

长寿如皋 养生福地

平方之地 耍拳如意

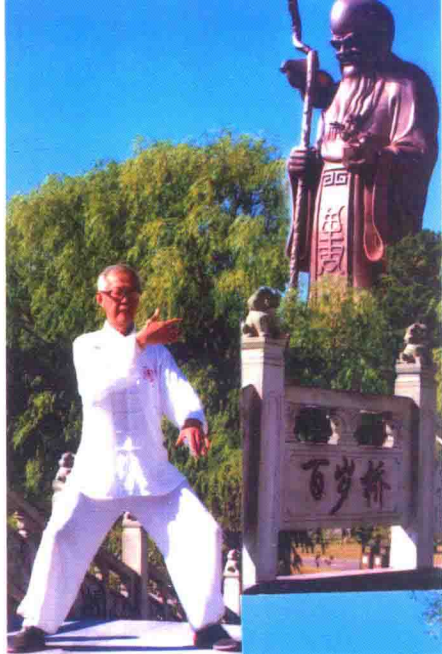
长寿之乡

原地养生太极拳

杨嵩春 编著



人民体育出版社



长寿如皋 养生福地
平方之地 耍拳如意

长寿之鄉

原地養生太極拳



杨嵩春 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿之乡原地养生太极拳 / 杨嵩春编著. -北京: 人民体育出版社, 2017

ISBN 978-7-5009-5080-6

I. ①长… II. ①杨… III. ①太极拳-基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 300025 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

*

880×1230 32 开本 3.5 印张 65 千字
2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5080-6

定价: 22.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



太极大师傅钟文在无锡与弟子合影。右：周广涛，左：杨元明



太极名家傅声远赴无锡传艺，周广涛师陪伴接待。



与杨式太极拳亲族传人傅清家相会于香港第九届国际武术赛。



与周广涛老师无锡合影。



1997年于武当山表演长拳之乡原地养生太极拳。





养生太极拳理事会暨研讨会



2010年8月8日耿友富摄

如皋市老年体协养生太极拳古稀队参赛交流剪影。



2014年刘双俊先生荣获高龄组金奖（参赛项目为原地养生太极拳）。香港武术国际大赛组委会领导为其颁发“耆英奖”。





两岸民间武术交流。向妈祖杯武术比赛组委会赠送书法，组委会回赠锦旗。



2011年，时年88岁的唐耀忠老先生荣获妈祖杯武术赛“武坛耆英奖”。

《为老年人服务》项目教研会全体人员合影

2014.10.21



如皋市老年体协多项健身项目
在省民政厅《为老年人服务》
项目全省招标会上中标。



原地养生太极拳培训照



2009年5月26日耿友富摄



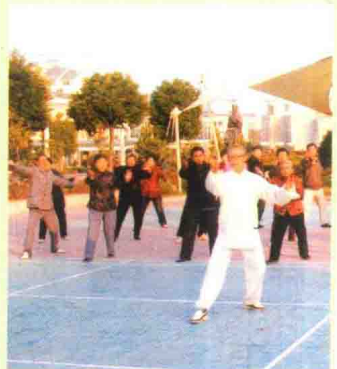
中标项目之一，《原地
养生太极拳》培训活动
剪影。



如皋市“庆祝中华人民共和国六十华诞”武术展示大会



2009年9月28日 耿友富摄





红包献给百岁老人

如皋
长寿之乡



五届九九敬老联谊会



本版《金皋乐天》供稿



养生太极拳



千余老年朋友出席启动仪式 汪如一 摄



民舞《如皋莲湘》



如皋民舞《倒花篮》



本书摄影：汪如一 姚迪生 缪建国
朱瑞祥 耿有富 朱应中 刘焰松 沈如年



摄像：缪建国 朱瑞祥 耿有富
输入原地养生太极拳，搜索观看视频
网址：www.rglntx.com

《原地养生太极拳》靖海门河东晨练点



太极拳理妙无穷

廣濟先生雅鑒

吟詩
擊劍

戊寅秋月

寫於梁溪書院

吟詩擊劍



内 容 提 要

太极拳是中国传统武术文化中的瑰宝，已传播到全球，享有“世界第一健身品牌”的美誉。

太极拳博大精深，是一门学无止境、蕴含丰富哲理的文化拳、哲理拳。

原地养生太极拳以“松静自然”为宗旨。

练习时要注意做到以下几点：

心静——排除杂念、动中求静。

体松——全身放松、忌僵直、忌用拙力。

气和——初学只要做到自然呼吸，忌憋气，功深后逐步过渡到腹式深呼吸。

原地养生太极拳特点：

1. 原地练习，不受场地、时间限制，平方之地内，随时随地可练。

2. 简单易记，只需记忆八个式子名称。动作对称，同时练习，使身体得到全面平衡发展。

3. 练养结合，运动量因人而宜，自我调节。动作速度较其他流行套路更加缓慢；舍去高难动作，选取典型招式，安全性好，是为初学者及老年人量身定制的精炼拳架，也是引导大众与太极结缘的启蒙套路。



