

彭氏坐势

太极拳运动与健康

彭松林 彭军 钱桂花 ◆ 著



湖南人民出版社

彭氏坐势

太极拳运动与健康

彭松林 彭军 钱桂花 ◆ 著



湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

彭氏坐势太极拳运动与健康/彭松林 彭军
钱桂花 著. —长沙:湖南人民出版社,2006.5

ISBN 7-5438-4235-1

I. 彭... II. ①彭...②彭...③钱... III. 太
极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150917 号

责任编辑:李 进

装帧设计:杨丁丁

策 划:彭 斌

彭氏坐势太极拳运动与健康

彭松林 彭军 钱桂花 著

*

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南农科院印刷厂印刷

2006年5月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6 插页:2

字数:80,000 印数:1-6,000

ISBN7-5438-4235-1
G·1009 定价:15.00元

彭氏坐势

太极拳运动与健康



简单易学
医疗保健

锻炼方便
健康长寿

以防为主

身体健康



人的一生中最宝贵的是什么？是生命！

人的一生中最重要的是什么？是身体！

人的一生中最需要的是什么？是健康！

健康是儿女送给父母的最好礼物

请即刻阅读，将给你带来一生的快乐和幸福！

目 录

前言 /1

第一章 概述 /5

- 一 彭氏坐势太极拳的医疗保健作用 /5
- 二 怎样学习和练习彭氏坐势太极拳 /11
- 三 彭氏坐势太极拳的要领、要求 /13
- 四 防治疾病的应用 /14

第二章 彭氏坐势二十四式太极拳 /18

- 一、动作名称 /18
- 二、技术内容及套路 /19

第三章 彭氏坐势三十二式太极剑 /63

- 一、三个基本动作 /64
- 二、动作名称 /65
- 三、技术内容及套路 /67

第四章 彭氏坐势四十八式太极拳 /96

- 一、动作名称 /96
- 二、技术内容及套路 /98

后记 /185

前 言

“彭氏坐势太极拳”是我根据自己两年多的实践，在站势太极拳的基础上的一个继续发展和创新，它的锻炼方法更加符合太极拳“用意不用力”“身正体松，心静用意”的理论要求，它更简单易学，适应面更广，锻炼更方便，锻炼效果更好。

我是从20岁开始照书本自学太极拳的。当时的想法是：听大家说练太极拳锻炼身体很好，“用意不用力”，不要用多大的力气，今后年龄大了，体质下降了，就要用太极拳来锻炼身体，来保健了，幸亏当时认识正确，30岁那年冬季，我到河伯岭林场运木炭，不小心受了风寒，造成腰部疼痛，走路、上厕所都要人扶，睡在床上翻身都要人帮，吃药、打针、按摩，治了个把月勉强能走路，但走路时臀部、腰部还是痛，后来我看按摩起不了多大作用，就停止了。每天早上就打简化太极拳，说来真神，打了一个月太极拳以后，身体就完全好了。从那时起，我就坚持天天早晨打太极拳，后来连感冒都很少有了，后来我又照书本自学了32式太极剑、48式太极拳，自学钻进去之后，有关太极拳、太极剑的书一看

就会，还知道书上哪些地方写错了。后又照书本自学了42式太极拳、88式太极拳，越学越多了，也越练越多了，这看起来似乎是好事，实际上变成坏事，什么原因？“运动要适量”，运动过了量，就适得其反了。2002年5月，我所在的县城涨大水，河水都漫到街上来了，我把地上的货全搬到楼上以后，身体极度劳累。我想用打太极拳来解除疲劳，打了一次简化太极拳以后，身体感到非常舒服，后来又继续打了32式太极剑、48式太极拳、42式太极拳，却不料打到88式太极拳中间时，突然左膝一阵疼痛，左膝扭伤了筋，后来站着一打太极拳就痛，这样我站着打太极拳不行了。

吃一堑，长一智。锻炼身体并不是运动量越大越好，也不是锻炼越多越好，什么都有个最高和最低的限度，少了不起多大作用，过量又有害身体。既然站着打太极拳不行了，我就改为坐在方凳上打，一定要把左膝锻炼好。后来我就坚持每天早晨坐在方凳上打太极拳，减少了运动量，就是打简化太极拳、简化太极剑、48式太极拳，没想到，效果更好，腿部的运动量大大减少了，闭着眼睛都可以打，身体更舒服。2003年，我的左膝不痛了，感觉基本好了，我又可以站着耍太极剑了。所以我的经验是：锻炼身体，贵在坚持，坚持数年，必有好处。教训是：运动一定不能过量，运动过量有害身体。

