

2009年北京市教委“基于体适能背景下的
运动人体科学学科与心理学科建设”项目资助
PXM2009-014206-075629

Health method of connecting psychological adjustment with Taijiquan provides true health for you.
心理调整与太极拳相结合的养生方法，
让你拥有真正的健康！

崔世斌心身

太极拳

第一套 天人合一

佟立纯 崔世斌◎编著
Authors: Tong Lichun, Cui Shibin

北京体育大学出版社

2009年北京市教委
“基于体适能背景下的运动人体科学学科与心理学科建设”项目资助

崔世斌

心身太极拳

佟立纯 崔世斌 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞 董英双
责任编辑: 董英全 钱雨竹
审稿编辑: 董英双
责任校对: 金 润 筱 溪
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

崔世斌心身太极拳 / 佟立纯, 崔世斌编著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5644-0711-7

I. ①崔… II. ①佟… ②崔… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第102487号

崔世斌心身太极拳

佟立纯 崔世斌 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 15.25
插 页: 8

2011年6月第1版第1次印刷

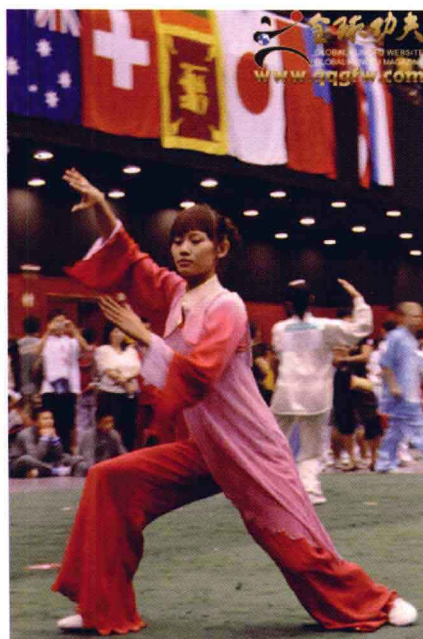
定 价: 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

心身太极拳创编人崔世斌
在太极拳比赛、传播心身太极拳和其他社会活动中的照片集锦



参加2010香港国际邀请赛。图为竞赛套路42式——蹬腿



参加2010香港国际邀请赛。图为竞赛套路42式——玉女穿梭



参加首都高校武术比赛，获太极剑冠军



喜悦的心情



太极拳与芭蕾舞同台演出



获自选太极剑冠军



在大学生体育馆演出



自选太极拳动作——腾空飞脚



传播心身太极拳



参加2010年第七届浙江国际传统武术比赛，与同队师生合影



参加2010年全国大学生武术套路锦标赛，与同队师生合影



受当代芭蕾舞团邀请，讲授心身太极拳



给外国朋友展示太极拳



参加国际邀请赛，获奖后留影



国外著名雕塑家学习太极拳



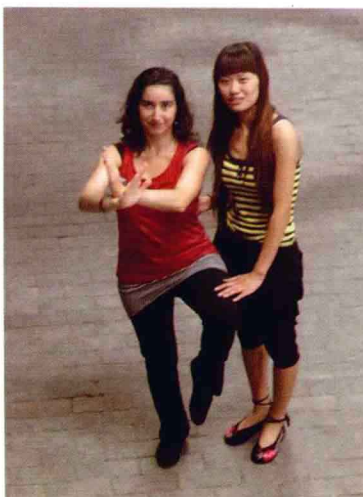
与当代芭蕾舞团的王媛媛老师探讨太极拳



教授学生学习基本动作



教授荷兰大使夫人学习心身太极拳



教授美国学生学练心身太极拳



拍摄心身太极拳教学片。图为拍摄现场



与系领导、教练及队友合影



在香港，与杨式太极拳传人张永涛老师合影



在当代芭蕾舞团教授心身太极拳



参加小蝶杯2010年第五届香港国际武术比赛，同队友一起与系领导合影



在香港，与著名影星李连杰的老师吴彬教练（中）、系主任周之华老师合影

前 言

养生是一个古老的概念。中国的先人崇尚养生、追求养生，并创造了灿烂的养生文化。现代人生活在一个高科技的年代，科学技术日新月异，生活水平不断提高，但我们的生存环境并不乐观，竞争的压力也越来越大，因此现代人同样崇尚养生。人人都想追求健康快乐人生，享受健康生活的乐趣，但要做到这一点并不容易。

