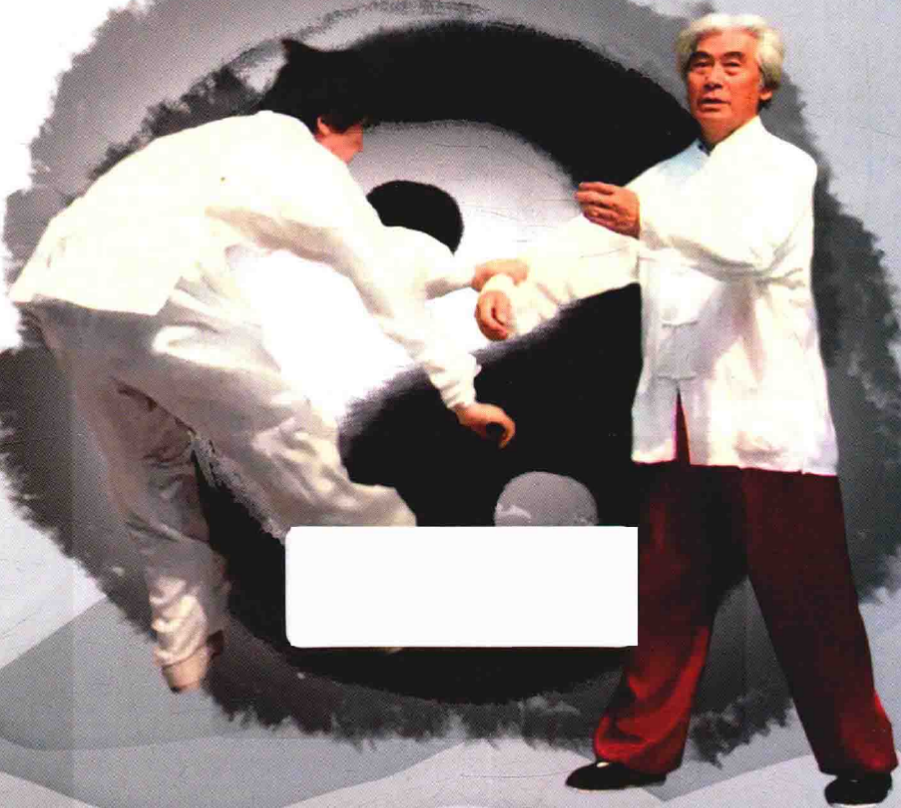


精编版

关永年

太极内功养生拳

关永年 著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

关永年太极内功养生拳

(精编版)

关永年 著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

关永年太极内功养生拳 / 关永年著 . — 北京 : 中国中医药出版社 , 2018.3

ISBN 978-7-5132-4637-8

I . ①关… II . ①关… III . ①太极拳—养生 (中医) IV . ①G852.11
② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 304693 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9 字数 172 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4637-8

定价 58.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

侵权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



曾祖父奎俊，任四川总督、西安巡抚，内务府大臣，
组建四川通省大学堂



父，关宝纯，精通形意拳和开合拳 母，擅长太极玄门剑



作者关永年与父亲关宝纯推手照片



与恩师吴图南练功

永年創太極

內功拳術

溥傑



溥杰题词

关永年著

太极拳正宗

吴图南



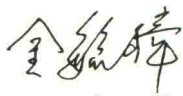
吴图南题词

写在前面

关永年，姓瓜尔佳，名永年，出身富贵大家。永年研究中华内家武术几十载，颇有造诣。与我祖辈既有亲缘，曾和我伯父爱新觉罗·溥杰先生探讨过武术健身之内容，伯父亦支持永年的太极武术事业。

这次奉献的太极内功养生拳，是溥杰先生的体育保健操，经永年整理完善，蕴含了内家武术味道。我并代表我的前辈大力支持。

这套拳术为人民，特别是为爱好内家养生武术老年人强身保健增添一套锻炼方法，适应全民健身之需。



2017年5月

目 录

一、太极内功养生拳的特点	1
二、演练的基本要求	2
三、太极内功养生拳路线图	5
四、太极内功养生拳动作图解	9
1. 无极式	10
2. 太极式	11
3. 起棚	12
4. 落按	13
5. 转腰采	14
6. 童子握拳捌	15
7. 展掌捋	16
8. 护心式	17
9. 推窗望月	18
10. 斜合掌	19
11. 斜展掌	20
12. 劈山式	21
13. 劈山后坐	22
14. 童子抱瓶	23
15. 挤手①	24
16. 挤手②	25
17. 懒扎衣①	26
18. 懒扎衣②	27

