

普
华
文
化

心意太极

倪士杰◎著

下部

拳贵柔绵而忌硬涩，讲究思想集中，精神饱满，劲力顺达，柔韧和缓。以意导体，以体导气，注重六合，自然呼吸，立身中正安舒，如圆珠走盘，似春蚕吐丝，绵绵不断，像海涛涌动，滔滔不绝。尤踏浪弄潮，顺流逐波。收卷舒放，拧裹钻翻，膨胀螺旋；上则两膊相随，往复折叠，则两腿相连，开合相续，静相依全。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心意太极

(下部)

倪士杰 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

心意太极. 下部 / 倪士杰著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-115-30784-2

I. ①心… II. ①倪… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第001437号

内 容 提 要

太极拳体系是真实的学问, 它除了有强身健体的功效外, 还集中体现了国人的处世之道及对人生、对宇宙的理解, 博大精深, 富有哲理, 传承了中华民族的厚重文化。

作者结合 50 多年修炼太极拳的体会, 将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读, 又将各流派融合贯通, 创新了“心随意动、以意导体、注重六合、以体导气、气血相随、以气润身”的修炼方法, 并创编成“心意太极”拳械系列, 以期较快提高广大群众的太极拳械水平和健康水平。

本书可以作为广大太极拳械爱好者的入门读物。

心意太极 (下部)

-
- ◆ 著 倪士杰
责任编辑 张亚捷
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 20 2013 年 1 月第 1 版
字数: 180 千字 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-30784-2

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目 录

第五章 心意太极桩功法

- 第一节 心意太极桩功法简介及动作名称····· 3
- 第二节 心意太极桩功法图解····· 6
- 第三节 心意太极桩功法图谱····· 52

第六章 心意太极养生拳

- 第一节 心意太极养生拳简介····· 59
- 第二节 心意太极养生拳动作名称及线路图····· 64
- 第三节 心意太极养生拳图解····· 66
- 第四节 心意太极养生拳图谱····· 108

第七章 心意太极枪法

- 第一节 心意太极枪法简介····· 116
- 第二节 心意太极枪法动作名称及线路图····· 117



第三节	心意太极枪法图解	120
第四节	心意太极枪法图谱	200

第八章 心意太极短杆

第一节	心意太极短杆简介	209
第二节	心意太极短杆动作名称及线路图	210
第三节	心意太极短杆图解	212
第四节	心意太极短杆图谱	258

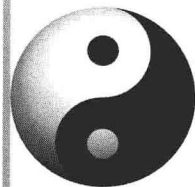
第九章 心意太极单刀

第一节	心意太极单刀简介	265
第二节	心意太极单刀动作名称及线路图	266
第三节	心意太极单刀图解	268
第四节	心意太极单刀图谱	308

第五章

心意太极桩功法

XIN YI TAI JI



第一节 心意太极桩功法简介及动作名称

一、特点

太极拳是性命双修的一个拳种，行功时要求全神贯注，意动身随；以心行气，以气运身；动静开合，虚实转换；阴阳相依，刚柔相济；中正安舒，连绵不断。用这种极其细微复杂而独特的练功方法，通过踢、打、摔、拿等武术招势的演绎，锻炼人的大脑、调解人的体能，增强人的免疫力，从而达到提高人的道德修养、防病、治病、健身、防卫的目的。

太极拳强调全身放松。在大脑的指挥下，随着深长的呼吸，肢体螺旋缠绕地和谐运动，丹田之气输送到全身各部极其细微之处。此时末梢神经会产生酸、麻、胀、热的感觉，这就是通常所说的“气感”。有这样气血运行感的人，皮肤红润，精神饱满。而在运行中要求的提顶吊裆（虚灵顶劲、圆裆开胯、谷道提收），更能减少下部肛肠疾病。

太极拳是练意、练体、练气的拳。大脑发出的命令，指挥肢体和谐运动，意到哪里，气就到哪里。只有将气血输送到全身所有部位的细微之处，才能真正全面提高人体健康水平。

二、要求

达到气贯全身的标志是有气感，但是思想一开“小差”，速度一快，气感立即消失，所以行功越慢越好。初学时，不必强求气感，只要正确掌握要领，长期不懈地演练，一定能实现。

要想气血始终毫无阻滞、无微不至地流注全身，行功必须无缺陷处、无凸凹处、无断续处。这还不够，还有一个前提就是形体始终保持膨劲不丢、富有张力，也就是说形体也要无缺陷处、无凸凹处、无断续处。张力的掌控要适度，刚刚达到圆满的造型即可，不胀亦不懈。

