

简易

养生太极十八式

刘安兵·主编

功法详细、体系完整、动作简洁、方法准确、对症性强，
功法部分与呼吸配合练习，效果极佳，养、练、用合为一体。

太极王子、著名太极拳大师
陈思坦 田金龙

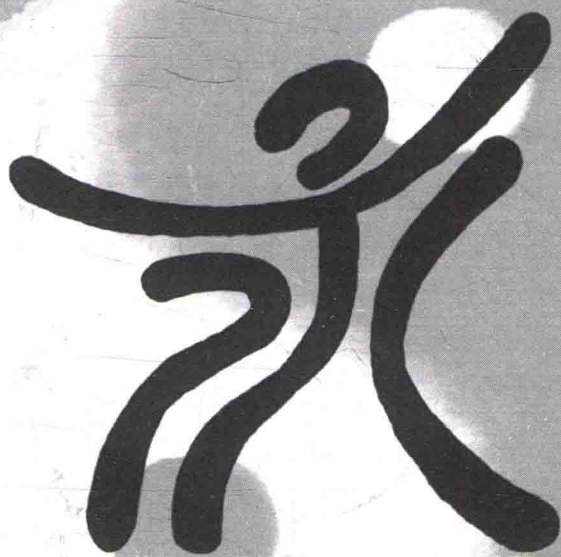
联袂作序并推荐

中华优秀传统文化发掘整理系列丛书
中华传统武术进校园推荐图书



简易养生太极十八式

刘安兵 主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

• 南京 •

内 容 提 要

本书以陈氏太极为基础,并融合了各类内家拳的特点,根据现代人因为职场压力大、长期劳累而导致的各种慢性疾病和劳损引发的“亚健康”,编选了十八个基本动作套路,以缓解、治疗并预防因上述疾病而引起的种种不适,促进身体技能的平衡,强身健体。此外,本书快架部分也具有一定的技击性,长期练习也可防身自卫。本书适用于易受慢性疾病困扰的职场人士,也可供对太极拳有兴趣的广大武术爱好者使用。

图书在版编目(CIP)数据

简易养生太极十八式/刘安兵主编. —南京:东南大学出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5641-7018-9

I. ①简… II. ①刘… III. ①太极拳-套路(武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第323570号

简易养生太极十八式

主 编	刘安兵	责任编辑	刘 坚
电 话	(025) 83793329/83790577 (传真)	电子邮箱	liu-jian@seu.edu.cn
出版发行	东南大学出版社	出 版 人	江建中
地 址	南京市四牌楼2号	邮 编	210096
销售电话	83794561/83794174/83794121/83795801/83792174/83795802/57711295 (传真)		
网 址	http://www.seupress.com	电子邮箱	press@seupress.com
经 销	全国各地新华书店	印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/16	印 张	10
版 次	2017年2月第1版	字 数	268千字
书 号	ISBN 978-7-5641-7018-9	印 次	2017年2月第1次印刷
定 价	40.00元		

* 未经许可,本书内文字不得以任何方式转载、演绎,违者必究。

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话:025-83791830。

序 一

我非常荣幸接受刘安兵先生的盛情邀请，为他即将出版的《简易太极养生十八式》一书写序。太极拳经数百年的流传和演变，已由单一的以技击为主要功能的武术形式发展为今天的融传统武术与强身健体为一体的普及性群众运动。太极拳的健身祛病效果已广为国际医学界认可，其不同的流派和繁简不一的套路更易为普通人群学习和接受。但是由于种种原因，相对于我国庞大的人口基数，太极拳在普及和推广方面仍有很多工作要做。从这个意义上来讲，《简易养生太极十八式》的出版发行可谓功莫大焉。

《简易养生太极十八式》所编选套路科学合理、简单易学、上手快、效果好，是获得社会实践认可的，在社会上不同阶层人士练习之后，反响较好，效果极佳。此书分三个部分向广大太极拳爱好者详尽介绍和示范如何习练，将能更好地深入普罗大众，能更好地普及和推广这项中华传统武术的瑰宝。总之，本书的出版发行顺应了当今人们对于强健体质、提升生活质量的需求。在此，我表示衷心的祝贺，希望此书能成为每位习练者的健康宝典，更希望这套套路能够更好地弘扬和光大这项传统武术。