心身太极拳就是为了满足人们日益增长的养生需求、促进人的健康养生而创编的。心身太极拳将包含中国武学与养生哲学的太极拳和中医穴位按摩，以及现代心理学的心身调整方法相结合，融各种要素为一体，力求对人的健康养生发挥最佳功效。

心身太极拳的理论基础是三维健康理论。即健康是生理健康、心理健康和社会适应三方面的统一。心身太极拳追求的目标是三维健康养生。即从生理、心理和社会适应三方面进行调整与锻炼，使练习者逐渐接近理想的健康状态，达到健康养生的目的。

本书论述了心身太极拳的理论基础和创编思想，对心身太极拳的锻炼方法进行了详细的讲述。本书是心身太极拳练习的指导手册。

编者

2010年9月22日

目 录

第一章 心身太极拳的原理	1
第一节 心身太极拳的概念	1
第二节 太极拳的原理与健康功效	2
第三节 心理调控方法与原理	8
第四节 心身太极拳的理论基础	14
第二章 心身太极拳与健康养生	16
第一节 健康的生命	16
第二节 关于养生	17
第三节 现代人的心身疾病	20
第四节 心身太极拳促进健康养生	25
第三章 心身太极拳心理引导语	26
第四章 心身太极拳穴位按摩与功效	32
第五章 心身太极拳第一套《天人合一》太极拳动作详细图解	38
第一节 静 心	38
第二节 修 身	46
第三节 豁 达	57
第四节 致 远	79
第五节 山 峰	95
第六节 大 海	117
第七节 天 空	135
第八节 人 生	153
第九节 和 谐	171
第六章 心身太极拳练习指导	231
主要参考文献	241

第一章 心身太极拳的原理

第一节 心身太极拳的概念

心身太极拳是将呼吸练习、语言暗示、穴位按摩、音乐放松以及诗歌等心理调整手段与传统太极拳有机结合而创编的新型太极养生套路。心身太极拳注重心理、社会适应和身体三方面综合修炼，追求全面的健康。

太极拳是中华武术和中国传统文化中的瑰宝。心身太极拳是在继承太极拳武术精髓的基础上，加入多种对心理健康和身体健康有积极影响作用的元素，创编出的对人的身心有积极调节作用的太极养生套路。心身太极拳力求体现时尚、新颖、简明易学，适合现代人的审美情趣和生活节奏。使人在练习心身太极拳的过程中，身体与精神不断接受各种要素的积极影响，逐步实现放松身心、调整认知、改善情绪、增强意志、提高自信心、激发动机与行为的作用，并最终实现增进健康、养生修心的目的。心身太极拳的创编力求为太极拳的发展注入新的活力，为大众健身健心提供新的手段。

心身太极拳具有以下特点：

第一，心身太极拳以传统太极拳动作为基础，同时加入心理调整的许多方法和手段，如呼吸练习、语言暗示、穴位按摩、音乐放松以及诗歌等。其目的是适应社会对人们健康的全新要求，从心理、社会 and 身体三方面综合修炼，追求全面的健康。

第二，心身太极拳以节的形式进行编排。本套心身太极拳共9节，每节包含3个动作。每一节都自成是一个小太极拳套路，各节串联起来就是一个完整的太极拳套路。

第三，心身太极拳的动作借鉴了传统太极拳的部分动作，但多数动作是根据太极拳的原理独立创编的。心身太极拳的动作追求简单、舒展、美观、易学。

第四，心身太极拳以促进练习者健康养生为目标。

第二节 太极拳的原理与健康功效

一、什么是太极拳

太极拳是一种按照中国传统道教阴阳学说的理论，通过柔和缓慢的形体动作修身养性，去寻求人体自身的协调、人与自然的协调、个体与社会的协调的运动形式。太极拳作为中华民族传统体育的主要内容，是我国传统的健身拳术之一，它吸收和发展了我国古代哲学、医学、武术、养生、兵法和气功等文化精华，形成一套独特锻炼方法。“太”是比大还大的意思；“极”是无边、无尽之意。“太极”是中国古代朴素唯物辩证法中的哲学用语。阴中有阳、阳中有阴称之为“太极”。“太极拳”也称哲学拳，是历代圣贤智慧的结晶，是在中国古代朴素唯物辩证法和黄老学说的指导下，按照生理结构、力学原理，将武术四大技法（跌、打、摔、拿）不用力、放松的隐藏在圆（圆是由无数个点组成）的运动中连绵不断修炼（将各种招式变成圆中的一点），分层次、因人而宜，使人体各器官的功能得到完善发展；太极拳是用身体语言体现唯物辩证法的一种至善完美的技巧与方法体系。太极拳也是养身、技击溶为一体的拳法。现代人练习太极拳，已经很少有人追求其技击的功能，更多的是追求健康与养生。在现在纷繁复杂、充满竞争与压力的社会中，人们逐渐发现太极拳有其独特的健身养生功效。太极拳不但可以增进人的身体健康，也会对练习者的心理健康有积极的影响。

