

|方|寸|简|妙|健身|功|

传统内家 太极拳法

丁金友 著

椅上太极
斗室八法



上海文化出版社

丁金友 著

方寸简妙健身功

传统内家
太极拳法

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统内家太极乾坤拳法/丁金友著. - 上海:上海文化出版社,

2007.4 重印

(椅上太极·乾坤系列)

ISBN 978-7-80646-906-4

I. 传… II. 丁… III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131620 号

责任编辑 李 昂

装帧设计 汤 靖

书 名 传统内家太极乾坤拳法

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 5.5

文 字 173 面

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 4 月第 2 次印刷

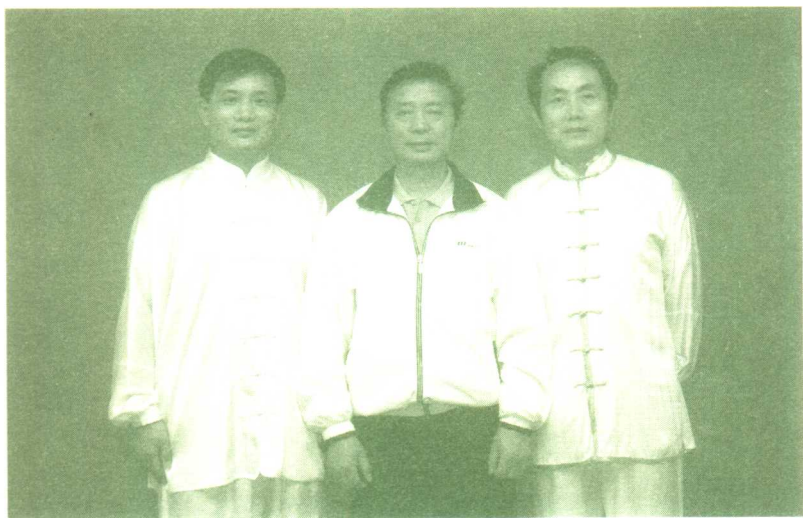
印 数 4,211—7,420 册

国际书号 ISBN 978-7-80646-906-4/R·54

定 价 18.00 元(含光盘)

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-54483425



作者丁金友〔中,上海中华武术会会长〕

与本书动作示范者

袁忠文〔右,上海中华武术会秘书长〕

鲍铁华〔左,强生(中国·上海)有限公司人事总监〕

作者介绍



武林名宿丁金友，国家武术高级教练，上海中华武术会会长，上海市武术队顾问。1959年参加全国第一届运动会，获得团体冠军。擅长少林与内家太极拳。早年跟随傅钟文、陈照奎等太极宗师钻研杨式和陈式太极拳，对传统太极拳有很深的造诣。担任上海市武术队主教练时期，培养了多名获得全国乃至世界冠军的优秀运动员。曾六赴日本传授太极拳。1997年出任中国武术队教练，率队参加第四届世界武术锦标赛，荣获六枚金牌。曾被评为新中国体育开拓者、上海市武术优秀教练员和全国体育训练先进工作者，获有中华人民共和国体育运动荣誉奖章和奖状。

序

言

传统太极拳的防病治病、保健养生等功用，正日益受到中外广大人士的重视。研究表明：太极拳运动对改善神经内分泌功能有着明显作用，对防治高血压病、糖尿病、心血管病、呼吸和消化系统疾病也都有良好的效果。我在与上海医科大学中西医结合研究所（现属复旦大学华山医院）王文健教授的合作文献《太极拳对内分泌影响的研究》中曾详述：对太极拳运动者的医学生理学研究，已证明了上述观点，而且还对延缓衰老、增进运动系统的协调平衡具有显著作用。我们的研究结果还表明，具有二十年以上“拳龄”的太极拳名家和相同年龄的老年人比较，前者的生理健康指标几乎“年轻”十岁！

我与丁金友先生相识早在 20 世纪 80 年代中期，当时我任上海市体育科学学会运动医学会主任委员，与上海武术界有较多接触。那时，丁先生已是功勋卓著，给我的印象却是性情和洽，沉静稳重，谦虚儒雅。丁先生长期潜心耕耘在国家武术体育领域，培养出多名为国争光的顶级运动员，本人也多次荣膺国家嘉奖。退休以来，丁先生继续为弘扬中华武术文化作贡献，创建上海市浦东三林武术院，在上海中华武术会以身示教，推广传统内家太极拳。