世界太极拳冠军、太极王子
第十届全国政协委员、
国际健身气功联合会执行委员

陳思坦
2017.元月10日

序 二

关于太极拳的养生功能，已有共识。不过，太极拳的核心价值是“引进落空”的搏击技术，最终要实现的是武术功能。把养生变成武技的基本训练，进而达到“四两拨千斤”的高级武学境界，凝聚了中国武术家的智慧。养、练、用一体化成为太极拳修炼的基本途径。通过这样的训练，太极拳给人带来的养生效果是超越于健康概念的，它的实际效果是“耄耋御众”，就是说，一个老头可以打败一群小伙子。在那个依赖武技的时代，这样的人物很多，如明朝战将俞大猷晚年曾放言“可敌30军汉”。然而，随着时代的变迁，武技价值的弱化，太极拳的功能与练习方法都在悄然发生变化。明朝中期以前，太极拳已达巅峰。明末清初，尚存武技遗风，偶有技击能手，世间称奇。至清中后期，几近绝迹。值得庆幸的是，当太极拳面世之时，太极拳已经回转到养生运动之中。也正是这一回转，太极拳成为中老年健身运动的首选，反而迅速普及。现在，全世界练习太极拳的人数已经超过3亿，成为世界第一健康运动。但是，健身的太极拳在失去了武技的追求后，其健身的效果也局限于中老年的身体活动，并不能给人带来“耄耋御众”的敏捷身手，其健身的作用与效果已大大降低，并由于没有了武技的结果作为检验练习效果的标准以后，太极拳迅速分化为许多门派，导致了人们对太极拳认识的混乱，产生种种乱象。特别是随着太极拳的普及推广，竞技推手运动的出现，人们更加发现所练的太极拳并不能表达实际的运用，或者说基本对不上号。这样，阻扰了青少年对太极拳的练习兴趣，也造成了太极拳是“老人拳”的客观事实。太极拳的老年化、体操化，本身无可厚非，只是太极拳还要有能力为更多的人群服务，更好地为人类服务，太极拳的精神需要重新焕发出来。因此，一股“养、练、用”一体化的暗流正在涌动，太极拳正在重新找回自己。

好友刘安兵寄来《简易养生十八式》书稿,我已通读。书中功法详细、体系完整、动作简洁、方法准确、对症性强,是一本较好的养生太极拳学习教材。特别是其功法部分,详细介绍了十八个动作的身体与呼吸配合的练习要求,及其对应性的养生作用。这与一般性的以养生为标志而实际是大众体操的太极拳套路练习有着本质性的区别,这是太极拳养生理论与实践研究的突破性进展。更为可贵的是其功法、拳法、养生法、技击法已融为一体,基本体现了“养、练、用”一体化的技术原则,是现代太极拳发展方向的积极探索。

刘安兵是我好友,亲如兄弟。上世纪90年代初,我们一起习武、玩耍,结下深厚情谊。今嘱我为序,我很高兴。他自幼习武,长期受其父中医熏染,又专研太极拳、推手几十年,一直在高校工作,并创办“壹太极”弘扬太极文化,积累了丰富的练拳实践与教学经验。从其书中可以看出,他的理论又前进了,功力又增长了,相信他的《养生太极拳十八式》能够为太极拳爱好者的学习与参考提供极大帮助。

以此为序。

首届中国武术学博士
邯郸学院太极文化学院院长
“三摇三摆”太极拳创始人

田金龙

2017年1月于邯郸学院

前言

众所周知，太极拳是我国优秀的宝贵文化遗产，是中华祖先传给后人行之有效的健身、养生、防身技击之精华。练太极拳要求虚实分明、阴阳互换、开合有度、上下相随、内外俱练，初学者很难理会和学习，故很多习练者会半途而废，不能学到太极真谛。太极拳是在吸收了中国古代拳法之精华的基础上，并结合了导引、吐纳气功之术，中医经络学说，骨骼学说，阴阳五行学说，以及中国古代哲学、力学、美学等元素综合而成的内家拳术。通过习练太极拳，不但能起到健体养生、技击防身之效果，而且能够陶冶情操，感受生命之意义。美国《时代周刊》将中国古老的太极拳运动比喻为完美运动。

随着社会发展，生活节奏的加快，工作压力的加大，现代人很多都处在亚健康状态，尤其是长时间伏案工作者、熬夜者，身体状况每况愈下，严重影响正常工作和家庭生活。许多希望通过锻炼增强体质、改善身体状况的人们，受到场地、时间等限制，无法正常进行有益的锻炼，根据这种状况，著者集 40 多年的习武经验，在传统太极十三式的基础上，融入形意、八卦等内家拳的养生与技击精华，精心创编了《简易养生太极十八式》。