站桩，是练太极拳的基础，也是能够修炼到高境界的保证。站桩的要求与练太极拳一样，平心静气，精神专注，虚灵顶劲，抻肘空腋，含胸拔背，



沉肩坠肘，松腰敛臀，开胯圆裆，立身中正，谷道内收。站桩看似枯燥无味，但不可或缺，忽略之后，必须补课。不然，重心不稳，身体僵硬，没有气感，不能致用。

站桩要求大脑、肢体松静自然，呼吸深、细、匀、长；大脑供养充足、丹田能量积蓄更多，内劲大幅增强，下盘非常稳固。一般修炼太极拳的人，只练混圆桩一式就够了。潜心修炼的人，开步桩、弓步桩、马步桩、半马步桩、虚（丁）步桩、仆步桩、顺步桩、拗步桩、独立步桩、提踵步桩等都要练。腰腿功力深厚，行功、打手时就能时刻保证立身中正安舒，支撑八面了。

混圆桩又称养气桩、云门桩、抱云桩。做两脚平行马步或做八字马步（两脚尖外展或两脚尖内扣）；立身中正，脊背裹圆；两臂环形抱于胸前，手心朝内、微微下倾，大拇指朝上，指尖相对。修炼混圆桩的具体做法如下：

两脚平行开立（也可脚尖外展或内扣），与肩同宽或稍比肩宽，两腿屈膝下蹲（初学或身体较弱的人，可采用稍微屈膝的“高桩”，有相当功力或腿部力量较强的人可采用屈膝半蹲的“半桩”，即小腿垂直于地面，大腿与水平呈15至20度夹角），重心放在两腿中间，五趾抓地，脚心含虚，全脚踏实，重心偏于脚跟；上体正直，虚灵顶劲，含胸拔背，沉肩空腋，松腰敛臀，开胯圆裆；脊背裹圆，两肘抻坠，两臂撑圆，两手抱于胸前，腕平胸高，手心朝内微微下倾，指尖相对，相距约10厘米，五指分开，虎口撑圆，手心虚含，两肘略低于腕；全身气势下沉，立身稳固；两眼眯成缝，注视鼻尖；嘴唇轻合，舌尖微上翘，心情平静，顺应自然，吸气以鼻腔后部引领，呼气以鼻腔前部引领，呼吸深、细、匀、长（“图解”对行功过程呼吸的提示，可作参考，不必刻板遵循，总之以自然呼吸、自由配合为好）。

“心意太极桩功法”又称为原地太极拳，每一图解可以单独站桩，还可以从头至尾连续行功，演绎成原地太极套路。它的特点是需要的空间小，有两米长、一米宽的空间就行了；行功的时间短，8至10分钟即可完成；

无论车间、办公室都可以当工间操来做。不但不伤膝盖，而且能全面提高身体素质，最适合工作压力大、空余时间少，拼搏事业的人挤点时间鲜活生命。

单独站桩，有预备势（无极势）也有收势（无极势）。

若作为套路演练，只在开头有预备势，套路结束时做收势，各式之间不做预备势和收势。行功要求与太极拳一样连绵不断，越缓慢越好。在这里，再次强调“缓慢”。这种缓慢，是肢体高度协调，一动无有不动的缓慢，不能有呆滞现象。神情必须极度贯注，体会气血流注。自然呼吸，越深长越好。

三、动作名称

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1. 预备势 | 2. 风生水起 | 3. 临崖听潮 |
| 4. 海底翻花 | 5. 神龙回首 | 6. 仙人指路 |
| 7. 丹鹤展翅 | 8. 左右逢源 | 9. 鹏翼垂天 |
| 10. 游龙入海 | 11. 风静波平 | 12. 收势 |