今天更值得道贺的是，丁先生在继承前辈太极拳

名家精华的基础上，结合自己五十多年的练功底蕴和教学造诣，创编了传统内家“太极拳乾坤系列”。这里，我特别向读者推荐学习本书中的“太极拳乾坤八法”，它易学易会，锻炼时间可长可短，也是深入学习传统内家太极拳的基础，并且让练者可无场地限制之忧。现代人士无论在办公室，还是居家厅室，只要有一步见圆的立足之地，即可体悟太极乾坤天地的无穷妙趣。“太极拳乾坤坐姿八法”，则专为常坐椅子的工作者所设计，更为下肢不便甚或被截者带来福音：无腿照打太极拳，让天下无腿残疾人也能亲身领略和受益于中国传统太极拳文化的滋养。如此功德惠及社会，无疑将为现代全民健身运动增添一笔新的亮色！

中国运动医学会理事
复旦大学运动医学中心顾问
华山医院教授

许胜文

二〇〇五年六月于上海

疲劳伴随压力如潮袭来,如何抵御?

办公一族和中年人群的实用手册——

《**疲劳症与过劳死**》 奚潘良 奚壅 编著 13元

指导我们在日常生活中如何防御疲劳、修心强体、抗衰延寿、阻击过劳死,提供了多种对抗疲劳、防治疾病的有效方法。浅显易懂,简明可行。作者奚潘良为著名武医健康学专家,中华武功体疗学创始人,现任上海社会科学院亚健康研究中心主任等职。

《**最后一招——静思**》 陈庐一 著 8元

人生总会遭遇瓶颈,现实生活中各方面的困扰,令人心交瘁。如何能如真正的成功人士那样,“乱云飞渡仍从容”?本书介绍你抵抗压力的奇妙一招。作者是首批来内陆投资的台商,自创一套管理哲学。现任华王集团董事长,成功领导三十多个子公司。

上海文化出版社门市部地址:绍兴路7号,电话:021-64372608-296

邮购部地址:绍兴路74号,电话:021-64372608-347

目录



作者介绍

序言

太极拳运动——“亚健康”人士的福音 /1

太极乾坤拳法练习者祛病健身选例 /2

1. 心疾 悄然缓解 体重 减 15 公斤(姚运根)/2
2. 三月乾坤拳法 治愈多年痔疮(赵嘉敏)/3
3. 太极乾坤拳法 助我腰膝康复(徐明)/3
4. 乾坤拳法练三月 膀胱结石无踪迹(陆美星)/4
5. 定步活步 助五内俱伤者康复进步(单耀明)/4
6. 乾坤八法 健肠益肺(孙兴治)/5
7. 我挣脱了糖尿病(肖得义)/6
8. 九旬老翁 祛了大病 没了小病(郑鸿铎)/7
9. 太极功之于职场人生(张大瑞)/8
10. 现代白领青睐传统太极拳(鲍铁华)/9

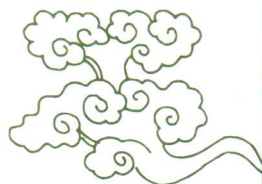
太极乾坤名析 /10

太极乾坤拳法创编介绍 /12

太极乾坤八法 /14

太极乾坤系列 /19

1. 太极乾坤定步八法 /20
2. 太极乾坤活步八法 /49
3. 太极乾坤坐姿前八法 /80
4. 太极乾坤坐姿后八法 /107

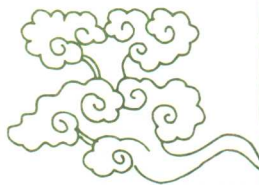


目录



太极拳原理浅析 /141

1. 内家太极拳的武术性、哲学性、伦理性、艺术性和健康医疗功用 /142
2. 浅谈太极拳练外必须练内——内外结合 /152
3. 太极拳的意气运动 /154
4. 内家太极拳:刚柔相济的运动 /157
5. 太极拳与易理(八卦五行)及经络学说的关系 /158



太极拳运动——

“亚健康”人士的福音

不少步入中年的人诉说,常常感觉到胸闷、心悸、失眠、烦躁不安、记忆力减退,可是到医院检查时,又一切正常。这恰恰预示着就诊者已逐步陷入“亚健康”的泥潭。

所谓“亚健康”,是处于健康(第一状态)和疾病(第二状态)之间的一种过渡状态,是从健康到疾病的一种量变到质变的准备阶段,世界卫生组织(WHO)称其为“第三状态”。据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据,目前中国人15%是健康者,15%是病人,而多达70%属于亚健康者。

对亚健康状态绝不能掉以轻心。对许多亚健康人士来说,可能接踵而至的是一时难以治愈的疾病,甚而中年早逝。我们的祖先就已认识到对待疾病应防患于未然。《黄帝内经》说:“圣人不治已病,治未病。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎?”