简易养生太极十八式是武术名师、陈式太极拳第十二代传人、壹太极文化传承创始人刘安兵先生集习武 40 多年的经验，在传统太极十三式的基础上，融入形意、八卦内家拳的养生与技击精华，精心创编而成。全书分为三个章节，分别为：筑基部分、功法部分、拳法部分。三个章节的内容可独立练习，也可连贯整体练习。筑基部分着重介绍基本功和太极养生静桩，通过练习可达到拉筋拔骨、舒经活血、活腰壮肾、培元养气的作用。功法部分着重介绍太极养生十八式定步桩，通过练习可达到阴阳开合、动静相宜、内外兼练的作用。拳法部分以太极活步桩贯穿整个套路，通过练习可达到以意行气、运劲化身、练气化神、练神还虚的作用。太极十八式功架分为正架与反架，练法上分为慢练和快练，真正做到功法、拳法、养生法、技击法的四者合一，体现了原汁原味传统内家太极的功能和特点。慢练可静心体会太极拳柔和缓慢、舒展大方、

刚柔内含、轻沉兼有、行云流水之特点，达到练意、练形、养气、养生之目的。快练可体会太极拳刚柔相济、快慢相间、慢如抽丝、快似闪电、蓄劲如开弓、发劲似放箭之特点，达到运劲化身、练神还虚、天人合一之目的。通过对养生太极十八式坚持不懈的练习，对亚健康与慢性疾病有奇特的医疗效果。例如：起势时两手由中指领劲上举，而中指连接心包经，主血脉，调理气血平衡，可预防、治疗胸部及头部疾病。又如：云手，在腰脊带动下，交替环形缠绕盘旋，左右腿交替伸展，重心不断变化，可调节气血盛衰，阴阳平衡，对高血压、肺炎、胸疼、胸闷、关节炎有预防及治疗作用。长期练习养生太极十八式，可缓解和医疗颈肩背痛、坐骨神经痛、腰痛等症状；对高血压病、高血脂病、高血糖病、冠心病等心脑血管疾病以及失眠、神经衰弱、消化不良、肾虚、肾炎、瘦身减肥、消除大脑疲劳有积极的医疗作用。

本书所编选套路，均为在大学老师、金融工作者、公务员、商场精英人士等群体中反复练习并根据效果而调整、编列而成，简单、易学、上手快、效果好，对上述人士因长期劳累而导致的“亚健康”有较好地调节、治疗及预防的作用。

本书的功法、慢架和快架部分的视频文件可通过封底提供的网址下载，也可扫码下载。本书所附视频文件由河海大学孟凯教授摄像并剪辑、合成，古琴演奏家、南京师范大学音乐学院赵烨教授为视频提供了优美的配音，在此对他们表示感谢！

衷心希望本书的出版能够为因现代快节奏工作生活而引发的各种慢性疾病困扰的人们带来福音。由于编著者水平有限，书中定有诸多不妥之处，恳请同行专家不吝赐教。

编著者

丁酉春于清凉山麓

练习太极拳时对人体各部的要求

1. 头部：要求“顶头悬”，“虚虚顶劲”，即头顶向上轻轻顶起，头部保持头正、顶平顶直、颏收的姿势，意识有一细绳将头顶轻轻提起，不可随意摇晃。下颏向里微回收，舌贴于上颚，面带微笑，眼视前方，这样才能精神饱满，思想集中。

2. 胸背：要求“含胸拔背”。含胸是指胸部略向内虚虚涵扣使胸部有舒宽的感觉，有助于加强肺和横膈的活动。拔背是指背部肌肉向下松沉，第三脊骨鼓起上提并略向后上方拉起的意思，与含胸前后对应，这样有助于背部肌肉有张力和弹力。

3. 腰臀：要求“松腰敛臀”。腰部自然放松，向下松垂，整个背部略呈弧形，松腰能有利于沉气和下肢稳定，在运动中以腰带动身体转动，使动作上下相随。敛臀是指臀部稍作内收，通过臀部肌肉向外下方舒展，然后轻轻向前、向里收敛，感觉臀把小腹托起一样，这样能使丹田之气充实团聚。

4. 裆胯：要求“圆裆松胯”。圆裆指两胯撑开，两膝微内扣，会阴处虚上提，裆部会又圆又实，这样下肢会稳固有力。松胯则是指髋关节放松，膝关节灵活，这样步法才能轻灵稳健。

5. 肩肘：要求“沉肩坠肘”。即肩与肘向下沉坠并有一些微微向里的裹劲和向前合抱之意，这样上肢会产生一种内在的遒劲，这一种遒劲，外似软绵，内实刚健，如绵里裹针一般。

6. 指腕：要求“舒指坐腕”。舒指是指将掌指自然伸展，不僵硬；坐腕就是将腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起，这样才能将周身劲力顺畅达到手指。

7. 尾闾中正：就是保持脊椎与尾闾成直线，身体保持中正状态。只有这样，才能使身体姿势不歪扭；重心才能稳固，才能达到“中正安舒”、“支撑八面”。

8. 用意不用力：太极拳躯干和四肢，讲究心以意合，意以气合，气与劲合，做到意念、劲力、气到三者合一。打拳时要求精神集中，专心致一，平心静气，含有内在的遒劲，而不可以用拙劲笨力进行练习。

