

周稔丰 编著

氣功太極拳

天津大学出版社

010831



周稔丰 编著

气功太极拳

天津大学出版社

气功太极拳

周德丰 编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本: 850×1168 毫米1/32 印张: 5 1/2 字数: 100千字

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数: 1-37000

ISBN 7-5618-0094-0

G·2

定价: 2.55元

前言

在中国，太极拳术已有数百年的历史，是中华民族几千年来悠久文化传统滋养培育的结晶。它吸收和发展了我国古代哲学、医学、武术、养生、兵法和气功（吐纳术、导引术）等文化精华，形成一套锻炼方法，具有保健、疗疾、增强体质和开发潜能的效果，是中国体育的殊有成就之一，深受广大群众喜爱。

解放后，太极拳这一宝贵的民族文化遗产，得到了惊人的发展。这是国家民族独立尊严、繁荣昌盛的象征，它必将在祖国的现代化建设中以及国际体育和医疗体育交流中放出异彩。

每个人都希望有健壮坚实的身体以及愉快的情绪和充沛的精力。这是可以实现的，也是不难实现的。太极拳术将改变人的生活。不管你的身体如何虚弱、肥胖、衰老以至久病缠身，只要按照基本要求去练习，就可渐入佳境。但是，不要追求立见奇效，而要多下功夫，持之以恒，循序渐近，才能达到目的。

目 录

前 言

第一章 太极拳技术分析…………… (一)

第二章 气功太极拳…………… (三十八)

第三章 简化太极拳…………… (五十一)

太极拳图示…………… (八十一)

附录…………… (一三九)

第一章 太极拳技术分析

太极拳运动是多种矛盾的对立统一。如动静、张弛（松紧）、虚实、开合、发放、呼吸、刚柔、轻沉、疾缓、曲直、升降、升降、进倚、进退、上下、左右、内外等等对立因素。以前拳论将这些矛盾统称为阴阳。所谓『太极者，……阴阳之母也』。善于掌握和运用这些对立因素，就可使动作逐渐协调完整，达到身心并练、体用兼备的作用。下述身体各部分姿势，仅仅是为了叙述方便分开的，其实身体各部都是密切配合彼此关联的。所以，必须辩证地理解整体性和局部性的关系。因为懂得了整体性要求，就会做好局部姿势。然而整体性的练习，又不能脱离局部而独立。整体是由一切局部构成的。如头颈的虚灵顶劲，可排去上体的压势，上无压力，则给人以轻松灵活、精神振奋的感觉。但是只有配合垂臀、松腰动作，才能做到『上虚下实中间灵』的太极体态。

一、势式

（一）头颈

对头顶颈势以前拳论中有提顶、吊顶、头顶悬、虚灵顶劲、正头起顶、悬顶正容、头顶项竖、虚项收颈、悬顶弛项、头顶项领等。对头颈姿势的许多提法主

要是为了做好『项领』。利用状态反射使全身自然协调，避免头颈的左右歪斜或过分前俯后仰，以及避免颈肌僵硬，失掉灵活性和自然性，从而影响全身动作姿势的灵活完整和身体的自然平衡。练拳时要注意经常使头部与水平线大体保持垂直的姿势，好象头顶上有绳索悬着似的。在练习中转头向侧时，应使颈沿纵轴转动，而不应仰头或侧歪。因头不是脱离身体和手臂而单独活动的。运动时头颈要徐徐的领起腰脊，使躯干的旋转上下连贯一致。

有些人将『顶劲』错误地理解成头用力向上顶，形成颈部僵硬呆板，气血上行，破坏了全身的协调性。对初学者『顶劲』只须有轻轻上顶的意思就行了；『收颈』也不能太过分，只是将头部摆端正，轻轻使头颈虚虚领起全身即可。