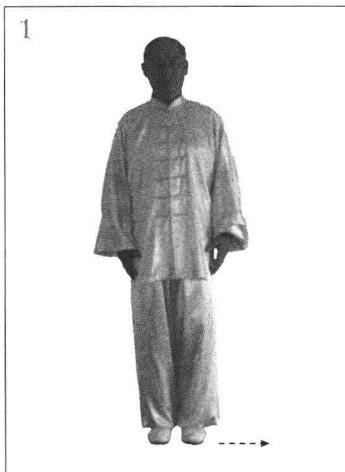


第二节 心意太极桩功法图解

一、预备势

动作 1

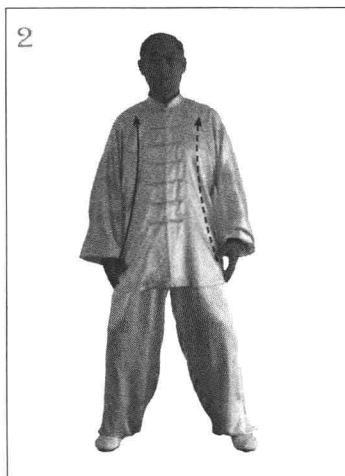
面向南方，并步站立；立身中正，虚灵顶劲，含胸拔背，松腰敛臀，重心在两腿中间；肩松臂垂，五指分开，掌心微凹，虎口撑圆，分贴大腿外侧，掌心朝里，指尖朝下；舌抵上颚，齿轻扣，唇微合；平心静气；胸向正南，眼向前平视。



动作 2

左脚向左开步，与肩同宽，双膝微屈。

提示：左脚先起脚跟、后起脚尖，约至脚踝高开步，先落脚尖，脚跟微外展落实；提左脚时吸气，落左脚时呼气，重心落于两腿中间；两脚前后平行，两脚尖在一条横线上。

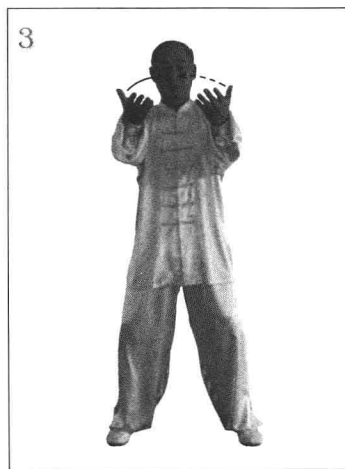


二、风生水起

动作 3

两前臂外旋，向前、向上托起，掌心朝上，与胸同高、同宽；配合吸气，眼向前平视。

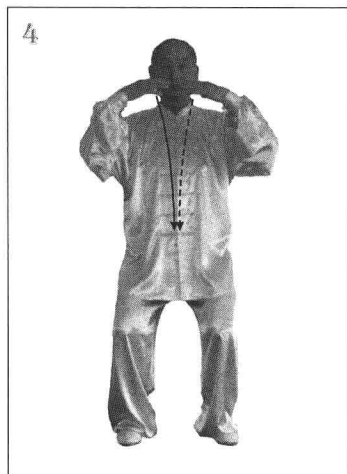
提示：左脚跟刚落实，两掌立即翻掌心朝前，指尖朝下；向脚尖前伸送时继续呼气，向上托时吸气。



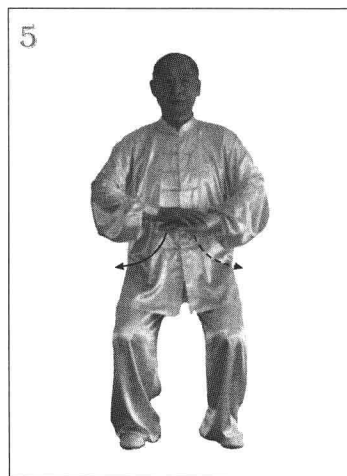
动作 4

两腿开始缓缓下蹲，继续吸气；两掌屈腕向上，指尖平头时划弧内收，食指贴近鼻翼两侧，掌心朝内下；眼光注视鼻尖。

提示：两掌向上划弧屈腕内收时，两肘外伸，沉肩空腋。

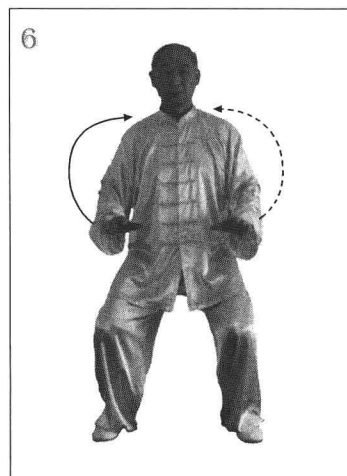
**动作 5**

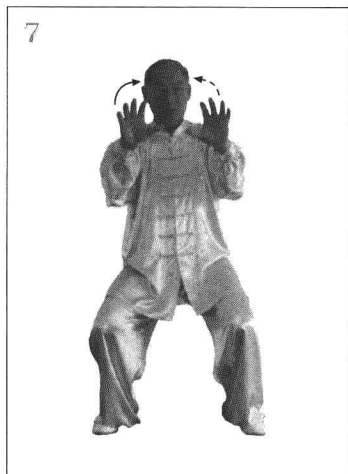
两腿继续缓缓下蹲；同时，两肘继续外伸，前臂内旋，右掌心贴于左掌背上，指尖朝左；左掌背贴于右掌心下，指尖朝右；两掌贴近胸前划弧沉至腹部，掌心朝下；配合呼气；胸向南方，眼看鼻尖。

