



太极养生十二式

TaijiYangShengShiSanShi 关永年 编著

人民体育出版社



太极养生十三式

关永年 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极养生十三式/关永年编著. -北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2767-3

I. 太… II. 关… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019409 号

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行
北 京 冶 金 大 业 印 刷 有 限 公 司 印 刷
新 华 书 店 经 销

*

850×1168 32 开本 2.25 印张 40 千字
2005 年 7 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷
印数:5,101—9,100 册

*

ISBN 7-5009-2767-3/G·2666

定价:6.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

题赠关永年先生

弘杨太极养生术
推进全民健身潮

徐才



乙亥年九月

目 录

太极养生十三式	(1)
太极养生十三式歌诀	(26)
太极柔术健身十式	(31)
太极拳学练杂谈	(56)
太极武德与养生谈	(56)
谈关永年先生的太极拳教学方法——扶功法	(62)

太极养生十三式

太极养生十三式是著者从自己习练的 248 式太极内功养生拳中简化出来的养生套路，式子虽不多，但内涵丰富，包含了太极拳的精华内容——汲取了孙式的活步及开合、杨式的绵里藏针、陈式的顺逆缠丝、吴式的内外化劲、赵中道的柔术抖弹、胡耀贞的意气之功等精要。

该套功法极易入内家功夫之门径，是动静结合的先天健身功法。按前苏联贝科夫院士“大脑皮层与内脏相关联”学说，通过神经系统功能扶助正气，开通经络真气运行，促血气，营阴阳，“决生死，处百病”等人体健康的原则而创，并经数以千计太极拳爱好者习练体证。凡操练者，易于松静自然，呼吸和顺。此功对治疗多种疾患均有不同效果，如神经衰弱，失眠，高、低血压，心率不齐，轻度心脏病，便秘，胃及十二指肠溃疡，消化不良，吸收不良，肝郁，肝肾两虚，气管炎、支气管炎等呼吸系统疾病，关节疼痛，颈椎病，头晕，

太极养生十三式

太极养生十三式

神经性头痛，气虚盗汗，中气不足胃脘闷，肾亏阳痿腰腿疼，咽干口苦，视力不佳（后天近视），听力差等。而重症患者，应首当重视中西医结合治疗，并适时辅以练功，以求综合全方位科学进行。要持之以恒，勿急躁，勿求祛病，宜以提高机体免疫力为目的，则自能收到较好的效果。

试列举一二，如便秘可练习“进步阴阳抖弹捶”，整体内外放松，多练“贯顶”；上肢关节不适并通肺气，可选练“开合功”；掌指不适多练“搬拦捶”；腰脊背部不适多练“单鞭”；肩肘（网球肘）不适多练“云手”。便秘患者还可选练“贯顶”法坐式，贯气于百会穴以意下引，直达尾闾肛门，以“泻”法。次数不限。

中医讲补和泻。实则泻（呼、进身、发拳或掌），虚则补（吸、退身、回收之拳或掌）。实践出真知，也是检验真理的惟一标准。人体复杂微妙，犹如一台精密机床，至今仍有诸多未知的东西有待人类去了解。

不练死拳练活拳，闪展腾挪益身心；降浊升阳气自清，太极化境混元成。太极养生十三式适合太极拳爱好者及深研养生之术的有识之士习练。久习太极养生十三式，不仅能获得延年益寿之效，而且能感受到太极内功养生的美好境界，从而为深研 248 式太极内功养生拳打下良好基础。

第一式 起势



图 1

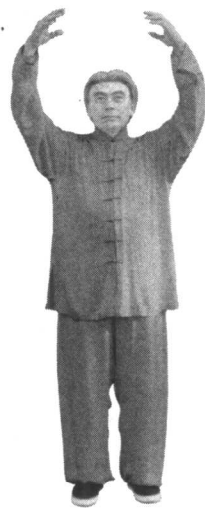


图 2 贯顶

面向前方，自然站立，两脚平行，与肩同宽，全身放松，呼吸自然；两眼平视前方（图1）。两手向外翻转，当翻至两掌心均向前时，两手分别由身体两侧掌心朝上向上捧起至头部斜上方，两掌心斜向内。此为贯顶（图2）。两掌由头前掌指相对，掌心向下，经体前下落至小腹前；两眼随两掌下落而望向身体前方。此为降浊（图3）。