头部姿势的改变，可使全身肌肉紧张度（力量）发生变化。如果头向左侧转，左臂和左腿伸肌的紧张度提高，这就是在推手左转头颈时左臂推力加大的原因。低头时，臂部的伸肌被抑制，有利于屈臂动作；仰头时，臂部的伸肌反射性加强，有利于胳膊的伸展和发力。因此，要想全身轻松灵活地运动，头颈就要大体保持直竖不偏，颈部肌肉松弛协调地领起全身运转。

『满身轻利顶头悬』是前人多年练拳的经验总结。这里必须特别强调头颈大体保持端正，就是说练拳时颈不能死板不动。除左右旋转带动躯干转动外，头颈

也随着姿势的变化而有轻度俯仰。推手时，有时俯仰还要大些，以便于发劲。在拳和掌击出时，颈部相对移向前外；一般屈臂回收时，收颈较为明显。

在练拳纯熟，头颈与周身协调运转形成习惯后，只要在练拳时提起精神不用特意领顶，头颈姿势就能做得正确。也只有练到这种程度，才算做到『虚领顶』。这恰如骑自行车熟练后，用不着注意脚蹬或手驾使，自然能够做好周身动作协调的道理是一致的。

练拳时，面部要自然，嘴唇既不可紧闭，又不宜大张，应根据自身情况轻轻自然闭合或微微张开。

牙齿不可咬紧，应稍微离开，保持休息状态的自然咬合间隙，这样咀嚼肌也能适当放松，有助于唾液分泌。

舌自然平放或舌尖轻抵上腭，抵的太靠后反而紧张。抵的地方应是普通话读『一』字音时舌尖自然向上轻顶之处，这样有利于唾液排出。

有唾液时应随时咽下，不可吐出，以防口咽干燥。根据近年来国内外研究结果，唾液中不仅有唾液淀粉酶，而且还有脂酶、氧化酶、过氧化酶、氧化氢酶、精氨酸酶、脱水酶等。唾液中的蛋白酶和辅酶能与食物发生去聚合作用，有助于消化及提高食欲。唾液中还含有免疫球蛋白。它具有抗感染、防癌和增强体质作用。

唾液腺还有内分泌功能。

(二) 胸背

胸背姿势首先要做到『含胸拔背』。这个要求经常被人误解，而做成扣胸驼背的样子。这样既难看，又不利于健康。所以有人提出『含胸不在胸，在胸则成病』，『含胸拔背最忌偏』等等，以纠正扣胸驼背的毛病。『含胸』即胸不用力外挺，换句话说仅仅是仅仅两臂微微内含，胸肌松弛，不要挺胸努气。能『含胸』自然能『拔背』，即做到脊背舒展自然。

『含胸拔背』并不是固定不变的姿势，在呼气身法下降，手做推按动作时多需『含胸拔背』。从有利健康角度来看，人们平时劳动多使手臂在身体前面（如写字、锄草等），较少有挺胸的机会，练拳时若能随势自然展胸也是有益无害的。因而，吸气时胸部宜做到松肩就会有利于腹式呼吸，呼气时所有肋骨及其附着肌肉皆随地心引力的自然弧形下降而松沉，胸廓缩小，这就叫做『束肋下气』。

胸间松开能呼吸舒畅，胸部紧张或故意憋气，则破坏呼吸的自然深长，不仅妨碍肺脏的吐故纳新，也妨碍血液回流心脏，对心血管疾病患者尤为不利。因此平时尽量保持『胸松气顺，腹沉甸甸』，对练好太极拳也是很重要的。

(三) 腹部姿势

以前太极拳论中有『腹松，气敛人骨』、『宽胸实腹』或『空胸实腹』的提法，使人颇难理解。究竟是『松腹』，还是『实腹』？其实两者是辩证统一的，是一个问题的两方面。只有避免不必要的腹肌紧张，也就是说做到『松腹』，才能保持呼吸深长匀静，加大腹式呼吸和横膈膜运动，使腹内压变化加大，从而使腹内脏器得到『按摩』，改善其血液循环，促进营养的吸收和新陈代谢。这样渐渐就象有『气』充实于腹内，也就是所谓『实腹』，气沉小腹。由此可见，能『松腹』才能达到实腹，而且『实腹』绝不是使腹肌故意紧张，而是指『腹内松净气腾然』地使气充于腹的感觉。

