

宋仁彬
◎著

多元循环

太极拳



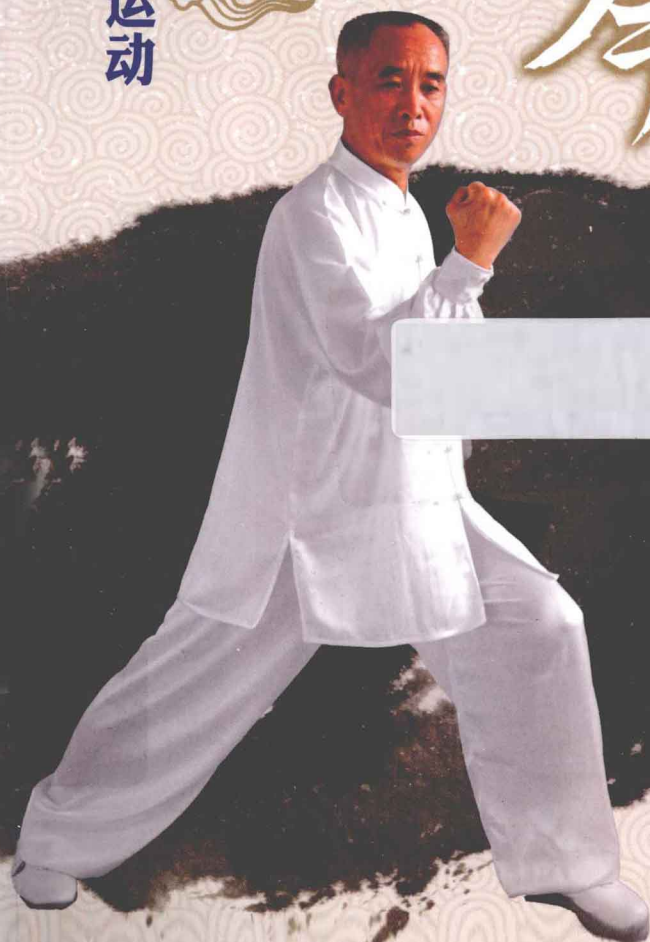
DuoyuanXunhuan
TAIJIQUAN

随书附赠
多元循环太极拳
同我练 DVD

简单、高效、安全、
可终生坚持的有氧健身运动

CIS

湖南科学技术出版社



宋仁彬
◎ 著

多元循环

太极拳

DuoyuanXunhuan
TAIJIQUAN

CIS



湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

多元循环太极拳 / 宋仁彬著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5357-7666-2

I. ①多… II. ①宋… 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 117509 号

多元循环太极拳

著 者: 宋仁彬

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号

邮 编: 410008

出版日期: 2013 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 11

书 号: ISBN 978-7-5357-7666-2

定 价: 42.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



目录

第一章 概述

第一节 多元循环太极拳	002
一 多元循环太极拳的含义	002
二 多元循环太极拳的特点	002
三 多元循环太极拳的功效	005
第二节 多元循环太极拳与全民健身活动	010
一 全民健身活动的概念	010
二 武术健身在全民健身活动中的地位	011
三 多元循环太极拳可在全民健身活动中充分发挥作用	014
第三节 多元循环太极拳与终生运动	015
一 什么是终生运动	015
二 为什么要提倡终生运动	016
三 怎样保持终生运动	019
四 多元循环太极拳最适合终生健身	021

第二章 徒手武术基本常识

第一节 手形	024
一 拳	024
二 掌	024
三 勾	025
四 爪	025
五 肘	025
第二节 步形	026
一 弓步	026
二 马步	026
三 虚步	026
四 仆步	027
五 歇步	027
六 跪步	027



七 提膝·····	027
第三节 身形与面部表情 ·····	028
一 头·····	028
二 颈·····	028
三 肩·····	028
四 腰·····	028
五 面部表情·····	028
第四节 人体关节和要害部位 ·····	029
一 人体关节·····	029
二 人体要害部位·····	030