图3 降浊

要领提示

起势通过动作的升降照顾到三个丹田，从而培补了先天之真气。此式要求从内到外体现出顶天立地之天地合一状态。手往后搂时精神要放松，往上抬手时，要意念先想头顶，这样就能自然地把手带起来。起势的动作过程中，意念放在手背上谓之棚，放在掌心上谓之吸。并有换气之意念。

第二式 懒扎衣



图 4

接上式。身体重心微左移，腰微左转；右手外翻，掌心向上；左手于右手旁，掌心向下，掌指向右前方；重心右移，腰向右转，带动两手由左小腹前向右斜上方划弧至右肩前；腰继续右转，两手继续向右划弧至身体右侧；腰向右转再微左转，重心移至左腿，左腿下蹲，重心全部落在左腿上，胸部斜朝左前方，右脚尖外撇向右方前方；两手随身体右转向右划一小弧后，收于胸前，右掌掌心向上，左掌掌心向下（图 4）。



图 5

重心移至右腿；左腿跟进，落于右脚内侧，脚掌着地，脚跟微抬起；两手随着身体的移动，于胸前微由下向上、再向前上方推出，右掌在前，左掌在后，掌心均朝前，掌指均朝斜上方（图 5）。

要领提示

一出手即含穿意，前手领后手，后手催前手，身上轻灵圆活，动作要迅雷不及掩耳。

第三式 开合



图 6



图 7

接上式。左脚以脚尖为轴向左转，转至脚尖正对正前方脚跟落下，腿微屈，重心移至左腿；腰带动身体向左转，左肘微向左下方下沉，指尖斜朝右上方，掌心斜朝右；右手随身体左转由右向左划弧至身体正前方，右腕与左腕在体前交叉，右手掌心斜朝左，指尖斜朝左上方；同时，右脚以脚跟为轴左转至脚尖朝正前方，脚尖落地踏实（图 6）。腰微下沉，带动两手微向身体两侧斜下方拉开，掌心相对，掌指向上（图 7）。两掌方向不变，各由身体两

第四式 搂膝拗步



图 9

接上式。腰向右转，重心移至右腿；左掌在胸前下按，掌心向下，掌指向右；右掌外翻，掌心向上，掌指向前，随腰右转向右、向外划弧至右前方（图9）。

左腿向前迈出一步，腰继续右转；右掌继续向右划弧至身体右侧，然后右掌内翻，掌心

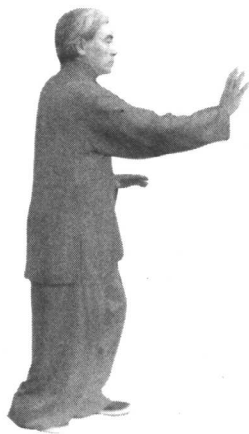


图 10

向下，掌指向前，经右耳侧向前推出，掌心向前，掌指向上；左掌继续经胸前向下按至左胯处；重心左移至左腿；右脚向前跟进，落于左脚内侧，脚跟微抬起，前脚掌着地（图 10）。

要领提示

此式包含着穿劲、搓劲。发力打劲，左手采动，右手就能出去。

第五式 进步搬拦捶



图 11



图 11 附图

接上式。右脚向后退一步，重心移至右腿；随着重心后移，腰微右转，右手由体前向下抽落于小腹前；左手外翻，掌心向上，掌指斜朝右前方，经腹前与右掌相对向胸部斜上方托出；左脚抽回至右脚左前方，胸部斜朝右（图 11、图 11 附图）。上动不停。右手握拳在右小腹处划弧经身向前击出，拳眼向上，拳面向前与胸齐；右手变拳时左掌内翻下扣，掌心向



图 12



图 12 附图

下，掌指向右，虚附于右手腕处；左腿向前迈出一步，重心移至左腿；右腿向前跟进，落于左脚内侧，前脚掌着地，脚跟微抬起（图 12、图 12 附图）。

要领提示

先有螺旋劲，后有踏劲，然后经过抽劲、合劲，变成穿钻拳，此式要表现出浑身都是拳的气势来。