坐在方凳上打太极拳是个很好的创新，它对走路不稳的病人，对年老体衰的人是个好的锻炼方法。2004年8月7日，我突然中暑，引起高血压和轻度中风症。走

路不稳，说话不清，嘴巴有点斜，就是坚持坐在方凳上打太极拳康复的。

坐势太极拳是站势太极拳的发展和创新，有如下优点：

一、简单易学

（一）凡熟悉站势太极拳的人，都可以把站势太极拳改为坐势太极拳来练，腰部以上的身体和手的动作是完全一样的，腰部以下的身体和腿只要注意根据坐势的特点改良一下就可以了，步法也完全是一样的。

（二）对于初学太极拳的人，坐势太极拳更容易学习，由于身体是坐在方凳上的，腿脚不承担身体的重量，所以更轻松，对于纠正错误动作很好，学的人也不会觉得吃不消，由于腿脚没有负担，特别解决了一部分走路不稳的病人、腿脚不方便的残疾人、年老体弱的人的学习、锻炼问题。

二、适应面更广，锻炼更方便

（一）坐势太极拳的优点是它比站势太极拳适应面更广，只要坐得稳，就可以学，可以练。老年人、中年人、妇女、儿童、坐办公室的人、患各种疾病的人都可以学。

坐势太极拳是最好的“体育疗法”，它不花一分钱，既经济又有很好的疗效，对病人的康复能起很好的作用，针对每一病症，分解练单一个动作效果也是可以的。

（二）锻炼更方便，它不受时间、地点的限制，在户外可以练，在室内也可以练，在办公室可以练，在看电

视时也可以练，睁着眼可以练，闭着眼也可以练，闭着眼锻炼，对身体更好，更感到身体舒服，更符合太极拳“心静用意”理论的要求。

三、对身体的疗效更好

站势太极拳由于动作缓慢，腿部的负担是很大的，特别是定势纠正动作时，站的时间比较长，全身的重量压在一条微屈的膝关节上，那是很费体力的，人容易疲劳。但坐着练，情况就不同了，全部的重量都在方凳上，腿部轻松，要坐多久就可以坐多久，身体也不会疲劳。所以它更符合太极拳“用意不用力”的理论要求，对身体的疗效更好。

总的说来，坐势太极拳是站势太极拳的继续和发展创新，它的锻炼方法，对我们每一个想使身体健康的人来说，是一种很好的锻炼方法。我们每一个人都会老的，老年人最好的保健方法是“合理饮食”和“适量运动”。

希望所有的中老年人和被疾病困扰的人都学会坐势太极拳，它将给你和你的全家带来一生的健康和幸福！

太极之家，健康之家！快乐之家！幸福之家！

由于时间仓促，本书有不足之处，请批评指正，欢迎赐教！

作者

2005年3月16日

第一章 概述

一 彭氏坐势太极拳的医疗保健作用

太极拳是我国人民用来医疗保健、使身体健康的一种群众性健身运动，它同时又是一种很好的“体育疗法”。有许多“药疗”“食疗”治不好的疾病，但坚持太极拳锻炼却治好了，它有非常神奇的疗效。有很多的老年病和医院治不好的慢性病，经过长期的太极拳锻炼就慢慢好了，而且它是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、肺结核、神经系统疾病、风湿性关节炎、肩周炎等疾病的好方法，而且有一定的疗效。

彭氏坐势太极拳是在站势太极拳基础上的继续发展和创新，它对老年人易患的中风病有很好的预防作用和治疗作用。我两次大病都是因为坚持练习太极拳而痊愈的。

根据我自己的亲身经历，我认为太极拳确实有很好的医疗保健作用，它是我们保护身体健康战胜疾病，使身体快速康复的一个健身法宝，太极拳在我国是一项非常普及的民众健身项目，全国有数百万人在长期坚持这

项运动，电影、电视中经常可见打太极拳的镜头。现在有许多外国人都在学习中国的太极拳，美国老年协会还专门成立了研究机构，认为中国人真是有智慧，不花一分钱练太极拳，其效果甚至比花费大量金钱去健身房还好，真不愧是提高国民身体素质的有效方法之一。