第三章 多元循环太极拳（上套）

第一节 动作名称（基本式） ·····	034
第二节 图解（基本式） ·····	035
一 序势·····	035
二 右揽雀尾·····	043
三 左下势马步立掌·····	045
四 撤步云手·····	046
五 锁喉·····	049
六 劈拳·····	050
七 马步推掌·····	050
八 推波逐浪·····	051
九 收势·····	052
第三节 循环式 ·····	062
一 顺式循环·····	062
二 反式循环·····	062
三 反复循环·····	062
四 循环后收势·····	062

第四章 多元循环太极拳（下套）

第一节 动作名称（基本式）	066
第二节 图解（基本式）	069
一 序势	069
二 右揽雀尾	077
三 左下势马步立掌	079
四 撤步云手	080
五 锁喉	083
六 劈拳	084
七 马步推掌	084
八 推波逐浪	085
九 抓推绊摔	086
十 挟脖拧摔	087
十一 借力后绊摔	088
十二 抬腿坐膝摔	089
十三 马步双推掌	090
十四 跪起亮翅	091
十五 掌推南北西东	092
十六 虚步挑掌	094
十七 跪步栽拳	095
十八 歇步推掌	096
十九 左游龙戏水	097
二十 右游龙戏水	100
二十一 缠腕	103
二十二 按掌展臂	104
二十三 立地顶天	105
二十四 马步挥臂展拳	110
二十五 震脚砸掌	111
二十六 拳打南北西东	112
二十七 转身砸肘	114
二十八 左勾拳	115
二十九 格拳提膝撞裆	116
三十 抓胸提膝撞裆	117
三十一 上步前击肘	118
三十二 跟进横击肘	119

三十三 退步后击肘·····	120
三十四 卷拳·····	121
三十五 掏裆·····	122
三十六 收势·····	123
第三节 循环式 ·····	133
一 循环方式·····	133
二 循环后收势·····	133
三 时间控制·····	133

第五章 修炼问答

一 太极、太极图的含义·····	136
二 什么是太极拳？太极拳与太极有何关联·····	137
三 太极拳是何人何时创造的·····	138
四 多元循环太极拳与其他风格的太极拳有何异同·····	138
五 修炼多元循环太极拳有哪些要求·····	139
六 哪些人适合习练多元循环太极拳·····	143
七 多元循环太极拳难学吗？怎样学？怎样练·····	143
八 练习多元循环太极拳需要哪些时空和环境条件·····	145
九 修炼多元循环太极拳如何把握最佳运动量·····	145
十 习练多元循环太极拳能收获哪些好处·····	146

附录1 多元循环太极拳组合练习法

一 序势组合练习·····	150
二 顺手揽云组合练习·····	151
三 反手揽云组合练习·····	151
四 摔绊组合练习·····	152
五 掌龙组合练习·····	152
六 缠立展组合练习·····	153
七 拳脚组合练习·····	153
八 击肘卷掏组合练习·····	154
九 收势组合练习·····	154

附录2 多元循环太极拳混合循环练习法 ·····	154
---------------------------------	-----

后记 ·····	158
-----------------	-----

第一章

概述

Gaishu

太極





第一节

多元循环太极拳

一 多元循环太极拳的含义

多元循环太极拳是根据太极“开天辟地，初始于圆，圆顺自然，动分为二，阴阳消长，旋转循环，周而复始，生发万物，无穷无尽”的基本原理，融合中国传统武术多种元素，采取旋转循环、周而复始的独特运动方式的一种太极拳法。它具有简单、高效、安全、活动占地小、能自控最佳运动量等特点。它因具有多元循环、变化无穷的独特运动方式，不仅能使身体从头到脚、从里到外得到充分锻炼，从而提升体能、增强耐力和身体的柔韧性，而且能高效地消耗热量、保持健美体形，有效地调适情绪、缓解精神压力和防治多种慢性疾病。它又因参与运动的限制条件少、坚持运动成本低、强身健体效果好，是一项广泛适合静多动少、运动量不足的人们利用有限的时间和空间，实现长期轻松愉快地自我保健的有氧健身运动。

二 多元循环太极拳的特点

第一，简单多元，安全高效。

简单是指多元循环太极拳动作简单，拳意清晰。

多元是指多元循环太极拳以太极基本原理为拳理依据，融合了现今流行太极拳的一些经典动作和军事体育拳术中部分简单适用的摔打擒拿动作以及古老的导引、八段锦、易筋经等健身功法的基本元素。

