思想同儒家的道德学说牵合在一起，说：“人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。”这些说法较之先前的道教宗师可谓别具一格。

创立武当绝技

张三丰精通道教经书，史称他“论三教书，则吐辞滚滚，皆本道德忠孝”。他



张三丰碑文像



福泉碑文

创立的内家拳技同道家理论和道教修炼紧密相连。太极拳、八卦拳、形意拳、五行拳、纯阳拳、混元拳、玄武棍等的命名和路数都是从道教经书中演绎引申而来的，打上了深刻的道教烙印。

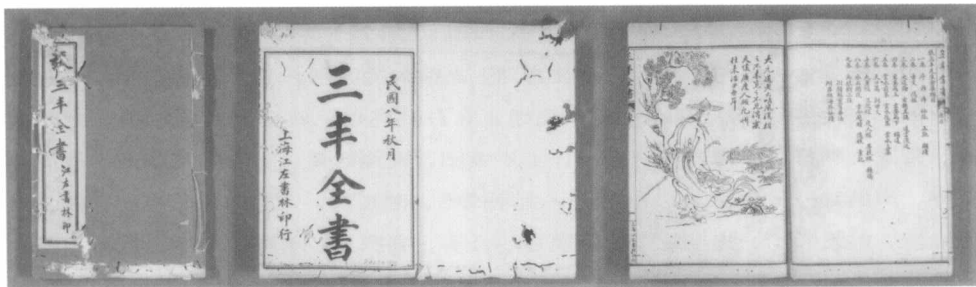
内家拳博大精深，派别林立，但都奉张三丰为祖师，拳技也有着共同的特征，即注重内功，阴阳变化，动作沉稳，姿势含蓄，劲力浑厚，神意悠然，讲求意、气、力的协调统一。体现在具体的应敌对抗中则是以柔克刚、以静制动。这些特征无不与道家清静淡泊无为的主张和道教的炼精化气、炼气化神、炼神还虚的“三宝”修炼相吻合。

内家基本练法分练步和练手。练步以马步为主，凡18种步法；练手本为36字，历代拳家又精简为残、推、掇、夺、牵、捺、逼、吸、贴、蹀、圈、插、抛、托、擦、撒、吞、吐18字，每字有四

句口诀解释其寓意，如“夺”字诀云“夺字猛如虎，迎风招架中。回身势莫夺，分推气更雄”。

张三丰所创拳术的功法着眼于劲、打二字。劲有蓄劲、乘劲之别，打有等打、赶打之分。未打之先，蓄劲为主；已打之后，乘劲为佳。开手之始，等打为优；发手之后，赶打为上。

张三丰所创内家拳技“内以养生，外以却恶”。习练这一拳法可增强体质、延年祛病、陶冶性情、磨练意志，同时也能防身抗暴、抵御外敌，是遗泽后世的一份珍贵历史文化遗产。张三丰也受到后人的仰慕。



民国时期出版的张三丰全书



道家太极拳与陈式太极拳之区别

Differences between Taoist Taichi and Chen's Taichi



张三丰谒桥陵诗碑

道家太极拳与陈式太极拳虽同用“太极”一词，但二者区别较大，道家太极主要有吐纳导引功、外气采补功等，拳理来自太极两仪。而在陈式太极拳理论中则可寻找出“经络”、“易经”、“兵法”等痕迹，拳架与拳理互相渗透，密不可分。

缠丝劲是道家太极拳与陈式太极拳的本质区别

陈式太极拳的始创者以《易经》学说贯穿拳理，吸取了《易经》循环奥妙之理，提出“圆化方发”的独特理论，创造出一种别于道家太极拳的缠丝劲路。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》叙述河图与缠丝圆劲关系曰：“河图实为缠丝劲之祖，单开如一字，两头合注周围，撑开为太极圆图，错之则为缠丝图。”叙述洛书与外形方图解曰：“洛书实为方形之祖，犹是智欲圆，而行欲方之意，且太极拳实系外方而内圆，上圆而下方，方者其形圆者神也，耍拳者不可不知。”从上述可明晰看出陈拳是以《易经》学说原理，创出太极化劲圆与发劲方紧密相连的缠丝劲。

道家太极拳与陈式太极拳两者的式名区别较大

道家传统太极拳与陈式太极拳在名称上有很大的区别。道家太极拳名称：金刚三大对、搬拦捶、揽扎衣、左白鹤亮翅、右白鹤亮翅、斜金刚、搬拦捶、金刚换掌、领落、斜行、手挥琵琶、摇步、上步金刚、提膝转拳、上步扣掌、退步伏虎、单鞭、闪通背……陈式太极拳名称：金刚捣碓、懒扎衣、六封四闭、白鹤亮翅、斜行拗步、前蹉拗步、掩手肱捶、闪通背、云手、高探马、单鞭、前招、野马分鬃、摆脚跌叉、左右金鸡独立、倒卷肱、退步压肘、十字摆莲……

从两式拳式名称对照可以看出，式名相同处少，不同处较多。

道家传统太极拳对精气神的修炼

Taoist Taichi Traditional to uniting vigor

道家很重视“精、气、神”修炼，把精、气、神看作是人体中三种最宝贵的东西，将其视为人体生命活动中十分重要的物质与功能的总体。根据中医学理论，精、气、神在人体内是相互作用和相互化生的。精化气，精满则气壮，而精的化生又需气的濡养。气生神，气壮则神旺。

精

精是指构成人体的各种精微细小的物质，是生命的根本。

按照传统中医学的说法，“精”分为先天之精和后天之精。“先天之精”主要来源于父母的遗传，是人体生长发育的基础物质，与人的“元神”有密切关系；后天之精又称“脏腑之精”，与人的“识神”有密切关系。