书中对太极拳的源流、各主要流派概况、古典拳论等都作了介绍，使读者对太极拳有一个扼要的认识。与太极拳为伴，将会提高习练者的生命质量，使其享受健康快乐人生，终身受益无穷。



序言一

近年来，老年人健身已在神州大地蓬勃兴起，不仅参与的老年朋友越来越多，而且老年人运动养生的形式和内容也日益丰富多彩，各具特色。“生命在于运动”，“不仅要给生命以岁月，更要给岁月以生命”的道理已为广大老年朋友所接受。所谓运动养生，是通过适当的运动以流通气血、活动筋骨，促进人体脏腑组织功能正常运行，从而达到养生延年的目的。科学的运动养生方法在增进健康、延缓衰老、提高老年人身心素质等方面发挥了重要作用。

《原地养生太极拳》是如皋市老年人文体协会重点进行普及和推广的健身项目。数年来的实践证明，该项目简明易行，不需专门场地和器械，无花费，也无时间局限，随时随地都可以练起来，适应不同年龄层次人们的选择和需求。这种柔和的养生运动，只要坚持，必有好处。众多学员练习一两个月后，其身体素质即明显改善，已有越来越多的人喜欢上这项运动。

江苏如皋是联合国卫生组织评估认证的世界长寿之乡。我们需要的是健康的长寿、快乐的长寿。广大老年人参与健身养生更有力地支撑着如皋的长寿态势持续健康地发展。如何健康？如何养生延年益寿？江苏省民政厅以为老年人服务为宗旨，开发了《老年人健康干预和健康促进》项目，全省



分开招标，如皋市老年人协积极响应并中标，《原地养生太极拳》亦为其中的一项。现在该培训教材经进一步完善将予付梓，希望向更多的老年人奉献这一简明易行的养生功法，此是有利于全民健身的一项创新之举。我们也期望通过《长寿之乡原地养生太极拳》的出版发行，为普及推广老年养生健身项目尽一份绵薄之力，并竭诚欢迎各方人士和朋友来长寿之乡如皋旅游休闲，交流养生保健心得，共同书写健康快乐的璀璨人生。

如皋市老年人文化体育协会主席 周金仁

如皋市老年人文化体育协会首席顾问 汪如一

2016年9月



序言二

太极拳以《易经》哲理为指导，融养生与技击为一体，是我国传统武术中的宝贵遗产，历史悠久，博大精深。时代在前进，太极拳运动也正在深入普遍地开展。然而从实际情况看，太极拳运动的普及率还较低。为适应当今信息时代信息量大、工作节奏快，人们急需多种形式的简而易学而又花时少、效果好的养生保健方式的需要，太极拳本身也应有所创新。为此，杨嵩春先生根据传统太极拳精义，结合自己长期练拳的实践及研究太极养生文化四十余年的心得，在传统太极拳的基础上，提炼浓缩，创编了《原地养生太极拳》，作为引导初学者与太极拳结缘的普及性套路，以此引发学习者的兴趣，从而进一步深入学习，真正进入太极之门。《原地养生太极拳》既保留了传统太极拳的精义，又具有自身特色。首先，练习此套路强调以“养生”为主，要求做到练养结合；其次，此套路简而易记，全套二十个拳式，但只需要记忆八个式子名称；最后，该套路无高难度及跳跃动作，特别适合中老年人习练。当今已非过去的冷兵器时代，运用太极拳养生健身，已是时代前进的主流趋势。太极拳一方面需要各流派传人及职业拳家刻



苦磨炼和研讨；另一方面更需要广大群众的参与，普及与提高应很好地结合起来。《原地养生太极拳》作为普及性套路，比较容易为人们所接受，也将有助于促进全民健身活动，故乐为之序。

周志成

2005年7月

[序文作者为形意、太极拳家，
如皋市武术协会主席]