**动作 6**

两腿继续缓缓下蹲；两掌贴神阙穴内旋坐腕且左右分开至两胯旁，腕同腹高，掌心朝下，指尖朝前；继续呼气；眼看鼻尖。

提示：此为太极桩。虚灵顶劲，沉肩坠肘，含胸拔背，垂臂空腋，松腰敛臀，开胯圆裆，谷道提收。

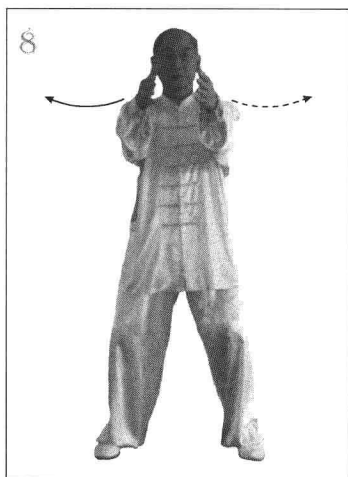




动作 7

双腿屈膝半蹲；同时，两掌经左右向前、向上、向里划弧至胸前，肘膝相对，腕同肩高，掌心朝前，指尖斜朝上，虎口相对；配合吸、呼，眼看前方。

提示：两掌经左右向前、向上划弧时吸气，向里合拢时呼气。虚灵顶劲，沉肩坠肘，松腰敛臀，沉胯圆裆，小腿垂直于地面，大腿略高于水平；两臂撑圆，肘时空腋。

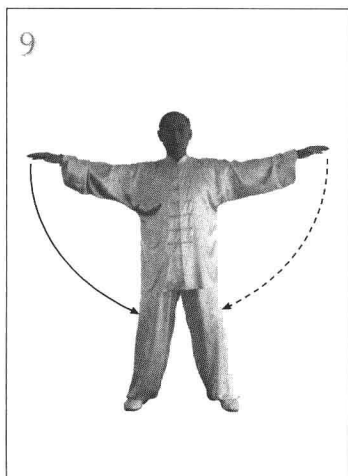


三、临崖听潮

动作 8

身体缓缓上起，两腿开步站立，膝微屈；同时，两前臂外旋，两掌心相对，与肩同宽、同高；配合吸气；眼向前平视。

提示：两臂舒展，沉肩伸肘，脊背轻轻裹圆，松腰敛臀，沉胯圆裆。



动作 9

两腿开步站立，两前臂内旋，两掌心翻朝下，配合呼气。两掌继续左右平分至身体两侧，配合吸气；掌腕展平，与肩同高，指尖方向与手臂伸展方向一致；双眼眯成缝，注视鼻尖。

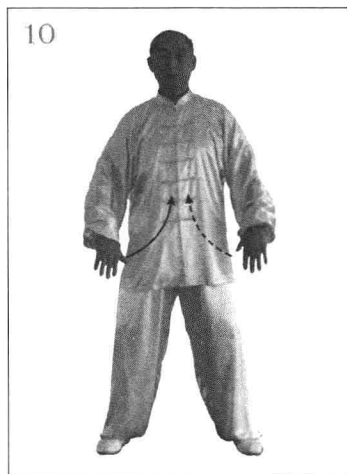
提示：全身放松，立身中正，虚灵顶劲，含胸拔背，沉肩伸肘，松腰敛臀，重心在两腿中间，两臂伸展夹角不小于 170 度，不超过 180 度；两掌指尖有微微被牵引感；两肘有沉坠感。初学太极拳的人，手臂呈现没有着落的感觉。通过此桩练习，可以避免这种感觉。长期坚持单独站此

桩，能有效增强臂部力量。单独站桩，一吸一呼算一次，时间大约6至8秒；量力而行，逐渐达到198次以上。体会在抻肘的前提下，指尖、膀尖反方向牵引，及手掌、大、小臂的松沉感。自始至终不用拙力，既要彻底放松，又要造型到位，膨劲不丢，保持张力。