安全是指多元循环太极拳没有挑战人体生理极限的高难度动作，操练中不会造成对人体的伤害。

高效是简单多元的目的，也是结果。以简单多元为目的，一是为了便于人们学习和修炼，尽可能缩短相对单调乏味的学习和掌握拳法的时间，尽可能快地收到健身效果，从而生发出修炼拳法的兴趣和热情；二是为了博采众长，以便人们以较少的时间和精力投入，收获尽可能多的健身效果。大家知道，太极拳的特点是圆顺自然、舒展柔美，能使人入静心宁、缓解精神压力。军体拳的特点是拳意清晰、动作刚健，防身自卫的功能比较明显。导引、八段锦、易筋经等古老健身功法的特点是防病、治病、正姿的针对性强、效果好。当然它们又各有不足，但多元循环太极拳将它们三者糅合在一起，实现优势互补、弥化不足。该拳法从构思草创到定型历经十年，从定型后修炼的实践效果看，与单练一种拳法健身或同时练习几种拳法健身相比，不但学练容易、见效快，而且健身效果更全面、更突出。

多元循环太极拳分为上、下两套。

上套为9个架势，其中7个架势可进行顺手和反手拳循环练习，最适合初学者和中老年人习练。上套虽架势不多，但深含太极哲理并包含了太极拳的基本动作，是习练全套多元循环太极拳的基础，也是习练其他太极拳的基础。虽然上套的动作非常简单，但通过大小顺反循环，形似太极图阴阳鱼，周而复始，简而不单。

下套为36个架势，其中34个架势可进行反复循环。下套不但姿势和收势与上套完全相同，而且原态保持了上套的全部架势；也就是说，在掌握了上套的基础上，只需再学习27个新架势就可以了。下套27个新架势中，有些简单得一学就会，也没有挑战生理极限的高难度动作，操练十分安全，同时设计独特、巧合人体生理结构，因此动作连贯流畅。

虽然上、下两套动作都浅显易懂，却包含了多门传统武术和健身功法中简单实用的经典动作，并且上、下套可随心所欲、自由组合进行练习，既能增加修炼乐趣，避免只练单门独技的单调乏味和功效有限，又能避免练习多门套路难学易忘之不足。多元循环太极拳全套设



太極

计科学巧妙、变化无穷，而且功能全面，具有简单、高效、安全的特点，容易掌握、便于坚持，坚持久了自然就会形成练拳健身的习惯。

第二，旋转循环，周而复始。

多元循环太极拳最突出的特点，是根据太极旋转循环、周而复始的原理，设计出旋转循环、周而复始的练拳方法，这也是习武健身的一个重要创新。

众所周知，现在比较流行的武术套路，无论外家拳还是内家拳，一般打完一套拳短则3~4分钟，长也不过20分钟左右。耗时短的一般是外家拳，强调紧凑、协调与爆发力；耗时较长的内家拳，动作徐缓，强调行云流水、舒展柔美，但是架势繁复，不仅难学难记，而且即使学会了，如果因故中断一段时间不练习，也容易忘记一些动作，影响练习兴趣。运动医学的有关研究结果表明，短时运动或者说持续时间短的运动，消耗的是肌肉中储存的能量，并不消耗体内脂肪所储存的能量，只有慢跑、健步走等耗时长运动才消耗体内以脂肪形态储存的能量。所以说，一般武术套路练习在提升体能、增强耐力和消耗脂肪方面的功效并不理想。

多元循环太极拳利用太极原理而创造的循环练拳方法，可自由控制锻炼时间，从而达到适合自己的最佳运动量，因此既具有慢跑、健步走耗能消脂的功能，又避免了一般武术套路每套耗时短、难以达到最佳运动量的不足，同时也避免了慢跑、健步走等运动项目过于单调且受环境、气候等因素影响的缺陷。多元循环太极拳还创造性地将古老健身术融入套路中参与反复循环，既强化了康复防病功效，又避免了单练健身术枯燥乏味、难以坚持之不足。

