

国家体育总局健身气功管理中心 编

健身气功

大舞

马王堆导引术

十二段锦

太极养生杖
导引养生功十二法



NLIC2970848655

人民体育出版社

健身气功

大舞

马王堆导引术

十二段锦

导引养生功十二法

太极养生杖



国家体育总局健身气功管理中心 编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功: 太极养生杖、导引养生功十二法、十二
段锦、马王堆导引术、大舞 / 国家体育总局健身气
功管理中心编. - 北京: 人民体育出版社, 2012
ISBN 978-7-5009-4261-0

I. ①健… II. ①国… III. ①气功-健身运动
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 062031 号

*

人民体育出版社出版发行
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 21 印张 284 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4261-0
定价: 59.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

健身气功新功法丛书（二）编委会

主任：晓敏

副主任：冀运希 黄凌海 王岚 吕实明

编委：黄伟 张征 王飞 张广德 邱丕相 杨柏龙 石爱桥
王玉林

编创健身气功新功法课题评审组

组长：郭善儒

副组长：周荔裳 陶祖莱

成员：（按姓氏笔画为序）

丁雪琴 王崇行 石爱桥 刘天君 刘俊骧 江百龙 汤慈美
孙福立 杨柏龙 宋天彬 张广德 张明亮 虞定海

健身气功·太极养生杖课题组

组长：王玉林

成员：王培勇 杨鑫荣 施仲源 竺玉明 郝锁柱 马志富 郭惠珍
马勇志 龙非筱 傅兰英 刘静民

健身气功·导引养生功十二法课题组

组长：张广德

成员：王安利 杨柏龙 胡晓飞 刘玉萍 张健 杨玉冰 熊开宇
张恩铭



健身气功·十二段锦课题组

组 长：杨柏龙

成 员：王安利 张明亮 刘玉萍 胡晓飞 杨玉冰 杨 慧 庄永昌
熊开宇 徐 刚

健身气功·马王堆导引术课题组

组 长：邱丕相

成 员：虞定海 王 震 张云崖 李志明 刘 静 谢业雷 赖剑慧
付文生 刘先萍 李 琳

健身气功·大舞课题组

组 长：石爱桥

成 员：雷 斌 项汉平 叶 俊 曾于久 王广兰 余水清 袁 威
华 桦 贾海如

总 序

健康和养生是现代人们普遍关心的问题。在众多保健方法中，健身气功得到越来越多人的喜爱和认同。它作为一种独特的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

健身气功是一项通过调身、调息、调心锻炼，调顺人体系统功能状态，改善身体健康状况，使身心臻于高度和谐的技能。其区别于其他肢体运动锻炼之处，不仅在于赋予了调心、调息内容，而且强调“三调合一”的境界。

健身气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的养生理论，蕴涵着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐的完美境界。

健身气功肢体运动松静自然，呼吸吐纳深细匀长，运用意念使心情愉悦，具有促进身体阴阳平衡、经络疏通、强筋健骨等全面改善身体素质功能，且动作简单、老少皆宜、经济实用。健身气功作为民族传统体育项目，具有独特文化魅力和广泛群众基础，在全民健身活动中发挥着不可替代的作用。

健身气功在某种意义上是一门关于和谐的学问，在理论上以人体生命整体观为指导，在实践上以“三调合一”为基准，既体现了中华文化智慧，也符合现代养生学理念，是当今人们健身养生的一种时尚运动。

——从运动养生角度看，运动养生讲究精神要放松，形体要运动。健身气功运动风格柔和缓慢，既可避免大强度运动后给人体造成损伤，也可在节能的情况下提高人体生理机能，且注重形神共养、内外兼修，这与现代养生理念不谋而合。科学测试表明，坚持习练健身气功能够增



强体质，增进心理健康，延缓智力衰退，优化生理功能，改善血液生化指标，增强内脏及各个器官系统功能，使人体整体健康状态有明显改善。

——从中医养生角度看，中医认为，人的形体是由五脏、六腑、五体（筋、脉、肉、皮、骨）、七窍组成的一个有机整体，相互协调、相互为用。气功健身养生机理就是在调身、调息、调心的不同搭配下，通过阴阳平衡规律，协调脏腑阴阳、气血的偏盛偏衰，促进人体朝着阴平阳秘的健康状态发展；通过五行生克制化规律，协调脏腑相互间任一脏器因失去平衡而发生疾病或衰弱；通过疏通经络加强五脏六腑、四肢百骸、七窍上下内外的沟通和精、气、血、津液的充养，进而优化人体的生命活动。