动作 10

两膝微屈，两前臂内旋，两掌向下、向里划弧，沉至两大腿前，抻肘空腋，肩松臂垂，掌心朝内，指尖朝下；配合呼气；眼看鼻尖。

提示：两掌划弧下沉过程中，保持抻肘空腋，膨劲不丢。

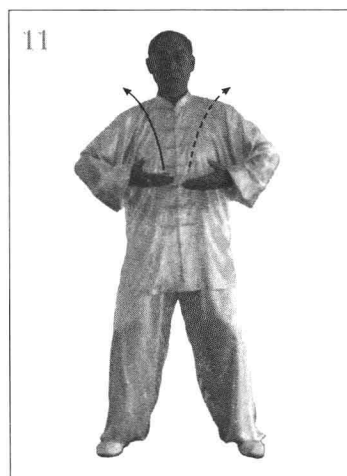


四、海底翻花

动作 11

两前臂外旋屈肘收腕，两掌贴近腹部上托至胸高，掌心朝上，指尖相对；配合吸气；胸向正南，眼看前方。

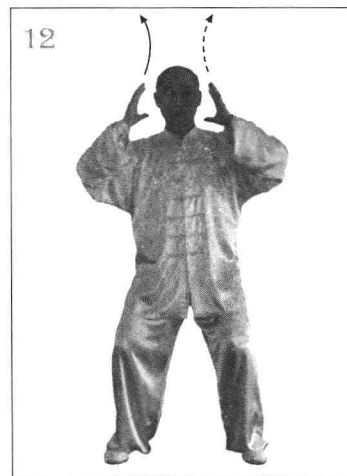
提示：托掌时，虚灵顶劲，松腰敛臀，沉肩空腋，两肘外抻。



动作 12

两腿缓缓下蹲；同时，两前臂内旋，向外、向前抻肘，使两掌翻转至耳两侧，掌心斜朝里，腕同肩高；指尖朝后上，略窄于肩；继续吸气；胸向正南，眼向前平视。

提示：沉肩、松腰、开胯、敛臀。





13



动作 13

两腿继续缓缓下蹲；同时，两掌沿耳侧向上伸展，高过头顶，相距肩宽，掌心相对，指尖朝上；配合呼气；眼看前方，余光兼顾两掌。

提示：全身放松，顶劲虚灵，松腰敛臀，开胯圆裆，谷道提收；上下肢体反向拉伸，小腿垂直地面，大腿屈至水平。

14



动作 14

身微上起；两前臂外旋，肘微屈，腕微收，以肩为轴，两掌划弧下落至胸高，向体两侧30度分托，掌心朝上，指尖斜朝前；吸呼一次；胸向正南，两眼眯成缝，注视鼻尖，兼顾两掌。