关永年太极内功养生拳

- | | | | |
|------------|----|------------|----|
| 19. 懒扎衣③ | 28 | 38. 狮子滚球③ | 47 |
| 20. 懒扎衣④ | 29 | 39. 进步搬拦捶 | 48 |
| 21. 十字手 | 30 | 40. 进步搬拦捶② | 49 |
| 22. 开手 | 31 | 41. 如封似闭 | 50 |
| 23. 合手 | 32 | 42. 抱虎归山 | 51 |
| 24. 横合掌 | 33 | 43. 右伏虎 | 52 |
| 25. 单鞭 | 34 | 44. 十字手 | 53 |
| 26. 提手上式① | 35 | 45. 开手 | 54 |
| 27. 提手上式② | 36 | 46. 合手 | 55 |
| 28. 白鹤亮翅① | 37 | 47. 右展掌 | 56 |
| 29. 白鹤亮翅② | 38 | 48. 右搂膝拗步① | 57 |
| 30. 开手 | 39 | 49. 右搂膝拗步② | 58 |
| 31. 合手 | 40 | 50. 手挥琵琶 | 59 |
| 32. 左展掌 | 41 | 51. 挤手① | 60 |
| 33. 右展掌 | 42 | 52. 挤手② | 61 |
| 34. 左搂膝拗步① | 43 | 53. 懒扎衣① | 62 |
| 35. 左搂膝拗步② | 44 | 54. 懒扎衣② | 63 |
| 36. 狮子滚球① | 45 | 55. 懒扎衣③ | 64 |
| 37. 狮子滚球② | 46 | 56. 懒扎衣④ | 65 |

- | | | | |
|------------------|----|------------------|-----|
| 57. 十字手 | 66 | 76. 左搂膝拗步② | 85 |
| 58. 开手 | 67 | 77. 狮子滚球 | 86 |
| 59. 合手 | 68 | 78. 弓探式 | 87 |
| 60. 横合掌 | 69 | 79. 右手展翅 | 88 |
| 61. 单鞭 | 70 | 80. 海底针 | 89 |
| 62. 握右拳左击 | 71 | 81. 三通背 | 90 |
| 63. 退步靠劈掌 | 72 | 82. 翻身三通背 | 91 |
| 64. 换式 | 73 | 83. 猛虎坐洞 | 92 |
| 65. 右式倒撵猴① | 74 | 84. 进跟步十字拳 | 93 |
| 66. 右式倒撵猴② | 75 | 85. 金鸡独立 | 94 |
| 67. 左式倒撵猴① | 76 | 86. 双合掌推进 | 95 |
| 68. 左式倒撵猴② | 77 | 87. 望眉展甲 | 96 |
| 69. 捉手抱 | 78 | 88. 十字手 | 97 |
| 70. 白鹤亮翅 | 79 | 89. 开手 | 98 |
| 71. 开手 | 80 | 90. 合手 | 99 |
| 72. 合手 | 81 | 91. 横合掌 | 100 |
| 73. 左展掌 | 82 | 92. 单鞭 | 101 |
| 74. 右展掌 | 83 | 93. 云手① | 102 |
| 75. 左搂膝拗步① | 84 | 94. 云手② | 103 |

关永年太极内功养生拳

- | | | | |
|------------|-----|-------------|-----|
| 95. 云手③ | 104 | 114. 披身伏虎② | 124 |
| 96. 右掩肘 | 106 | 115. 左开飞蹬脚 | 125 |
| 97. 左掩肘 | 107 | 116. 右转身① | 126 |
| 98. 侧身十字手 | 108 | 117. 右转身② | 127 |
| 99. 右蹬脚 | 109 | 118. 右开飞蹬脚 | 128 |
| 100. 左蹬脚 | 110 | 119. 拗步右顾 | 129 |
| 101. 偏左转身 | 111 | 120. 进步搬拦捶① | 130 |
| 102. 侧身左蹬脚 | 112 | 121. 进步搬拦捶② | 131 |
| 103. 左顾 | 113 | 122. 如封似闭 | 132 |
| 104. 右盼 | 114 | 123. 抱虎归山 | 133 |
| 105. 栽捶 | 115 | 124. 右伏虎 | 134 |
| 106. 翻身撇身捶 | 116 | 125. 十字手 | 135 |
| 107. 撇步高探马 | 117 | 126. 开手 | 136 |
| 108. 扭步撮掌 | 118 | 127. 合手 | 137 |
| 109. 怀中抱月 | 119 | 128. 右展掌 | 138 |
| 110. 单起脚 | 120 | 129. 右搂膝拗步① | 139 |
| 111. 退步靠踏掌 | 121 | 130. 右搂膝拗步② | 140 |
| 112. 退步抹掌 | 122 | 131. 手挥琵琶 | 141 |
| 113. 披身伏虎① | 123 | 132. 挤手① | 142 |