第三，高低快慢交替，周身得到锻炼。

根据太极“动分为二，阴阳消长”的原理，多元循环太极拳以内家太极拳为基本架构，优选了传统武术中部分简单实用的技击动作和传统健身术中的经典功法，通过动静虚实转换、架势有高有低、动作有刚有柔、速度有快有慢、高低快慢刚柔交替的运动方式，使人体从头到脚、从里到外都能得到充分锻炼，避免了传统武术中有些动作太强调肢体难

度、爆发力，而有些动作又太强调定姿匀速，从而造成某些部位过度频繁变形而劳损、有些部分始终得不到有效锻炼而功能衰退。大家知道，外家拳刚劲利落，对身体的柔韧性要求也高，适合青少年习练。但人要是到了中老年，身体就会僵硬，再习练外家拳健身就不那么合适了。即使青少年时代已学会了外家拳，到了中老年再想坚持也会有点力不从心。内家拳动作徐缓柔美，但因速度慢，自卫防身功能似乎也来得慢，不太对青少年的口味，所以多见中老年人习练。学内家拳入门容易得道难，有些动作必须要有扎实的基本功才能做到位，如分脚、蹬腿等动作难度很大，如果基本功不到家，拳总是打不好的。如果不顾年龄和身体素质去苦练基本功，把握不好，也很容易造成伤痛。多元循环太极拳动作简单、朴实无华，不刻意追求难度和外在表现，只注重简单实用和安全持久，日久见功夫，功到自然成，更适合男女老幼各个年龄段的人习练。

第四，活动占地小，随处可练习。

练习多元循环太极拳只需要长4~5米，宽2~3米，约10多平方米的场地即可。晴天到户外随便找个地方即可练习；雨雪天气可在自家客厅、阳台练习；在自家练习时还可放点轻松的音乐，边欣赏音乐边练习；出差在外，也可抽空在宾馆房间里或附近马路边练几趟。独处时练几趟可驱走寂寞；烦闷时练几趟可调节心情。总之，练习多元循环太极拳无须玩伴，无须任何器械设备，风雨无妨，随时随地都可以进行，并且很容易坚持而形成习惯，更好地保证健康。

三 多元循环太极拳的功效

第一，防病治病。

多元循环太极拳因强化周身锻炼，对颈椎脊柱、四肢关节、呼吸系统、消化系统、生殖系统、中枢神经系统和心血管均有很好的调理作用。尤其是中老年人，上述部位和系统器官因岁月积劳或不良习惯已产生病变（如肩周炎、颈椎病、椎间盘突出、痔疮、便秘、失眠、



太
极

高血压、高血脂、高血糖、消化不良、骨质疏松、早期老年痴呆等），如果坚持练习一段时间多元循环太极拳，上述病症会明显缓解；如果是早期症状，坚持修炼多元循环太极拳一段时间，有些症状甚至能够完全消失。有关打太极拳能防病治病早为人们所熟悉，国外也有许多报道。2006年6月4日《参考消息》转载英国《卫报》文章说：研究证明，打太极拳有利于保护心脏。美国医生分析了大量的案例，旨在研究打太极拳对心脏病等慢性病患者有何影响，发现打太极拳有利于改善心肺状况、促进消化吸收、缓解精神压力，对许多慢性病的防治都有好处。

由于多元循环太极拳融入了部分专门防治某些慢性疾病（如肩周炎、颈椎病、腰椎病、便秘等）的导引、八段锦、易筋经等功法的动作元素，其周而复始循环的独特运动方式能确保运动质量，因此与打一般太极拳相比，其防病治病的效果更全面、更突出。其原理在于：打多元循环太极拳要求圆顺自然、刚柔相济、舒缓柔和，举手投足虚实分明。运动中通过虚实循环转换，能巧妙地让一部分肌肉群收紧（实：工作），让另一部分肌肉群放松（虚：休息），使人体相关器官和肌肉作息始终处于自动平衡状态，是典型的有氧运动。这种运动方式尽管持续较长时间，运动总量达到了较高水平，人体从头到脚、从里到外（包括骨骼、经络、肌肉、血液和五脏六腑）都得到了充分锻炼，但人不会感觉疲劳，反而会感到特别轻松、舒坦、愉悦，人体免疫系统抗病、修复病损的功能也因此大幅提升。人如果长期保持这种状态，自然不易生病，即使身体已染上疾病，也完全有可能不治而愈。