因此，初练拳的人要从松腹练起，经过长期的锻炼才能有『实腹』的感觉，决不要急于追求『实腹』。如果故意努气，反而会破坏『实腹』境界的出现。

(四) 腰部姿势

对以前的太极拳理论，要去其糟粕，取其精华。如『命意源头在腰隙』的论述，显然将腰部的重要性夸大了，不符合生理学观点。实际上中枢神经系统才是最重要的，产生意念的不是腰而是脑。至于『刻刻留心在腰间』、『腰为车轴』、『练拳不活腰，终生艺难高』、『活泼于腰』、『由脚而腿而腰总须完整一气』、『有不得机』

得势处，其病必于腰腿求之，《腰似螺丝，脚似钻》等论述基本是正确的。这些都说明腰在太极拳运动中起着很重要的作用。

在运动中怎样才能使腰部姿势正确，无疑是初学太极拳的人重要问题之一。如果做好松、垂、直三个字，腰部姿势大体就可以了。

但在太极拳论中，对腰部姿势的说法不一，有弓腰，直腰、填腰、坐腰等。其实，这些不同词语表达的意思基本上是一致的。从字面上看，这些词似有互相矛盾的地方。如果按解剖学观点分析，实质上它们对腰部姿势的要求都是为了达到减少腰椎向前弯的屈度。譬如，直腰和弓腰，表面上看这是两种相反的提法，但两者的做法和要求都是尽可能消除腰弯的前屈度。从解剖学观点看，直腰比较合理，弓腰易被误解成鞠躬状的弯腰。但是，练拳中做好直腰，也确实有腰都微微后弓的感觉。这仅仅是腰弯展直的一种错觉。倘若正确利用这种《弓腰感觉》就能达到腰部外形的平直，就象将腰窝（脊柱两侧和十二肋下的陷窝）填满似的，所以又称为填腰。这是使腰部前曲展直的有效方法。至于松腰、坐腰，也都是为了做好直腰而从各个角度提出的有效措施。此外，垂臀或尾闾前收，主要目的也是为了做好直腰。

要想做好直腰，除了要做到腰部松沉舒展之外，屈胯（又叫吸胯、切胯、落

胯或坐胯等）和屈膝是重要环节。屈膝屈膝也是腰弯伸直后的一种巧妙的补偿办法，不仅使直腰容易做好，而且屈膝前弯还能代替部分腰弯的生理要求。从生物力学的观点看，这样做可以充分发挥腿部肌肉的效能。众所周知，腰部肌肉大部分的起止点相距较近，肌肉较短，杠杆作用及力学效能不大，而膝及髌关节解剖构造坚固，肌肉起止点距离较长，肌肉也粗大得多，杠杆作用效能也强。当然，这种作法无论在盘架子或推手都较为有益，便于发力。

屈膝时大腿后部肌肉则处于松弛状态，因之骨盆易于活动，髌关节转动亦很灵活，从而保证了腰骶关节转动自然。腰骶关节灵活是『活泼于腰』的关键。所以在太极拳运动中，两腿一般不宜成为笔直状态，膝关节应适当留些曲度，以免大腿后部肌肉紧张和腓旁诸肌将骨盆固定过死，影响姿势的转换自如。

日常生活中，如能养成正确利用腿部肌肉的方法，搬取重物时不用俯身弯腰，而用屈膝屈膝的方法，就可以大大提高工作效率，减少腰部损伤。太极拳对正确利用腿部肌肉代替弯腰的方法有一定作用。