太极拳锻炼是自己的主动疗法，首先在思想上、意志上、精神上就树立了保护身体健康战胜疾病的信心，所以对我们的身体健康是大有好处的。意志坚强、精神乐观的人是身体健康的人，也是事业成功的人。所以，我们一定要注意自身的安全健康，在思想上高度重视。只要我们有信心有决心，练好太极拳是不难的。

我是20岁开始自学太极拳的，现在已坚持锻炼30多年了，通过自学现已达到了太极拳高级教练的水平，我还根据自己的实践创造了“彭氏坐势太极拳”。为了证明太极拳的保健作用，北京运动医学研究所曾对88位50至89岁的老年人进行了较详细的检查。其中32位是经常打太极拳的，56位是一般正常的老年人，对比观察的结果证明，长年打太极拳的老人，不论在体格方面，还是在心血管系统机能、呼吸机能、骨骼系统及代谢功能等方面都比一般的老人状况要好。为了解释的方便，现按太极拳对人体各主要系统的生理影响，作如下分述：

（一）坐势太极拳对神经系统的作用

众所周知，人的大脑是人体的总司令部，人体所有的活动，都是由总司令部下达命令，各个器官就是总司

令部属下的各个部门，各个部门都要听从总司令的指挥，各个部门才能协调一致地进行有效活动。许多医学生理学家对人脑的指挥中心——中枢神经进行了大量科学的研究，认识了中枢神经系统对人体的重要作用，现在我们已知道神经系统，特别是它的高级部分，是调节与支配所有系统与器官活动的枢纽。人类依靠神经系统的活动以适应于外界环境并改造外界环境。人依靠神经系统的活动，使体内各个系统与器官的机能活动按照需要统一活动。任何一种锻炼方法如果能增强中枢神经的机能，对身体来说就是很好的保健作用。这就是彭氏坐势太极拳最大的优越之处。

练习太极拳，要求“心静”，注意力集中，并且讲究“用意”，这些都对大脑活动有良好的训练作用。

特别是彭氏坐势太极拳，更符合太极拳“用意不用力”“心静用意”的理论要求，闭着眼睛都可以锻炼。眼睛一闭，外界的事物就在大脑中消失了，心自然会静下来，但闭着眼，我们的大脑要想着太极拳的动作，怎样活动，练太极剑还要想着自己手中拿着剑，等你动作相当熟练的时候，你拿不拿剑都无所谓，只要想着这是太极剑动作，我手中拿着一把无形的太极剑，就可锻炼，坐着不拿剑闭着眼锻炼比拿着剑锻炼更好，动作更方便，特别适宜坐办公室的工作人员学习锻炼。

坐势太极拳是一种非常有意义的活动，经常练习，周身感觉舒适，精神焕发，头脑清晰，思维敏捷，手脚

灵活，反应灵敏，走路不容易摔跤，平衡功能好，消化功能好，体质好，精神愉快，乐观，自信力大大增强，情绪提高，兴趣浓厚。

总的说来，练习坐势太极拳对中枢神经系统有良好的作用，它可以帮你去除工作中的疲劳，驱除你思想中的烦恼，是一种积极主动的休息，是一种高尚的娱乐。

（二）坐势太极拳对心脏血管及呼吸系统的的作用

彭氏坐势太极拳强调有节律的呼吸运动，“起吸落呼”，“合吸开呼”。它的所有动作都是结合有节律的呼吸运动来进行的，初学者应注意“自然呼吸”，就是顺其自然，想吸就吸，想呼就呼，这样对身体不会有什么坏影响，过分注重呼吸，就会产生“憋气”现象，这是对身体不利的，熟练以后，就要有意识地注意呼吸，因为你长期练习，动作熟练，你身体中的“气机”已能随着你的熟练动作开始有效地运动，你也知道哪些动作为吸，那些动作为呼，所以你现在应注意有意识地进行呼吸了，有意识的呼吸就是以动作为先导，气跟着呼吸而运行，动作快呼吸也要快，动作慢，呼吸也要跟着慢。“慢以健身，快以制敌。”太极拳有很好的身体保健作用，同时也是一种极强的武功，看你从那个方面去练习，要求是“静如处子，动如脱兔”，术语说的“意到、气到、劲到”就是对太极拳的练习方法而言的。这句话意思就