——从现代医学角度看，现代医学认为，人体具有神经体液自我调节系统，以几近完美的方式维护着内环境的稳定。健身气功锻炼能够改善并增强神经体液系统的调节功能，激发人体的自愈能力，从而达到祛病强身的效果。调身是在意念引导下进行的全身规律性运动，通过启动运动中枢和外周感受器构成的复杂反馈活动，将身体保持在最适生理状态；调息可凭借主动干预呼吸方式、频率等来影响植物性神经功能的作用，从而间接对人体内脏的功能产生影响；调心入静时，前脑额叶的神经活动促使脑垂体增加愉悦感的 β -内啡肽分泌，进而通过遍布全身的受体改善人体的自我调节功能。

——从心理健康角度看，心理学认为，情绪变化可影响到人的生理变化，这种变化很容易诱发生理功能失衡。健身气功锻炼通过主动的自我心理活动调整机体的生理功能平衡，进而改变生理状态。运动心理学研究发现，不同的锻炼方式对心理功能的影响效果也不同，健身气功等中国传统养生术对调节情绪状态效果更佳。对健身气功锻炼前后受试者的心理健康状况进行综合评价发现，通过3个月或6个月的健身气功锻炼，练功者在恐怖、人际、抑郁、焦虑、敌对等情绪指标上都有不同程度的改善。

胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出：“中华文化是中华民族生生

不息、团结奋进的不竭动力。要全面认识祖国传统文化，取其精华，去其糟粕，使之与当代社会相适应、与现代文明相协调，保持民族性，体现时代性。”这对于健身气功的发展具有重要的指导意义。传统气功在中华民族养生文化史上占据着十分重要的地位，但随着人类的进步、科学的发展，传统气功同样需要继承创新，以便更好地造福人类健康。

为挖掘整理更多的优秀传统健身功法，向习练群众提供更多的功法选择，在国家体育总局编创推广健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦的基础上，总局健身气功管理中心又于2007年开始了编创健身气功新功法的工作。这次编创工作以国家体育总局科教司管理的科研课题向社会进行了公开招标，经过众多院校、科研单位的竞争和专家的严格评审，清华大学中标编创“健身气功·太极养生杖”课题，北京体育大学中标编创“健身气功·十二段锦”和“健身气功·导引养生功十二法”课题，上海体育学院中标编创“健身气功·马王堆导引术”课题，武汉体育学院中标编创“健身气功·大舞”课题。

各课题组承担任务后，以科学发展观为统领，按照从内涵到外延不断综合、开拓、创造和更新的原则，进行了大量的文献检索考证和广泛的交流研讨，分别组织了不同类型的观摩研讨会，进行了教学实验和科学测试，在长达两年的编创时间里，反复论证，博采众长，几易其稿，付出了艰辛的努力。这次编创工作从招标到结题，始终是在稳定的专家评审组指导下进行的。专家评审组成员来自多个学科，具有较高的学术造诣和学科权威。在评审工作中，他们以对中华气功多年的深厚感情，以严谨的科学态度和独到的学术见解，始终坚持实事求是、解放思想、与时俱进、科学发展的思想路线，在新功法的编创工作中发挥了巨大的作用，作出了卓越的贡献。在本丛书编写过程中，周荔裳、黄伟、王飞、丁丽玲、刘阳、牛爱军、司红玉等做了大量的组织和统稿工作。在此，我们由衷地感谢各课题组、专家评审组和上述同志付出的辛勤劳动和作出的智力奉献！

这次新功法的编创是国家体育总局健身气功管理中心组织的又一次有益尝试。新编的5套功法各有特色，其共性特点：一是集历史功法之



精华，融入现代相关学科理论，在整合、融合、结合上下真功，众多专家学者参与了编创工作，是集体智慧的结晶，充分体现了科学性。二是以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础，在编创功法中进行了科学实验，功理和功效一并考量，取得健身养生效果明显的可靠根据，充分体现了实践性。三是5套功法风格各异，其中吸纳了坐势和器械类功法，并且从功法源流、特点、基础和技术要领等方面进行了通俗易懂的论述，充分体现了应用性。在课题结题评审会上，专家们认为：本次新功法编创选题优秀，方法严谨，程序完善，5套新功法类型多样，科学有效，简单易学，很适宜在群众中推广普及。