腰弯展直的另一个好处是使腹肌松弛，这样可以为练拳时做到呼吸自然提供有利条件。

除了直腰以外，尚有长腰、转腰或拧腰以及腰部的虚实变化。如《简化太极

拳『揽雀尾』中棚(Geng)按时要垂臀，膝部要有向上的弹性伸长的状态，这就是

『长腰』。捋的重点在拧腰，挤则使拧腰和长腰兼而有之。腰腿的虚实是一致的。

左腿实，则左腰实右腰虚；右腿实，则右腰实左腰虚。太极拳的精髓之一是『活腰』。在进退或侧移换步时，应先注意松沉实侧腰胯，这样使实腿更加稳定，虚腿更加轻灵，以实腿送虚腿。如前进变成弓步时，前脚脚跟着地，逐渐徐徐全脚踏实，虚进前膝虚进胯，弓步完成时宜松腰。后退或侧移时皆脚尖先着地，亦逐渐屈膝、落胯、松腰。弓步前脚扣脚时，腰向前脚脚腹松力，使前脚尖虚起，然后再扣脚。腰部松活运动对脊髓神经及植物神经有良性功能刺激，正如中医理论所说，各脏器皆赖髓以养，再加上膈肌和腹肌运动的配合，这种练法对精除腹内器官瘀血和改善肠蠕动机能能有积极的影响，对腰背痛的防治更有突出的作用。大多数腰背痛患者多有腰背肌痉挛，而太极拳腰部放松下的轻缓运动则是解除腰肌痉挛、促进关节灵活、改善血液循环的好方法。对重体力劳动者，特别是经常处于猫腰状态下工作的工人（最典型的是泥瓦工、车工），经常打太极拳对预防腰背痛是颇为有效的。有人调查证明，坚持练太极拳对脊柱的形态和组织结构有良好作用。如经常练太极拳的一组老人发生脊柱畸形的只有 8.3% ，而一般老人则为 27.4% 。驼背是典型的老年畸形，是衰老的结果，常打太极拳的老人其发生率也

远较一般人为少，脊柱的活动度也较好。太极拳组弯腰时手能触地的占%4.77，一般老人占%6.16。常打太极拳的老人老年性骨质疏松率为%6.36，而一般老人占%8.63。老年性骨质疏松是一种衰老的退行性变化，其原因主要由于骨组织中成骨细胞不活跃，不能产生骨的蛋白基质，致使骨生成少，吸收多，骨质变松。此外，动脉硬化使骨供血量减少，老年人胃酸减少，影响食物中的钙磷吸收。这些都是产生骨质疏松的原因。骨质疏松容易产生畸形，关节活动也不灵活。因此，打太极拳也有一定的防衰老作用。

打太极拳，有人提出『彼不动，己不动，彼微动，己先动』的观点。初学者对此较难理解，其实，这不过是一种后发先至的『腰脊为轴』在推手中的具体作用，就好象车轴或门窗的轴动度极小，而车轮和门扇转动幅度很大的道理；同理，腰脊为轴的运动方法就成为后发先至的基础之一。

解剖学认为，腰是身躯运动的枢纽。上述腰部各种运动除了同骨盆、腹部及下肢关系密切外，还与上体相连。特别是起于尾闾、腰椎、骺嵴及腰背筋膜的背长肌，向上延伸直达背脊颈后，练起拳来不断伸缩，给人一种上下节节贯串力由脊发的感觉，这种感觉在松静的基础上才能体会到。由于注意腰的运动，也可以进一步使精神集中。这是调整神经系统功能和健身的方法之一。

为了使初学者较快掌握腰部姿势，可采用扶物（桌或树）蹲起的基本功练习。具体作法是两脚平行站立，相距与肩等宽，上体保持正直，缓缓屈膝下蹲，再缓缓站起。如果无物可扶，可采取反复全蹲练习，但蹲起时要特别注意保持松腰敛臀的状态。