二、太极拳的特点

太极拳以“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等为基本方法。在运动中，要求静心用意，以意识引导动作，动作与呼吸紧密配合，内在的呼吸要平稳，深匀自然；外形的动作要中正安舒，柔和缓慢，身体保持舒松自然，不偏不倚，动作绵绵不断，轻柔自然，动作弧形，圆活不滞，同时以腰为轴，上下相随，周身组成一个整体。太极拳动作连贯协调，虚实分明。动作之间衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定，轻灵沉着，刚柔相济。其动作不浮不僵，外柔内刚，发劲完整。

太极拳属于内家拳，具有以下特点：

1. 体松心静、呼吸自然。“体松”是指在练拳时，身体肌肉处于一种放松

状态，使身体自然舒展，不得用僵力。“心静”是指练拳时要排除一切杂念，注意力要集中。练习太极拳要求静心用意，呼吸自然，即练拳都要求思想安静集中，专心引导动作，呼吸平稳，深匀自然，不可勉强憋气。

2. 中正安舒，柔和缓慢。即身体保持舒松自然，不偏不倚，动作如行云流水，轻柔匀缓。

3. 动作弧形，圆活完整。即动作要呈弧形式螺旋形，转换圆活不滞，同时以腰作轴，上下相随，周身组成一个整体。

4. 连贯协调，虚实分明。即动作要连绵不断，衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定。

5. 轻灵沉着，刚柔相济。即每一动作都要轻灵沉着，不浮不僵，外柔内刚，发劲要完整，富有弹性，不可使用拙力。

6. 动作、呼吸和意念相配合。初学时要保持自然呼吸，练习到一定程度时，须将呼吸、意念相配合。太极拳的呼吸一般都是与动作相配合的，即起吸、落呼，开吸、合呼，如起势、收势动作，两臂向上抬起时吸气，下落时呼气。两手张开时吸气，合时为呼气。另一种呼吸方式为，凡是一个动作完成时为呼气，过渡动作为吸气，还可以理解为，向外进攻的动作为呼气，进攻前的动作为吸气。无论哪一种呼吸方式都应力求自然。动作与意念的配合，就是练拳时要排除一切杂念，把注意力集中到动作上。以意识引导动作，做到“意领身随”。

7. 用意不用力。太极拳论云：此拳是用意不用力。练太极拳全身松开，不便有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间以自缚束，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟壑，沟壑不塞而本行，经络不闭则气通。如浑身僵劲满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉，如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久练习，则得真正内劲，即太极拳论中所云：“极柔软，然后极坚刚”也。太极拳功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，分量极沉；练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮，可见其力乃外劲浮面之劲也。不用意而用力，最易引动，不足尚也。

8. 太极拳以“形神合一”为其重要特点。“形”为外在的运动形式和身体姿势；“神”则指内在的心理、精神、意志、思维活动。它的“静能抑躁”、“心要常凝”要求练拳时神思安静、心地平和、思想集中、排除杂念，从而有利于调节精神状态，克服各种焦虑情绪，保持良好心态。

太极拳的运动即自然又高雅，练习者可亲身体会到音乐的韵律，哲学的内涵，美的造型，诗的意境。在高级的享受中，使疾病消失，使身心健康。

三、太极拳运动对身体健康的影响

作为专业竞技的太极拳运动员，如果运动不当，可能会使身体受伤。但作为大众健身的太极拳运动，则对人的身体健康有积极促进作用。目前，许多专家学者通过研究证明太极拳运动对人的健康有以下影响：