关永年太极内功养生拳

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 133. 挤手② | 143 | 152. 左玉女穿梭 | 162 |
| 134. 懒扎衣① | 144 | 153. 玉女转身 | 163 |
| 135. 懒扎衣② | 145 | 154. 右玉女穿梭 | 164 |
| 136. 懒扎衣③ | 146 | 155. 横裹穿掌 | 165 |
| 137. 懒扎衣④ | 147 | 156. 左玉女穿梭 | 166 |
| 138. 斜位开手 | 148 | 157. 玉女转身 | 167 |
| 139. 斜位合手 | 149 | 158. 右玉女穿梭 | 168 |
| 140. 斜位十字手 | 150 | 159. 退步掩裆捶 | 169 |
| 141. 斜单鞭 | 151 | 160. 横向翻时 | 170 |
| 142. 退步左劈掌 | 152 | 161. 云手① | 171 |
| 143. 退步右劈掌 | 153 | 162. 云手② | 172 |
| 144. 右后转身 | 154 | 163. 云手③ | 173 |
| 145. 野马分鬃 | 155 | 164. 云手下式 | 174 |
| 146. 转身童子抱瓶 | 156 | 165. 左金鸡独立 | 175 |
| 147. 右拗步采捌 | 157 | 166. 右金鸡独立 | 176 |
| 148. 懒龙右卧道 | 158 | 167. 换式 | 177 |
| 149. 左拗步采捌 | 159 | 168. 右式倒撵猴① | 178 |
| 150. 懒龙左卧道 | 160 | 169. 右式倒撵猴② | 179 |
| 151. 懒龙钻天 | 161 | 170. 左式倒撵猴① | 180 |

关永年太极内功养生拳

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 171. 左式倒撵猴② … | 181 | 190. 望眉展甲 ……… | 200 |
| 172. 提手抱 ……… | 182 | 191. 十字手 ……… | 201 |
| 173. 白鹤亮翅 ……… | 183 | 192. 开手 ……… | 202 |
| 174. 开手 ……… | 184 | 193. 合手 ……… | 203 |
| 175. 合手 ……… | 185 | 194. 横合掌 ……… | 204 |
| 176. 左展掌 ……… | 186 | 195. 单鞭 ……… | 205 |
| 177. 右展掌 ……… | 187 | 196. 云手① ……… | 206 |
| 178. 左搂膝拗步① … | 188 | 197. 云手② ……… | 207 |
| 179. 左搂膝拗步② … | 189 | 198. 云手③ ……… | 208 |
| 180. 狮子滚球 ……… | 190 | 199. 右掩肘 ……… | 209 |
| 181. 弓探式 ……… | 191 | 200. 扣掌抖弹 ……… | 210 |
| 182. 右手展翅 ……… | 192 | 201. 向右插左掌 ……… | 211 |
| 183. 海底针 ……… | 193 | 202. 扣步抱球 ……… | 212 |
| 184. 三通背 ……… | 194 | 203. 右转身扣合掌 … | 213 |
| 185. 翻身三通背 ……… | 195 | 204. 十字摆莲腿 ……… | 214 |
| 186. 猛虎坐洞 ……… | 196 | 205. 十字落腿 ……… | 215 |
| 187. 进跟步十字拳 … | 197 | 206. 进步指裆捶 ……… | 216 |
| 188. 金鸡独立 ……… | 198 | 207. 跃身抖弹捶 ……… | 217 |
| 189. 双合掌推进 ……… | 199 | 208. 白蛇吐信① ……… | 218 |

209. 白蛇吐信②	219	228. 马蹄进右捶	238
210. 白蛇吐信③	220	229. 掌下藏左捶	239
211. 虎坐洞	221	230. 马蹄进左捶	240
212. 虎出洞	222	231. 挂中拳①	241
213. 挤手①	223	232. 挂中拳②	242
214. 挤手②	224	233. 下势捋按	243
215. 懒扎衣①	225	234. 斜飞势	244
216. 懒扎衣②	226	235. 扣提双掌	245
217. 懒扎衣③	227	236. 下势撩握拳	246
218. 懒扎衣④	228	237. 下式独立撩	247
219. 十字手	229	238. 上步七星	248
220. 开手	230	239. 下步跨虎	249
221. 合手	231	240. 右转角摆莲①	250
222. 横合掌	232	241. 右转角摆莲②	251
223. 单鞭	233	242. 转角摆莲落步	252
224. 云手①	234	243. 双风贯耳	253
225. 云手②	235	244. 弯弓射虎	254
226. 云手③	236	245. 双撞捶	255
227. 掌下藏右捶	237	246. 回身	256