

陆平煌◎编著

YANGSHI

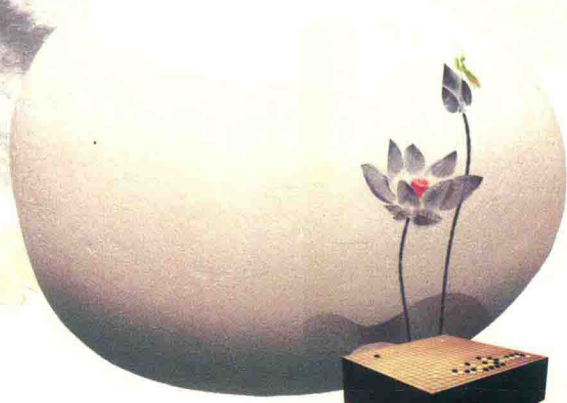
TAIJIQUAN

YANGSHENG

GONGFA

JIEMI

杨式太极拳 养生功法 解密



长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

湖北科学技术出版社
HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

陆平煌◎编著



杨式太极拳
养生功法
揭秘



图书在版编目(CIP)数据

杨氏太极拳养生功法解密 / 陆平煌编著. -- 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978 - 7 - 5706 - 0239 - 1

I. ①杨… II. ①陆… III. ①太极拳 - 养生(中医)
IV. ①G852.11②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 066954 号

责任编辑:谭学军

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮 编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北恒泰印务有限公司

邮 编:430223

700 × 1000 1/16

9 印张 2 插页 100 千字

2018 年 5 月第 1 版

2018 年 5 月第 1 次印刷

定价:30.00 元

本书如有印装质量 可找本社市场部更换

作者简介

陆平煌,1930 年生于广东潮州,1956 年毕业于复旦大学新闻系,长期从事新闻工作。高级记者、新闻学兼职教授、受聘为武汉市人民政府参事。

1952 年就读于复旦大学时开始练习太极拳,至今一个多甲子、一直坚持不辍,长期探索太极拳养生之奥秘,颇有心得和成效,著有《太极拳养生功用》一书,并不断把自己练拳养生之心得传授给跟随练习者和求教者。



前言

太极拳的功用,有技击、有养生,现在练太极拳当以养生为主要目的。

我自 1952 年开始练习太极拳,迄今已一个多甲子,一直坚持不辍,不断探索太极拳养生之奥秘,逐渐掌握了养生内功心法,从此获益良多。

我自幼体质孱弱,长大后仍疾病缠身,幸亏我掌握了太极拳养生的功法,使我病弱之躯变成健康之身体。现虽年届米寿,仍精神矍铄,身心尚健。

要练好太极拳,必须学会练内功,做到“以意导气,以气运身”。既练筋骨皮,又练精气神。做到练养结合,内外合一,达到意到气到劲到,才能取得技击和养生的功用。这是太极拳传统的练法。

20 多年前,我又以杨式太极拳传统套路为基础,改编了一套养生太极拳,主要练内功养生心法,使练拳提高到一个新的境界。

我在太极拳传统练法的基础上,突破技击的层面,把用意运气的路径循着全身 14 条主要经络运行,使气血运行于周身百骸,内通脏腑,外达肌肤,远及四肢末梢。一套拳练下来,全身气血流畅。气血通则百病消。中医原理:“通则不痛,痛则不通”。太极拳之养生功用就在于此。

许多人曾跟我学练这套养生太极拳,对消除疾患、养生健体,都获得良好的效果。

现在太极拳已普及到人民大众,传播到世界各地,但大多数人都只练其形式,没有深及其内涵,只练了筋骨皮,没练到精气神。要知道,没有内功的太极拳不是真正的太极拳。

近来很多人认识到这一点,想探索内功的奥秘,但不得其门而入。只凭看录像是学不到太极拳内功心法的。许多教拳的师傅也只能教动作,不懂内功心法,这样传承下去,太极拳的练法就陆续走了样。首先不明白一招一式的内容含义,就不能体现招式的内涵,练起来就变成体操式的或