第二，强身健体。

多元循环太极拳采用周而复始循环的独特运动方式，可因时、因地、因人自由调节运动量，从而轻松、科学地实现强身、健体、美颜的目标。研究发现，身体运动时，不但要比不运动状态消耗更多的热量，在运动后4小时内，身体还会以较高的速率消耗热量。尤其是舒缓柔和、持续时间较长的有氧运动，能最有效地消耗热量，增强身体的柔韧性和耐力，促进消化吸收，有利于保持人体生化平衡、健身美颜。多元循环太极拳

动作有快有慢，柔中带刚，总体来说是舒缓柔和的有氧运动。其旋转循环、周而复始、持续不断，练习者可自行控制直至达到最佳运动量，运动时和运动后都会消耗大量的热量，当日饮食提供的热量不足时，体内多余脂肪就会悄悄地自动转化为热量释放出来，以满足运动的需要，并由此引起身体一系列良性反应，从而轻松愉快地实现健身美颜、保持体形的目的。据习练者体会：每天早晚各练 40 分钟左右，减肥瘦身效果最佳。如果身体因消化吸收存在问题而显得瘦弱的人，练习时间可适当短一点。练拳能加速肠胃运动，促进血液循环和新陈代谢，可大大提高肠胃消化吸收能力，使瘦弱的身体越来越强壮。

第三，护身避险。

多元循环太极拳既具有内家太极拳的基本架构，又保有原态传统武术摔打、擒拿等简单实用的技击动作，练习时姿势有高有低，速度有快有慢，动作有刚有柔，形情兼顾，身心兼修，运动量可自由调节，练习中不吼不喘，练毕心情愉悦。如果经年累月坚持修炼，久而久之，不仅能收获健康，还能通过练拳养成良好的攻防意识、获得良好的体能（力量、速度、灵活性、耐力），自然就能形成行之有效的防身自卫能力。

第四，陶冶情操。

多元循环太极拳动作简单、沉稳，健身效果全面突出，只要愿意，一学必会，稍加坚持，就会上瘾，瘾成习惯，终生受益。不可否认，想打太极拳健身的人很多，但坚持下来形成习惯的人很少，这其中的原因固然很多，但主要原因还是大多数传统太极拳套路动作难学、效果有限、趣味不足、比较费时。针对这一问题，多元循环太极拳进行了精心设计，采取简单、多元、循环的方法，较好地解决了上述问题。比如，多元循环太极拳上套只有 9 个架势，一般人只需花两三天时间就可学会。该套拳法动作虽然不多，但深含太极哲理并包含了太极拳的基本技法，又是通过独特的顺反循环方式持续不间断进行练习的，能使身心得到全面而均衡的锻炼，练习几天就可初见功效，见到



太 极

了功效自然会引起兴趣，有了兴趣就不难坚持了。在坚持中，你会发现，自己不但轻松地掌握了一套健身的好拳法，而且还会在不知不觉中培养了意志和定力。坚强的意志和定力能帮你成就你想做的任何事情。同时，因为坚持练拳，随着时间的推移和功效的不断累进，你会变得越来越健康，对疾病的免疫力和对创伤的修复力也会显著增强。

坚持修炼多元循环太极拳并不排斥参与其他的体育运动和社会活动。相反，如果你有通过长期练习多元循环太极拳修成的功夫为你壮胆，你必然会健康自信、思路清晰、行动敏捷，一定会在其他运动项目和社会活动中表现得更加出色。不知不觉你会发现自己的情操得到了升华：意志更加坚定，行为更能自律，仪态更加端庄，处事更加自信。