鉴于亚健康状态正处于向不良转化过程阶段,因而及时通过自我身心调节,是完全可以改向健康转化的!太极拳正是在“心静用意”的主旨下,要求“内外放松”(意识、肌肉、骨节处处放松),这是一种“引人入胜”的锻炼过程,对神经系统具有很好的调节保健的效能;太极拳运动的腹式“丹田呼吸”对内脏起到按摩作用,功达体内气血调和,自能有效减少亚健康病状。故曰,太极拳运动是现代亚健康者的福音。

而太极乾坤拳法更为常坐座椅者设计了可原地演习的定步八法,以及独一无二的坐姿八法,因缺少锻炼场地、或是下肢不便而难以活动的各阶层人士,从此都能拥有养生祛病的专用方法。



太极乾坤拳法练习者 祛病健身选例

经半个世纪探索整理而创编的太极乾坤拳法,问世以来虽仅几年,人们已深受其惠。

此辑选例中人士,是常见病患者,他们之中有在人群前方一路拼搏的企业精英,更有我们身边常见的退休老人。不同的经历和病痛,因为太极乾坤拳法的功效,让他们共同获得了身心的愉悦。

1. 心疾 悄然缓解 体重 减 15 公斤

姚运根 男,51 岁

本人原是汤臣房地产集团公司副总经理。2002 年 2 月 7 日在山东出差时突发“心肌梗死”,经抢救挽回生命。当年四次住院,医生认为我心功能约为二级,上海市劳动能力鉴定中心确认:完全丧失劳动能力,当时身体状况很差,只能以休息静养为主。

2003 年 4 月下旬开始学练太极拳,主要练习乾坤定步八法,每天约一小时(中间有间断休息)。三个月后,全身状况发生变化,主要表现为:体力增加,体质增强,原来走路半小时后胸部会痛,锻炼后这种疼痛逐步减少,直至年底基本消失。体形有所恢复,腰围缩小,脂肪减少,有利心脏功能加强。高血脂症在药物的配合下,得到控制。

经过六个月的锻炼,体质明显变化,逐步摆脱原来的一副病态,体重控制在 75 公斤左右(我身高 1 米 80,原体重约 90 公斤),据医生讲,心电图逐步反映出心肌供血状况好转。现除乾坤八法外,还学习杨式太极拳,身体情况明显好转。但是运动还是不能过量,过量会立即引起胸痛。总之,经过锻炼,身体情况得到了明显的改善。



2. 三月乾坤拳法 治愈多年痔疮

赵嘉敏 女,60岁

我是一名太极拳爱好者,今年60岁了,因身体不好,10年前开始练太极拳,每天坚持锻炼,一、两年下来,身体状况有了改善,感冒少了,肠胃也有好转,但痔疮还时有发生。去年春节后,一个偶然的机会有幸看到了中华武术会袁忠文带领几位拳友表演的太极乾坤活步八法,内心十分欣赏。3月份我就报名学这套拳。当时我正遇痔疮复发,医生建议我住院动手术,矛盾之中,我决定先学完“八法”再动手术。

开学了,起先几次我是忍着痔疮疼痛坚持听课,后来慢慢在老师的指导下,进行身体的开合,进行内脏按摩,多次的敛臀动作使我痔疮疼痛逐步缓解。三个月后,“八法”班结束,我意外地发现,困扰我多年的痔疮竟然好了,不用再去住院动手术了。我很高兴。至今将近两年来,从未复发过,睡眠也好多了。

我体会到:太极拳基本功主要的作用是使身体的内外统一协调,无论哪个动作都由内带外,单一个起势就有多次开合和敛臀,整套“定步八法”练下来会有一百多次开合和敛臀,再加之全身放松,达到气血畅通,健身功效可想而知,我的痔疮岂有不好之理?