（一）打太极拳对神经系统的影响

根据近年来生理学的发展，特别是许多生理学家对中枢神经的研究，使我们更进一步地认识了中枢神经系统对人体的重要作用。我们知道，神经系统，尤其是它的高级部分，是调节与支配所有系统与器官活动的枢纽。人类依靠神经系统的活动（通过条件反射与条件反射），以适应于外界环境并改造外界环境。人依靠神经系统的活动，使体内各个系统与器官的机能活动按照需要统一起来。因此，任何一种锻炼方法，如果能增强中枢神经系统的机能，对全身来说就有很好的保健意义。太极拳的优越之点就在于此。

练习太极拳，要求“心静”，注意力集中，并且讲究“用意”，这些都对大脑活动有良好的训练作用。此外，从动作上来讲也是如此，练习太极拳时，动作需要“完整一气”，由眼神到上肢、躯干、下肢，上下照顾毫不散乱，前后连贯，绵绵不断，同时由于动作的某些部分比较复杂，需要有良好的支配和平衡能力，因此需要大脑在紧张的活动下完成，这也间接地对中枢神经系统起着训练的作用，从而提高了中枢神经系统紧张度，活跃其他系统与器官的机能活动，加强了大脑方面的调节作用。

（二）打太极拳对心血管系统的影响

太极拳对心血管系统的影响，是在中枢神经活动支配下发生的。就太极拳动作的组成来说，它包括了各组肌肉、关节的活动，也包括了有节律的呼吸运动，特别是横膈运动。因此它能加强血液及淋巴的循环，减少体内的淤血现象，是一种用来消除体内淤血的良好方法。

我们知道，全身各部骨骼的周期性的收缩与舒张可以加强静脉的血液循环，肌肉的活动保证了静脉压力。呼吸运动同样也能加速。这一点在练习太极拳的过

程中表现得非常明显。

太极拳的动作舒展，胸部不要紧张，而且要求有意识地使呼吸与动作适当配合，这样就可以使呼吸自然，呼吸的效果就会增加，这也就更好地加速了血液与淋巴的循环。我们经常见到，当一个人胸部、肩部、肘部肌肉紧张用力时，由于胸廓固定，吸气受到限制，结果血液循环发生障碍，练者产生面红耳赤、颈部血管弩张的现象。练太极拳时就没有这种现象。

打太极拳，很多动作、姿势要求气向下沉，即所谓“气沉丹田”，这是一种横膈式呼吸，它在医疗与保健上都有作用。膈肌与腹肌的收缩与舒张，使腹压不断改变。腹压增高腹腔的静脉受到压力的作用，把血液输入右心房；相反，当腹压减低时，血液则向腹腔输入。这样，呼吸运动就可以改善血液循环的状况，加强心肌的营养。此外，横膈的运动又可以给肝脏以有规律性的按摩作用，是消除肝脏淤血、改善肝脏功能的良好方法。所以经常练习太极拳，对预防心脏各种疾病及动脉硬化创造了良好条件。

从身体检查证明，经常打太极拳对保持肺组织的弹性、胸廓活动度（预防肋软骨骨化）、肺的通气功能及氧气与二氧化碳的代谢功能都有很好的影响。实验证明，太极拳组的老人的胸部呼吸差及肺活量都比对照组的大。这是因为经常打拳，胸部呼吸肌及膈肌有力，肺组织的弹性好，肋软骨骨化率低。对于已有肋软骨骨化的老人来说，太极拳深长细匀的呼吸和腹肌、膈肌活动，即能增加透气功能，又能通过腹压有规律的改变，使血流加速，增进肺泡的换气功能，这都有利于保持老人的活动能力。在完成定量活动测验时，太极拳组老人气喘轻，恢复快，原因就在这里。

（三）打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响

打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响很突出。以脊柱为例，练太极拳与腰部活动有密切的关系。经常地练习太极拳，无论对脊柱的形态和组织结构都有良好的作用。据实验观察，太极拳组老人发生脊柱畸形的只有28.5%，而一般老人则为47.2%。驼背是典型的老年畸形，是衰老的结果。但是，经常打太极拳，驼背的发生率就远比一般人少。经常打太极拳，脊柱的活动幅度也较好，太极拳组老人弯腰时手能触地的占百分之77.4%，对照组老人占百分之16.6%。X线照像检查发现，太极拳组比对照组老年骨质疏松的发生率也较低（36.6%比63.8%）。老年性骨质疏松是一种衰老的退行性变化，其原因主要是由于骨质中