舞蹈式的,没有了拳味。

练拳养生,不但要练其外表形式,还要懂得其内功心法,才能奏效。

在我周围的许多习拳者,看到我多年练拳的成效,就来跟我学习我改编的养生太极拳。十多年前我撰写出版《太极拳养生功用》一书,主要阐述太极拳的养生功法和效果,此书印量不多,但在全国许多图书馆有所收藏。

现在很多人在练习杨式太极拳传统套路八十五式。许多习拳者就来问我如何练习养生功法,并迫切要求我也按照八十五式套路编写一本养生功法的书。我现年事已高,本不想再劳此心,怕难以完成任务,但在许多习拳者的迫切要求下,我也就勉力为之,遂每日抽出一定时间编著此书,将杨式八十五式传统套路一招一式的养生练法加以说明。每个招式都列出:①技击含义;②动作程序;③用意运气;④操作要领;⑤养生作用等五个方面作了阐释,习拳者照此法练习就能收到良好的功效。

这是我练拳多年所领悟的一些心得,兹提供大家共享。已经学会演练杨式八十五式套路的人,可参照本书进一步深造,着重练习“用意运气”的方法,以提高养生的功效。愿有意于此道者能坚持练习,自能健康长寿。

陆平煌

2017年春节

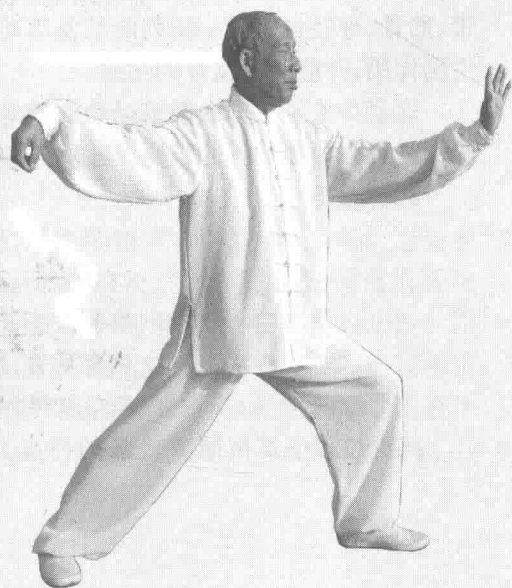


目 录	
第一章 太极热身功.....	1
一、动作要诀	2
二、特点和作用	2
三、动作说明	3
第二章 杨式八十五式太极拳养生功法	19
一、杨式太极拳八十五式名称顺序	20
二、各式练法	21
第三章 人体经络系统简介	83
第四章 练拳心得述要	91
一、练和悟	92
二、静和松	92
三、以意导气 以气运身	92
四、用意不用力和重意不重形	93
五、外练筋骨皮和内练精气神	94
六、内外相合 运转周身	95
第五章 太极拳养生功用	97
一、既练身 又养心	98
二、既练筋骨皮又练精气神	99
三、太极拳防治疾病的机理	100
四、太极拳的审美价值	104
五、塑造外表美和修养内在美	105
六、博奥精深话太极(诗)	107
七、我的健康之路	108

第六章 怎样练好太极拳	111
一、练太极拳注意事项	112
(一) 扎实打好基础 切忌轻飘浮滑	112
(二) 不要急于求成 只能步步攀登	112
(三) 处以平常心态 功法顺其自然	113
(四) 滴水可以穿石 重在累积效应	113
二、练拳八忌	114
(一) 忌情绪浮躁、急于求成	114
(二) 忌争强斗胜、缺乏涵养	115
(三) 忌浅尝辄止、盲目自满	115
(四) 忌三天打鱼、两天晒网	115
(五) 忌惯用外力、不求内功	115
(六) 忌动作僵硬、身法呆板	116
(七) 忌虚实不分、开合无度	116
(八) 忌心不专一、形不随意	117
第七章 学拳札记	119
一、太极拳之歌(诗六首)	120
二、拳分内外家	121
三、太极有文武	122
四、练拳三境界	123
五、心有灵犀一点通	124
六、我的精神有家园	125
七、太极拳与健身操	126
八、太极拳与书法	127
九、“气场”之谜	129
附录	131
一、返璞归真 回归自然	132
二、太极拳让我找到养生法宝	134
后记	135