3. 太极乾坤拳法 助我腰膝康复

徐明 女,51岁

我是一名太极拳爱好者,练了8年拳,2002年3月因腰椎盘狭窄伴膨出住上海曲阳医院治疗;2002年8月因右膝半月板撕裂住上海第六人民医院动手术。当时两家医院的医生都对我说过,你今后不能再打太极拳了。

本着对太极拳的爱好和对内家拳的练法情有独钟,右膝手术一拆线,我就在袁忠文老师的指导下开始练“坐姿前八法”。坐在椅子上,其根在臀,通过上身的胸腹和横膈的开合,用腰脊带动双臂完成太极拳的



基本动作,避开了右膝手术后还不能走路的缺陷,同时还不会因腰膝有病而中断了练太极拳,我很高兴。

右膝手术后三个月,我就开始练“站桩”和“定步八法”。站着练,其根在脚,在原来练“坐姿”的基础上,增加了腿和膝的力度锻炼,虽然练起来比别人辛苦(右膝痛),但能坚持,加快了手术后右膝功能的恢复。

右膝手术后六个月,我就开始练“活步八法”中的“迈步势”,通过敛臀、曲膝、移重心、迈步和前弓后蹬等动作,使右膝功能得到了充分的锻炼;先用高架练,再走中架,并逐步增加“活步八法”中的其他动作。一年以后,我已能与其他拳友一样,用低架练太极拳了。

三年来,我通过练“迈步势”、“功力势”等活步动作,腿部力量不断增强,膝盖的承重力也有了较明显的提高;通过练“采手拧腰”、“周天开合”等动作,腰部力量增强了,腰椎盘狭窄等症带来的坐骨神经痛好了,练拳时做弓步、马步、下势、独立蹬脚等动作都没问题。生活质量提高了,是著名武术家丁金友先生创编的太极乾坤系列,给我带来了福音。

4. 乾坤拳法练三月 膀胱结石无踪迹

陆美星 女,58岁

自从学了定步八法、活步八法以后,我天天坚持练,特别是起势,每天练100下。三个月后,我去医院复查,奇迹出现了——自己原有的膀胱结石没有了!真要感谢丁金友先生创编的太极乾坤八法,使我真正康复。原先我练过两年多太极拳,有人说我打的是太极操,进步很慢,现在我练的太极乾坤八法,越练越有味道,身体好了,拳术也提高了。

5. 定步活步 助五内俱伤者康复进步

单耀明 男,58岁

我是一个二等伤残军人,肝、肺、膈破裂,留有后遗症。头昏、乏力、失眠,曾多次昏倒。我以前是坚持游泳,但仍感觉疲劳,且体力不易恢复。

2003年3月,我参加了尚武楼上海中华武术会首期太极拳入门



班,学会了太极乾坤定步八法和活步八法。结业后,我坚持每天练起势 20 个,站桩 30 分钟,做太极开合势 120 次,走前进步后退步各 100 步。练习以后出了一身汗,人轻松了许多,我感觉是长力气的。以前腿经常发软,现在感觉比较有劲;过去一疲劳就眼睛撑不开,头昏,哈欠一只接一只;现在这种情况好多了,睡眠也比以前好,人比以前有精神,工作效率有了明显的提高。我真的尝到了练习太极乾坤拳法的甜头。想健身养病的朋友,一起来吧,只要坚持,其乐无穷。真的!

6. 乾坤八法 健肠益肺

孙兴治 男,74 岁

我原是上海一工程部门的翻样技工,今年已 74 岁了,两种疾病一直困扰着我,一是遗传的直肠功能紊乱,从青年时就是一天排大便十几次到数十次,甚至连打一个喷嚏都会挤出大便。另一个病是退休后才有

的肺气肿,我的两片肺叶,经医生检查,已经大面积钙化,呼吸十分困难,以致每次我到医院去检查,医生都非常诧异我还活着。

当然,我对自己的病一方面积极地治疗,一方面也注意加强锻炼,早晨到公园练太极拳、太极剑、散步等等。这样的锻炼时间也不算短,但未见明显效果。直到去年春天,我在和平公园见到一群中老年朋友在打一种我未见过的太极拳。这套拳给我的初步印象极好,一是好看,二是有功夫。于是我就报名学了起来。以后我才慢慢知道,这是由著名武术家丁金友老师创编的太极乾坤八法。它将太极拳各种流派的基本动作,进行拆分组合,并融入由内带外,胸腹开合等内家拳要诀,分为定步与活步各八式。通过单练或集体练习,可以实施内脏按摩,疏通血脉,平衡阴阳,从而达到极大的健身效果。