（五）臀档

太极拳对臀部姿势要求很严格，要求做到垂臀、敛臀、裹臀、护臀、调档、吊档和尾闾中正等，以免运动时臀部左右乱扭或向后突出，使臀部失去自然下垂的状态。

为了敛臀，有些初学者就将小腹绷紧或臀部用力前收，姿势既不美观又显得呆板僵硬，不仅破坏了呼吸自然，而且也影响下部稳固。正确的作法是先尽量放松臀部的肌肉，轻轻使臀部肌肉向外向下舒展，然后再轻轻向前内收敛，就象用臀部肌肉将骨盆包裹起来，又似乎有一种用臀部稳稳托起小腹的感觉。其作用恰如吊车的后坠一样，可增加手臂的上棚劲。尾闾骨（脊骨根）向前微收，其所对的方向与身体所对的方向一致，尾闾骨在练拳中所起的作用，恰如舵影响船行方向一样。这样做除可以保持脊柱正直外，腹部肌肉也易于放松，内脏时刻处于自然位置，因而呼吸深长舒畅，同时身体重心能稍稍降低以维持身体平衡。但在臀

部松垂内敛的过程中，必须屈胯屈膝，骨盆才能灵活，保持臀部自然下垂和微向前收的状态，可使臀部蓄力加强，推手时便于臀力转化摧发。

打太极拳特别注意腰裆劲，主要是指腰胯力。骨盆主要由髌骨和尾间骨组成，髌骨下连大腿骨（股骨），尾间骨上接腰椎，因而骨盆作用十分重大。若能将臀部姿势做正确，则对腰腿的灵活、下盘的稳固等锻炼效果都会提高。因而，有人强调『凭胯当腰』，也有人提出『一胯擎起一胯落，起落高低使用多，下体枢纽全在此，莫把此地空蹉跎』，也就是说，迈左步左胯微向左上抽，用右胯托起左胯；迈右步右胯微向右上抽，用左胯托起右胯。在做独立势的时候，胯的抽提要较迈步明显些，方能做出膝胸相吸的状态。定势时，特别是做弓步手臂前伸的动作时，配合松腰垂臀非常重要。

关于裆的问题，前人曾提出调裆、吊裆、提肛、紧肛、穀道（亦称谷道，即指肛门）内提和会阴内缩等，其目的都是强调练拳时要注意裆部轻轻上提。这证明我国很久以前就认识到肛门、会阴部分是人体的薄弱环节之一。人类脱离四脚爬行发展到直立行走后，会阴软组织对腹内脏器承托的负担加重，而且静脉血的回流心脏较困难，直肠下静脉又没有瓣膜，静脉血向上回流就更困难些。因此，主张采用积极的锻炼方法来改变人体的这一薄弱环节的观点是极其可贵的。在太

极拳运动中理解成用力向上提收肛门肌肉，未免有些过分，只要轻轻收缩肛门肌肉就可以了。长期练习，会感到会阴部随着动作和呼吸而张弛起伏，就象将会阴吊着一样，因而又叫『吊裆』。

(六) 腿部

所谓『其根在脚，发于腿』，即腿部是支撑身体的根基和劲力发动的极源。实践证明，腿部姿势的好坏关系到全身姿势是否正确，动作是否稳定，呼吸是否顺遂和劲力是否完整（俗称劲整）。『脚打七分手打三』，说明推手和盘架子发劲时腿脚比手臂的作用重要得多。因此，平时要特别重视腿功，气功太极拳是腿功训练的好方法。

打太极拳还要求两腿进退转换虚实分明，稳健轻灵。承受全部或大部分体重的腿为实，另一腿为虚。只有做到『虚实分明』，动作才能稳定灵活，进退转换才能变化自如。

腿的进退要求先提膝后提脚跟。所以膝关节只有高度放松，动作才能灵活。在步法中，应当屈膝的时候要屈到一定的角度，但无论单腿独立或双脚负重，自起势到收势膝关节部应保持轻度屈曲。曲蓄是使下肢富于弹性的关键，也是身法腾挪闪展的重要环节。只有做到曲蓄，关节、关节韧带及关节周围的肌肉（如股