第一章

太极热身功



“太极热身功”是练太极拳之前进行热身的功法,也是练好太极拳的基本功,也可作为大众养生健身的一种独立的功法。

一、动作要诀

- 第一节 转头松颈颈轻灵。
- 第二节 坐胯转腰腰如轴。
- 第三节 左右旋腰车轮臂。
- 第四节 左右旋腰臂内旋。
- 第五节 左右旋腰反旋臂。
- 第六节 左右下势腿脚灵。
- 第七节 前弯后弯柔腰身。
- 第八节 气贯丹田练无极。

二、特点和作用

1. 特点

从事各项体育活动之前,都必须先做准备活动,使全身肌腱、韧带、筋骨、神经等有个适应过程,不致身体不适或发生伤害。进行太极拳运动也不例外,太极拳虽然是内家拳,运动不激烈,动作舒缓柔和,但对肌腱、韧带、筋骨、神经也需做一系列的准备活动,使运动时全身能够协调,不致产生副作用,并能产生良好的功效。

这套功法是根据太极拳运动的基本规律,并综合传统的太极桩功、柔功、缠丝功、内壮功等的精要,经过长期不断实践、总结,提炼而编成。

其特点是:

- 轻柔圆活,动作优美;
- 以腰为轴,全身缠绕;
- 稳如山岳,活似车轮;
- 热身要旨,关节经络;
- 套路精悍,动作简明。

热身过程也是按照太极拳的特点,从上而下节节运动肌腱、放松关



节,活动筋骨,疏通经络。

2. 作用

第一节的作用是先转颈项,使颈项松灵,以求虚领顶劲。

第二节的作用是再松腰松胯,调整好腰、胯、臀的架势,以达到坐胯、松腰、敛臀。

第三、四、五节的作用是对全身关节进行热身运动,同时练就以腰为轴带动四肢百骸,疏通关节经络,习练缠丝劲路,做到太极拳谱上说的:“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指。”从而达到“一动无有不动、一静无有不静”,“由脚而腿而腰,全身完整一气”。

第六节的作用是进行腿脚热身运动,练压腿等基本功。

第七节的作用是收缩和舒展颈、胸、背、腹、腰、膝、肩、肘,训练全身脊柱、腰、腿等柔劲,壮功。

第八节的作用是练成立身中正,顶天立地,神态安舒,呼吸自然,精神内敛,气沉丹田。做到调身、调息、调心,站好无极桩功。

通过太极热身功的运动,做到全身关节,节节放松;全身气血,处处贯通。在练拳之前做好调身、调息、调心,做到全身备五弓,静如山岳,凝神聚气,蓄劲待发,静极始动。

拳家言:“练拳不练功,到老一场空”。特别是练太极拳这样的内家拳,不仅外练筋骨皮,更重内练神意气,所以更需练好基本功。这套“太极热身功”,不仅是练拳之前的热身活动,也是习拳者需经常锻炼的基本功。

三、动作说明

第一节 转头松颈颈轻灵

➡动作程序

两足左右开立,足尖朝前平行,距离同肩宽。两臂自然下垂,立身中正,不偏不倚,不俯不仰(如图1)。颈部放松,先仰首望天,再低头看地(如图2、图3)。然后头缓慢向左向后向右向前旋转4~8圈(如图4、图5),旋转幅度由小渐大;再反方向向右向后向左向前旋4~8圈,旋转幅度由小渐大,然后还原放松。运动后颈部自然松活轻灵,并使头部端正有顶劲。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