我在和平公园内接受徐明老师的精心教练,太极乾坤八法的一招一式虽然还练得很不像样,但是它的健身效果在我的身上已经明显表现出来。我的直肠功能紊乱症状得到了大大的改善,首先是大便能按时、成形了,肛门提得起,收得住,再也没有发生打喷嚏就挤出大便的现

象。以前的肺气肿也减轻多了，胸闷气急明显减少。

我感谢丁老师，以前我几乎已对“锻炼强身论”失去信心，而这一年多通过太极乾坤八法的练习，使我重新树起了生活信心，除了继续积极治疗，还要进一步练好太极乾坤八法，把它融入到各式套路中去，以我的余生来发扬光大祖国宝贵的传统文化。

7. 我挣脱了糖尿病

肖得义 男，71岁

2005年年初，我感觉身体很不舒服，浑身无力，整天又渴又饿，只要一放下水杯就觉得渴。小腿部分皮肤粗糙干痒，脚跟部分皮肤麻木；一米五以外就看不见人，只能听到说话声。经医院检查，才知道是糖尿病发作了，当时空腹血糖高达19.3mmol/L；餐后2小时血糖高达43.2mmol/L；肝肾也受到很大损伤。经过2个月20个单位的胰岛素注射和药物治疗，血糖总算控制在11—8之间，可就再也下不去了，心里很着急，觉也睡不好。

那年5月10日起，我在和平公园跟徐明老师学练太极乾坤八法，刚开始的时候，一动就出虚汗，衣服都湿透了（擦汗的毛巾却几天不洗都没有汗味），但我还是每天坚持练1—2小时。同时，我每星期都要去化验一次血糖。令人激动的是：我的血糖指标很快降下来了，从11到8.7、6.5、6.3、6.1；最后6月30日化验的空腹血糖达5.0，餐后2小时血糖达5.7，我真是太高兴了，开始停止对所有的包括胰岛素注射和服用药物的依赖。7月21日，我又去化验了一次，结果也是非常令人振奋的：空腹血糖达5.3，餐后2小时血糖达5.6。

这一事实，连给我治病的岳阳医院糖尿病专科的杨医生都觉得不可思议，连连说“看不懂”、“不可能”，认为这样的病历在他的治疗史上是绝无仅有的。由此，使我对创编太极乾坤系列的丁金友先生产生了无限的崇敬，太极乾坤八法真好！





8. 九旬老翁 祛了大病 没了小病

郑鸿铎

七年前(2000年),我岳父(汪育宣,现92岁,五十四中学退休教师)因双足浮肿、脉搏跳动缓慢,去医院就诊。心电图显示为心脏二度传导阻碍,心率34—36次/分,还伴心率不齐,急需住院安装心脏起搏器。老人家年事已高,身体虚弱,当得知因需全身麻醉而具有危险性时,断然拒绝住院冒险,而决定回家一面服药、一面锻炼身体,于是我们在病历卡的治疗一栏上慎重签下了家属姓名。

父亲所以会决定回家和我们一起锻炼,就是由于他亲眼目睹了我们自从退休后如何在复兴公园偶遇袁忠文老师,如何在他谆谆指教下体质得以明显改善。

通过了一阶段的练拳,父亲脉跳正常了,60次/分,偶有早搏(因为时间已久,已记不清这一阶段具体多长时间,反正不长)。约一年后,老人又去另一家医院复查,如果不是我的提示,医生已看不出心电图有什么不良显示。

自此,我父亲信心十足,一直锻炼至今。

幸运的是,我们通过袁老师的引领,又反复多次聆听了丁金友老师关于太极站桩及太极拳的六大要点的理论讲座,使我们进一步明白了如何虚领顶劲、松肩垂肘、含胸拔背、收腹塌腰、敛臀提裆、屈膝开胯,能把弯曲的脊椎拉直、并使命门放松后突,从而能打开生命之门。正因为遵循了这几个要求,所以我的岳父至今已安全度过了五年,今年92高龄,血压也在150/70水银汞,连感冒都难得患上。

所以,我们可以骄傲地告诉大家:锻炼可以提高生活乐趣,可以提高生命的质量。

谨以此文感谢丁老师对祖国文化的宏扬光大,也感谢袁老师不厌其烦地一次次教诲。