提示：虚灵顶劲，脊背裹圆，含胸拔背，沉肘空腋，松腰敛臀，立身中正；两掌如捧一大球状。

15



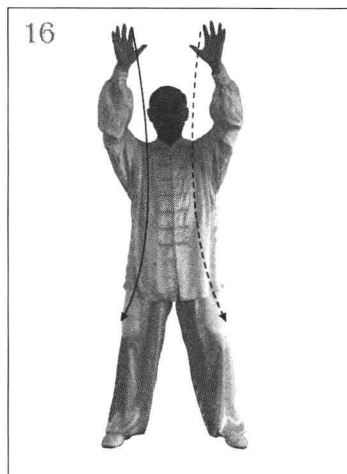
动作 15

身微上起，双腿屈膝；同时，两前臂内旋屈肘，两掌向上、向里划弧至脑后，大拇指尖朝下，虎口相对；配合吸气，眼看鼻尖。

提示：两肘外撑，沉肩空腋，脊背裹圆，松腰敛臀。

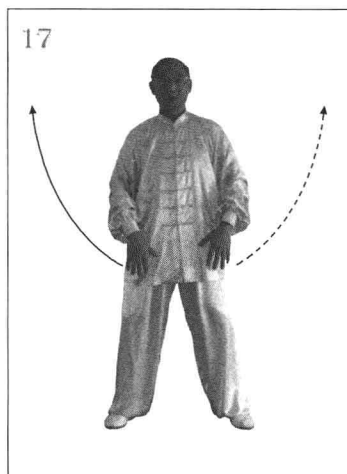
动作 16

身体缓缓上起，两膝微屈；同时，两前臂内旋向上伸展，肘平头高、肩宽，两掌心朝前；配合呼气；眼看前方。

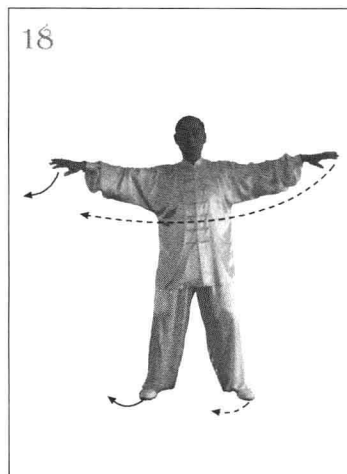
**动作 17**

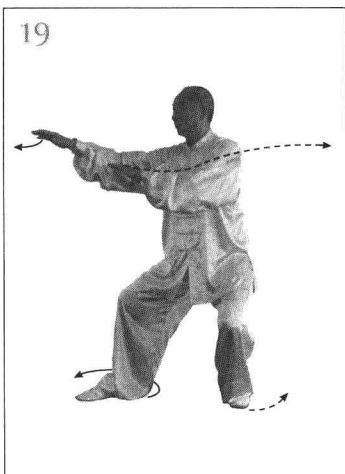
开步站立，两膝微屈；两掌向下、向内划弧下落，分贴于大腿前，掌心朝内，指尖朝下；配合呼气；胸向正南，眼向前平视。

提示：虚灵顶劲、沉肩空腋、松腰敛臀，开胯圆裆。

**五、神龙回首****动作 18**

两臂舒展，两前臂外旋，两掌分别向外、向上划弧抬至肩高，臂腕展平，掌心朝下，指尖顺两臂伸展；配合吸气；胸向正南，眼向前平视。

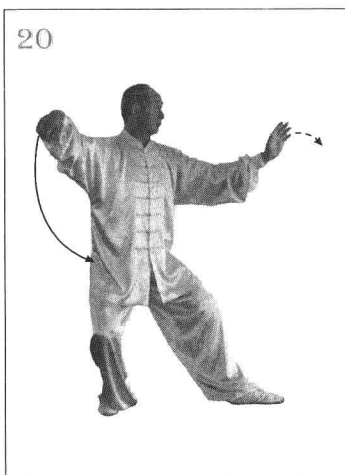




动作 19

上体右转，右脚尖外展，全脚虚踏地面；左腿屈膝，尾椎移于左脚跟上；随体转，两掌顺时针向右划一浅弧；右掌运至右脚上方，掌腕展平，与肩同高，掌心朝下，指尖朝前，肘膝相对；左掌运至右肘内侧，掌心朝下，指尖朝右肘；配合呼气；胸向西南，眼看右掌。

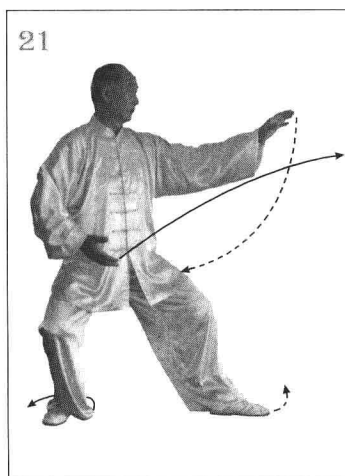
提示：右腿、右胯充分放松；立身中正，松腰敛臀，开胯圆裆，两臂撑圆，肩、肘、脊、背、腰、胯轻轻裹圆成一个整体。



动作 20

身体左转，右脚尖内扣落实，重心移向右腿，尾椎移至右脚跟上方，膝微屈，左脚尖外展虚踏地面；随体转，左前臂外旋，左掌向外经胸前向左划弧至左脚上方，坐腕且平肩高，掌心斜朝前，指尖朝上；右前臂内旋，舒臂刁腕成勾手，伸至右脚尖前方，腕平肩高，勾尖朝下；配合吸气；胸向东方，眼看左掌。

提示：左脚尖正对前方；左腿、左胯充分放松；右脚尖与左脚尖夹角超过45度；立身中正，松腰敛臀，开胯圆裆。



动作 21

上体微左转、重心前移，两腿继续屈膝下蹲，大腿略高于水平成半马步，重心偏于右腿；同时，左腕微收，掌心翻转朝右后，指尖斜朝右上，膨于左脚上方，腕平肩高；右勾手变掌向下、向里划弧落于右腹旁，腕微收，掌心朝前上，指尖朝前下，与左掌心遥相应；配合呼气；胸向东方，眼向前看。