无论是先天之精，还是后天之精，它们之间都不是孤立存在的，而是相辅相成的，共同构成了人体之精。先天之精要依靠后天之精的不断滋养才能绵绵生发，后天之精则必须依赖先天之精方可培根固本。

人体的“神”（元神与识神）也是靠精来维持的。《黄帝内经》中说：“精为生命之本。”正因为如此，当精的代谢失常时，就可使人体的生命活动发生障碍而出现一系列的症。精的代谢失常主要表现为量及其化生状态的改变。研究表明，精量及其化生状态的改变不仅是使人易发各种疾病的重要原因，而且也是导致生命质量下降的关键要素。正如中国古代医学所说的那样——“足于精者，百病不生；穷于精者，万邪蜂起”。

气

气是构成宇宙和人体并维持人体生命活动与宇宙运动不可缺少的能量，是具有物质属性的一种场。

“精生气”说明精是气的物质基础；“气化精”，说明气又可以生精。这里是太极的阴阳转化作用。通过“炼津生精”、“积气生精”及“炼精化气”等锻炼手段，能够促进精和气的互相转化，从而更好地发挥“精”、“气”的作用。

气，对于人体的生命活动是至为重要的。《庄子·知化游》中说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”各个器官和组织之所以能够发挥自己的功能，主要就是由于气的动力作用。气代谢的异常变化，主要表现为气化生的量（气虚或



武当金顶



有余化火)不足、气的运行状态(气滞、气郁、气逆、下陷、不入、不交的失宜等)不佳。

道家练功者把气作为练功中最重要的内容，中医养生科学也十分重视对气的养护。据考证，中医学对气养生的认识和气养生方法的创造皆源于中国的道教学说。

神

在中医学理论中，神有两方面的含义；一是从广义上讲，神是人体生命活动的综合外在表现；二是从狭义上讲，神是人体精神意识等心理活动的总称。

神由精、气所产生，得靠后天的营养才能得到生长。《素问·六节脏象大论篇》说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”《平人绝谷篇》也说：“故神者，水谷之精气也。”

精、气、神三者之间相互依赖、相互牵制但又不是并列的。精是“基础”，气是“动力”，神是“主宰”。它们相互联系、相互作用、相互转化。道家太极拳作为一种意气运动，重在养气、运气，持久练习则精、气、神三元充足。它要求以心行气、以气运身、意动形动、意到气到、气到劲到、劲由内换，并通过这种独特的运动方式产生健体养生效果。



道家传统太极拳的养生功能

Health functions of Taoist Taichi traditional

道教历来重视养生延寿、修道成仙，追求“长生不老”。“重人贵生”是道教的精义，认为生长、生命、生存，是生道的本体。动静结合、内外兼修的道家太极拳强调自然，注重养气。它不仅能指导人们用流畅连绵、柔和放松的锻炼方法去纾解压力，平衡机体，还能够通过“用意不用力”来激发机体潜能，从而调节和改善人体各部位的生理机能，提高人体的抗病能力。

温养身体，百病不生

道家太极要求“心平气和，松静自然”。“心平”是指思想集中，排除杂念，心态平衡；“气和”是指心境宽舒，精神愉快。这是人的长寿因素之一，也是修身养性的关键；“松”是思想放松，全身肌肉、骨骼、神经、五脏六腑等都放松，放松才能柔和圆活，才能入静。

全身内外放松，才能对人身气血的运行起抑制、疏导、协调作用，能让打开的毛细血管孔大大增加，达到拳论上所说的“气血无微不至”，从而增强人体循环系统的机能。

静是思想高度入静，不受外界干扰。道家太极拳以静为旨、以静为贵，用静而起，归静而养，功从静中得。现代医学认为，入静状态就是大脑皮层处于抑制状态，可以让大脑得到充分的休息，恢复大脑皮层细胞的活力。

做到了心平气和、松静自然，才能达到意境虚空若无，物我俱忘，才能使动作运行柔和缓慢，灵巧圆活、舒展顺畅，式式连贯





协调，周身浑然一气，收到百病不生的效果。

充盈肾气，培元固本

道家太极拳以腰为轴，腰、腹、胯随动，牵动四肢，一动俱动。通过腰的松、沉、转、旋来带动四肢向前、向后、向左、向右走圆划圈。而左右两肾均在腰部，中医认为“肾为命之本”，“肾为一身之根蒂，先天之真源”，“肾藏精，精生髓，髓养骨”。因此，肾精充足则骨髓生化有源。骨髓是制造细胞和血小板的主要场所，骨髓里有许多能演变的特殊分化能力的干细胞和原始细胞，在各种激素的作用下，经过分裂、增殖，变为成熟的血细胞，以此来增强人体骨髓的造血功能，从而进一步激活机体免疫能力，起固本祛邪的作用。

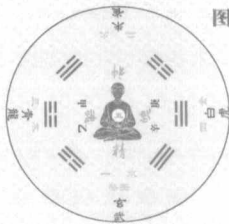
增强下肢力量，防治下肢疾病

道家太极拳要求松胯圆裆。

胯部是大腿活动的轴心，胯松腿部才能活动自如，要直即直，要屈即屈。而屈膝有利于腿的虚实变化，使前进后退俱轻灵。但屈膝时膝盖不能超过脚尖，以免凸臀。



悟真图



圆裆则是说裆要成圆形，即松胯，胯根撑开，两膝微向内扣。这样可以增加髌骨伸缩运转的灵活性和扩大活动范围。

两腿屈膝下蹲，大腿接近水平或低于水平称为低桩矮势，它有利于增强腿部力量和下盘的稳固性、