是：你开始行动时，就要想到用哪个动作，动作就要用劲，用劲就要运用呼吸，如果是“打”的动作就要呼气，如果是“退、化”的动作，就要运用吸气。由于有意识的呼吸，促进了横膈运动，因此它能加强血液及淋巴的循环，减少体内的淤血现象，是一种用来消除体内淤血的良好方法。横膈的运动可以给肝脏规律性的按摩，作用是消除肝脏淤血，是改善肝功能的良好方法。所以经常练习彭氏坐势太极拳对预防各种疾病和动脉硬化创造了良好条件。北京运动医学研究所的调查证实。经常打太极拳的人发生高血压及动脉硬化这类病的较少，太极拳深长、细匀的呼吸和腹肌、膈肌活动能增强通气功能，增进肺泡的换气功能，所以对肺部有良好作用。

（三）对骨骼、肌肉及关节活动的作用

驼背是典型的老年畸形，是衰老的象征，但是经常打太极拳对脊柱的形态和组织结构有良好作用。我少年时，由于经常习惯低头看书写字，所以形成了一个勾头收胸的坏习惯，在脊椎上端颈椎上有一个大大的圆脊骨突出。太极拳要求身体正直，自从我练习太极拳以后，现在虽然老了，但身体正直，圆脊骨突出的现象也消失了，这就证明了太极拳对骨骼带来的良好作用。“腰脊为第一主宰”，经常打太极拳，驼背的发生率就很低，老年骨质疏松发生率也较低，因此打太极拳有一定的防老作用。

（四）对体内代谢的作用

打太极拳对脂肪、蛋白类以及无机盐、钙的代谢，有良好的作用。曾经有过报导，老年人锻炼5至30分钟后，血液内的胆固醇含量会下降，其中以胆固醇高的老人，下降就更为明显。也有人对动脉硬化的老人进行锻炼前后的代谢研究，经过5至6个月的锻炼，发现血液中血红蛋白含量增加，胆固醇的含量明显减少，动脉硬化症状大大减轻。这些研究结果证明，打太极拳对体内物质代谢是有良好作用的。

（五）对消化系统的作用

呼吸运动对胃肠道起着按摩刺激作用，能改善消化道的血液循环，因此可以促进消化，预防便秘，对青年、中老年人都是很重要的。

（六）对整个身体的综合保健作用

人的身体有很大的抵抗疾病的能力，比如打预防针预防某些疾病的发生，就是用少量的病毒注射到人体内，使人产生强大抵抗力。同样一个环境，同样的生活为什么有些人会得病，有些人却有免疫力不会得病，对某些物质有些人会产生过敏现象，有些人却一点不受影响，这同我们的身体体质，同我们身体对疾病的抗病能力是分不开的。原先我三天两头感冒，后来坚持太极拳锻炼以后，感冒就很少发生了。这就足以证明太极拳防病保健作用的神奇功效。凡是患过中风病的人都知道，

这种病是没有什么特效药治疗的，主要靠自己锻炼来康复，但中风病人大多数走路不稳，坐势太极拳就是最好的锻炼方法。我相信由于坐势太极拳的大力推广和普及，广大中风病人依靠自己长期的坐势太极拳锻炼，是会有较理想的康复效果的。我自己于2004年8月突然中暑而患高血压、轻度中风，走路不稳，我就是练坐势太极拳才康复的。所以我要把我的经验和体会详尽地告诉大家，使每一个年龄层次的朋友都来重视自己的身体健康！

二 怎样学习和练习彭氏坐势太极拳

（一）认真看书学习，早晚各练习一次

学习“彭氏坐势太极拳”并不难，因为“彭氏坐势太极拳”是在站势太极拳基础上的继续发展和创新。如果你以前学过站式太极拳、太极剑，那就更容易了。你只要把站改为坐就可以了，因为动作完全是一样的，只要根据坐势的特点改良一下就可以了。原先我爱人站着打，我要她坐着打，她不习惯，后来我教了她两天就习惯了，她说坐着打太极拳就好像在休息，一点也不觉得累，身体觉得更舒服。

对于初学者，你只要根据书上的要求，照着书上的动作，一个动作一个动作慢慢地去学，你很快就会掌握，先不要连贯，等你每个动作都打标准了，你再去把动作