目录 Contents

第一章 筑基部分

拉筋拔骨 舒经活血 活腰壮肾 培元养气

可预防或缓解：腰腿痛疼、肌肉酸痛、头晕乏力、感冒、肠胃病、高血压、冠心病、失眠、阳痿。

第一节

- | | |
|--------|---|
| 一、基本手型 | 3 |
| 二、基本步型 | 4 |
| 三、基本步法 | 7 |

第二节

- | | |
|--------|---|
| 四、手肩练习 | 7 |
| 五、腰腿练习 | 7 |

第三节

六、太极静桩功法练习

- | | |
|-----------|----|
| 1. 无极桩法 | 9 |
| 2. 太极桩法 | 10 |
| 3. 太极开合桩法 | 11 |
| 4. 太极归田桩法 | 12 |
| 5. 太极内转桩法 | 14 |

第二章 功法部分

阴阳开合 内外兼练 动静相随 性命双修

可预防或缓解：咳嗽、哮喘、伤风感冒、高血压、心脏病、冠心病、肠炎、胃病、颈椎病、肩周炎、月经不调、失眠多梦、消化不良、中风、痔疾、肥胖、肺炎、支气管炎。

第一节

准备势 → 起式 → 提手式 → 棚式 → 捋式 → 挤式 → 按式 —— 17

第二节

云手式 → 下仆式 → 蹬脚式 → 亮翅式 —— 43

第三节

独立式 → 倒卷式 → 滚球式 → 顶肘式 —— 63

第四节

斜飞式 → 牵羊式 → 推手式 → 中定式 → 收势 —— 79

第三章 拳法部分

运劲化身 以意行气 练气化神 练神还虚

可预防或缓解：①神经系统疾病，如：失眠多梦、神经衰弱、健忘；
②心血管系统疾病，如：心脏病、高血压、高血脂、高血糖、肺结核、动脉硬化；
③消化系统疾病，如：溃疡病、便秘、肠炎、胃病；
④肌肉、关节疾病，如：肌肉萎缩、无力、颈椎病、肩周炎、腰椎病、骨质疏松、关节炎。

慢 架

第一节

起势

左提手上势 → 右揽雀尾 ————— 99

第二节

左右云手 → 左下势右蹬脚 → 右下势左蹬脚 → 左右白鹤亮翅 ——— 103

第三节

左右金鸡独立 → 左右倒卷肱 → 右滚球左顶肘 → 左滚球右顶肘 ——— 110

第四节

左右斜飞势 → 左右楼膝拗步 → 左右顺手牵羊 ————— 115

第五节

右提手上势 → 左揽雀尾 → 童子献寿 ————— 119

收势

快 架

第一节

起势

左提手上势 → 右揽雀尾 ————— 126

第二节

左右云手 → 左下势右蹬脚 → 右下势左蹬脚 → 左右白鹤亮翅 ——— 129

第三节

左右金鸡独立 → 左右倒卷肱 → 右滚球左顶肘 → 左滚球右顶肘 ——— 135

第四节

左右斜飞势 → 左右楼膝拗步 → 左右顺手牵羊 ————— 139

第五节

右提手上势 → 左揽雀尾 → 童子献寿 ————— 142

收势

第一章 筑基部分

第一节

- 一、基本手型
- 二、基本步型
- 三、基本步法

第二节

- 四、手肩练习
- 五、腰腿练习

第三节

六、太极静桩功法练习

- 1. 无极桩法
- 2. 太极桩法
- 3. 太极开合桩法
- 4. 太极归田桩法
- 5. 太极内转桩法



第一节

一、基本手型

1. 拳：四指并拢卷握，拇指扣于食指和中指的第二指节处。



2. 掌：五指微屈自然分开，掌心微含，虎口成弧形。



3. 勾：五指第一指节自然捏拢，屈腕，松指。



二、基本步型



1. 弓步：前腿屈膝，脚尖向前微内扣，膝不可超过脚尖，后腿自然伸直，两脚全脚着地，上体正对前方。两手抱拳于腰间，眼向前平视。



2. 马步：两脚平行开立，稍宽于肩，屈膝半蹲，脚尖向前，两膝内扣，全脚着地，重心在两腿间。





3. 半马步: 前脚直向前, 后脚横向外, 全脚着地, 屈膝下蹲, 重心略偏于后腿。



4. 虚步: 后腿屈膝下蹲, 脚尖斜向前, 全脚着地, 前腿稍屈, 前脚掌或脚跟随着地, 重心在后腿。