第五，益寿延年。

据科学研究，人类的生理寿命应该是 120 岁左右，但因意外和疾病，人类远未达到这一理论生理寿命。人们一直以来都在探索健康长寿之道，现在比较一致的看法是，促成人健康长寿的因素有很多，包括遗传因素、生存环境、饮食习惯、心理状态等。据有关资料介绍，1992 年在加拿大维多利亚召开了一个国际保健大会，会上专家学者们达成共识，并发表了共同宣言，将平衡饮食、有氧运动、心理健康确定为人类健康与生命的三个里程碑。其中有氧运动与人类健康和寿命的关系最为密切。

所谓有氧运动，是指运动强度较低、可持续较长时间、全身大多肌肉群都参与的运动。其基本特征：一是运动时心率在每分钟 150 次之内 [具体适用公式为：运动心率 = $220 - \text{年龄} \times (60\% \sim 70\%)$]；二是运动产生的疲劳感能在第二天消除。典型有氧运动包括散步、健步走、打太极拳、慢跑等。人在进行有氧运动时，呼吸自然深沉，肺吸入的氧气多，血液含氧高，可供给心肌足够的氧气，使进入人体内的营养物质彻底代谢，除了满足人体各组织器官正常运行外，其余的能彻底分解为二氧化碳等废物和水排出体外，从而维持人体生化平衡，确保健康。

与有氧运动相对的是无氧运动。无氧运动是指运动强度高、可持续时间短、运动中呼吸急促或有暂停现象的运动。无氧运动时心率一般在

每分钟 160 次以上，呼吸急促或暂停，血液中含氧不足，无法满足心肌对氧的需求，心肌处于缺氧状态。常见的无氧运动有 100 米短跑、举重、投掷、跳水等。人在进行无氧运动时，由于心肌供血不足，体内营养物质代谢不彻底，没有被充分分解的物质生成乙酸、乳酸等对人体有害的酸性物质，容易使人产生疲劳，严重时会导致酸中毒，甚至引发过劳猝死。所以，以激烈的竞技运动为代表的无氧运动不适于长期健身。

研究还发现，人的衰老不是从头上几根白发和脸上几道皱纹开始的，而是从人体的柔韧性衰退开始的；也就是说，要保持健康长寿，最关键的是要保持身体的柔韧性，而保持身体柔韧性的关键就是有氧运动。多元循环太极拳动作舒缓柔和，柔中带刚，练习时能自由控制最佳运动量，能使身体从头到脚、从里到外得到充分锻炼，是非常理想的有氧运动。长期坚持练习，既能调节心情，确保心血管健康，又能保持身体良好的柔韧性。因此，从这个意义上讲，修炼多元循环太极拳能益寿延年。





第二节

多元循环太极拳与全民健身活动

一 全民健身活动的概念

全民健身活动是指全国人民不分男女老少，增强体能、耐力、柔韧性，提高协调、控制身体各部分的能力，从而使身体健康的活动。它关系到全国各族人民身体健康和生活幸福，是综合国力和社会文明进步的标志。为此，1993年国务院颁布实施了《全民健身计划纲要》，号召全国各族人民加强身体素质锻炼。1995年，国家又颁布实施了《中华人民共和国体育法》，首次将开展全民健身活动以国家法律形式固定了下来。2011年，国务院再次发布《全民健身计划》（2011~2015年）。以上足以表明国家是十分重视开展全民健身活动的。应该说，新中国成立后就一直重视发展体育运动，增强人民体质。一方面强化竞技运动，在国际上树立起了体育大国的形象，如最近几届亚运会和奥运会，中华儿女顽强拼搏获得的奖牌大长了中国人的志气；另一方面提倡全民健身活动，由于种种原因，这一方面的效果还很不理想。

据有关部门统计，我国青壮年普遍存在轻视健身运动的倾向。尤其是青少年，读书时节围绕高考转，走入社会后围绕名利转，就是没把健身当回事。因此，我国国民体质并没随着国家经济高速发展而提高，相反还有下降的趋势。据《中国心血管病报告 2010年》，我国每年约有127万人因患心血管疾病过早死亡，其中心肌梗死率最高，而导致心肌梗死的九大因素中排在前三位的分别是高血脂、高血压、高血糖（简称“三高”）。有项调查显示，中国每5名成年人中就有1人体重超标，每10人中就有1人肥胖。体重超标者中潜伏着巨大的“三高”人群，其中