➡动作要领

- (1) 旋转时颈部要放松,两肩要保持中正平衡,不要耸肩。
- (2) 旋转一定要缓慢,有把颈椎根部慢慢旋转并向斜侧拉拨之意。
- (3) 头前俯时双目看地,头后仰时双目望天,头旋至左肩上时,意念内气从左肩通左臂直至手指,节节辐射贯通。当头旋至右肩上时,意念内气从右肩通向右臂直至手指,节节辐射贯通。

➡运动作用

- (1) 直接作用,可为练太极拳准备好正确姿势,以便做到“虚领顶劲”。
- (2) 其运动功能可以防治颈椎病。很多人患有颈椎病,其病因之一是:长期伏案工作,使颈椎弯曲变形,肌肉紧张,导致颈椎骨质增生,颈部



神经痛。病因之二是:用枕不适当,时间长了会导致颈椎变形,也会使颈椎疼痛或骨质增生。

练这一动作能预防或改善颈椎病,并结合太极拳的练习,可使颈椎放松,保持正确姿势,使颈椎病痛得到缓解。

第二节 坐胯转腰腰如轴

►动作程序

两足分立比肩稍宽,两膝关节弯曲,坐胯撑裆,上体正直,尾闾中正。两臂稍上提,放松,肘呈弧形。以腰为轴,上体向左、右连续转动各8~12次,两臂像拨浪鼓一样随腰转动而轻轻摆动,两手轻轻握拳,眼睛随上体转动而向左、右顾盼(如图6、图7)。



图6



图7

►动作要领

- (1)一定要坐胯,把裆撑圆,身体要略下蹲,不要两脚直立成人字腿。
- (2)起动时一定要以腰为轴,腰为动力,带动身躯及两臂。
- (3)要做到“公转和自转”,腰带动躯干和手臂转动为“公转”,手臂本身在摆动时也要适度旋转,是为“自转”。所谓适度就是以自然为度,不感别扭为宜。
- (4)动作如拨浪鼓,两个拳头是鼓点。其姿势形象如太极图的阴阳鱼。

►运动作用

此动作练好坐胯松腰,以腰为轴带动全身,是掌握太极拳动作要领的关键。其功能有发动气机,疏通百脉和固肾的作用。动作先向左转,后向

右转,是人体正常的旋转气路。《黄帝内经》有天道左转、地道右转之说。这一转腰动作符合《黄帝内经》命门学说。把腰部气机发动起来,就是启动命门的气机。命门为人体关键穴位,在腰后部。同时能做到“下实上虚”,中医有“下实则肾健,上虚则神明”之说。故练好此动作,结合太极拳的练习,有强肾健身之功用。

第三节 左右旋腰车轮臂

➡动作程序

右脚向右方迈出一大步,成右弓步。右手向前上方伸出,高至头顶,手心向下(如图8),然后腰向右旋转带动右手向右边绕圆弧徐徐下落,身体后坐(右腿伸直、左腿弯曲),右手绕至右膝上方手心改朝上(如图9)。接着腰又向左旋转带动右手向左向上划半圆形至头上前方,手心由朝上转向下,同时又变成右弓步,这时恢复到开始的姿势(如图10)。这个过程完成时,恰好将右手在右前方划了一个大立圆(以肩膀为轴心)。同时,左手随着右手动作也在左胯旁以髋骨为圆心划一个小立圆。即当右臂举起手心向前时,左手下于左胯旁,当右手向右向下划第一个半圆时,左手手心朝上向前向上划第一个小半圆;当右臂向左向上划第二个半圆时,左手手心朝下向后向下划第二个小半圆。当右手在右前方完成正面的大立圆时,左手则在左下侧完成侧面的小立圆,两手动作互相配合协调。这样做右旋腰车轮臂8次。

再做左旋腰车轮臂。即左足向左迈一大步成左弓步,接着做左旋腰车轮臂共8次。两手动作也和前面一样相互配合协调(如图11、图12、图13)。



图8



图9



图10



图 11



图 12



图 13

→动作要领

(1) 整个动作的形态是:右手(或左手)在右(左)前方正面划一个大立圆,左手(或右手)在左(右)下方侧面划一个较小的侧立圆。两臂同时挥动,且一手手心朝上时,另一手手心则朝下,两手动作要求协调自然。

(2) 整个运动都以腰为轴,转腰时带动大臂、小臂、手掌等同时运动;转腰时也带动下肢的髋、膝、踝等关节同时转动。

(3) 做右旋腰车轮臂时,眼睛跟着右手转动。做左旋腰车轮臂时,眼睛跟着左手转动。

→运动作用

(1) 这一动作能使周身 18 处大关节同时转动,即两肩、两肘、两腕、两髋、两膝、两踝及颈、胸、腰、腹、胯、臀等处都不同程度地转动。如果把人体比作一部机器,就是对机器各主要部件进行润滑。

(2) 通过这节运动,锻炼腰为轴心带动四肢百骸,全身各部位运动时都有“公转”和“自转”,做到全身动作协调并练了缠丝劲,这对练好太极拳有着重要的作用。

第四节 左右旋腰臂内旋

→动作程序

(1) 右足向前迈开一大步成右弓步,右手向前伸出,手心朝下,左手放在左腰旁,手心朝下(如图 14)。

(2) 启动时腰先向左转,随着右手转臂旋腕手心变朝上,向左划弧,接着又右转腰、右手划弧到腰间,手心变朝上,手指尖转朝腰,同时后坐胯

(右脚伸直左脚屈膝,如图 15)。这时右手划了半个平圆。

(3)前势不停,右转腰后左转腰,同时右手向右向前划弧恢复到起势状态(如图 16)。这时右手完成了整个平圆。

(4)同时左手则在左腰旁同样转臂旋腕划一个小圆圈,动作与右手相同,一开一合,方向相反,右手向前时左手向后,右手收回时左手打开。这就是右旋腰臂内旋,连续做 8 次。

(5)接着做左旋腰臂内旋,左足向前迈开一大步成左弓步,做和上面相同左右相反的动作(如图 17、图 18、图 19),共做 8 次。



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



➡动作要领

(1)和前一节的要领一样,整个动作都要以腰为轴,带动四肢及全身运动。

(2)手的动作是:右手在右前下方划一个平圆,同时左手在左下侧划一个较小的立圆。两手动作要协调。

做另一侧也一样。

➡运动作用

同前一节一样,只是旋转缠绕方向相反,从不同旋转方向锻炼全身各关节和缠丝劲。

第五节 左右旋腰反旋臂

➡动作程序

(1)右脚迈出一大步成右弓步,右手向胸前伸出,手心朝上,左手屈于腹前,手心朝下(如图20)。

(2)左旋腰、两手斜向左划弧至腰腹间,手心变朝上,指尖对着腰腹(如图21、图22)。这时划了半个圆弧。

(3)右旋腰、转臂旋腕,右手心向外。左手运至腹前,手心朝上(如图23)。

(4)前式不停、右臂反转向左划弧至左头顶,手心向上。左手则运回到左腰际(在这个动作过程中,当右手运行到胸前时成一个半圆弧,与上一个半圆合成一个全圆,如图24)。

(5)前式不停再右旋腰,右手从左头顶运至右头顶(如图25)。

(6)前式不停、左旋腰、右手转臂旋腕,从右头顶斜向下向左划弧至胸前,手心朝上。左手则跟着运至左腰旁,手心朝下(如图26)。这时划成一个半圆弧与前式合成一个全圆。

整个动作过程共划出上下两个圆圈,就像写了个“8”字。第一个圆圈划在胸部和腹部间,第二个圆圈划在胸前与头顶间。

动作全过程以右手为主,左手跟着配合运转,这是右旋腰反旋臂,做第二遍时就从第(4)动开始,共做8遍。

再做左旋腰反旋臂,动作则以左手为主,右手跟着配合运转,动作与前者一样,只是左右相反(如图27~图33),共做8遍。

本节要领和作用与前两节雷同,但是旋转方向更多样,运动作用更加强,更充分发挥全身的协调性和缠丝劲。