从2003年正式推出4种健身气功到再编创推出5套新功法，无疑为不同人群提供了更多的功法选择。编创推出新功法是我们工作的一部分，更重要的是扎扎实实地在群众中推广普及，并且还需要在实践中进一步做好科学测试工作，使新功法不断补充，日臻完善。但愿5套新功法成为全民健身活动中的标志性项目，但愿健身气功工作为建设体育强国作出应有的贡献。

目 录

健身气功·太极养生杖

第一章 健身气功·太极养生杖功法源流	(3)
第二章 健身气功·太极养生杖功法特点	(5)
第三章 健身气功·太极养生杖功法基础	(7)
第一节 器械介绍	(7)
第二节 基本手型、手法	(8)
第三节 基本步型	(13)
第四节 呼吸、意念	(14)
第五节 基本功练习	(14)
第四章 健身气功·太极养生杖功法技术	(21)
第一节 动作名称	(21)
第二节 技术要领、注意事项及功理作用	(21)

健身气功·导引养生功十二法

第一章 健身气功·导引养生功十二法之渊源	(67)
第一节 导引、养生概述	(67)
第二节 健身气功·导引养生功十二法之定义	(70)



第二章 健身气功·导引养生功十二法之特点及作用	(73)
-------------------------	--------

第三章 健身气功·导引养生功十二法之动作说明	(84)
------------------------	--------

第一节 动作名称	(84)
----------	--------

第二节 健身气功·导引养生功十二法（站势）	(84)
-----------------------	--------

第三节 健身气功·导引养生功十二法（坐势）	(124)
-----------------------	---------

健身气功·十二段锦

第一章 健身气功·十二段锦功法源流	(159)
-------------------	---------

第二章 健身气功·十二段锦功法特点	(162)
-------------------	---------

第三章 健身气功·十二段锦功法基础	(165)
-------------------	---------

第一节 手型、身型	(165)
-----------	---------

第二节 呼吸、意念	(167)
-----------	---------

第三节 基础练习	(170)
----------	---------

第四章 健身气功·十二段锦功法技术	(172)
-------------------	---------

第一节 动作名称	(172)
----------	---------

第二节 技术要领、注意事项及功理作用	(172)
--------------------	---------

健身气功·马王堆导引术

第一章 健身气功·马王堆导引术功法源流	(209)
---------------------	---------

第二章 健身气功·马王堆导引术功法特点	(213)
---------------------	---------

第三章 健身气功·马王堆导引术功法基础	(215)
---------------------	---------

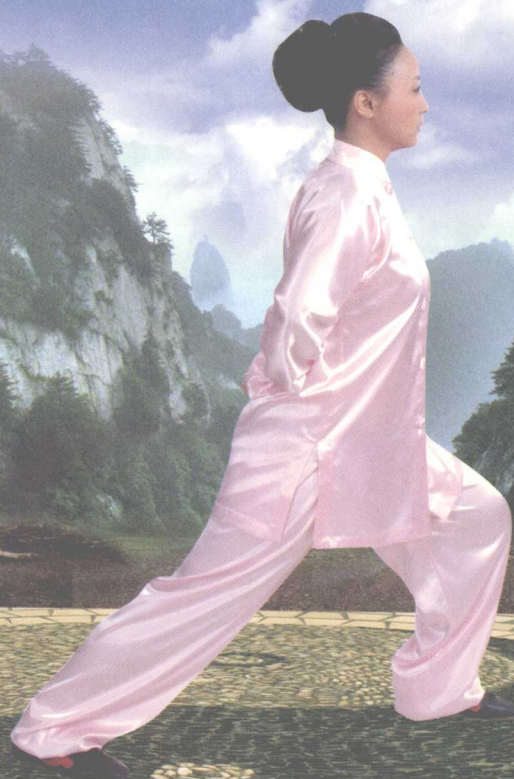
第一节 健身理念	(215)
----------	---------

第二节 手型步型	(216)
第三节 呼吸意念	(217)
第四章 健身气功·马王堆导引术功法技术	(219)
第一节 动作名称	(219)
第二节 技术要领、注意事项及功理作用	(219)
 健身气功·大舞	
第一章 健身气功·大舞功法源流	(259)
第二章 健身气功·大舞功法特点	(261)
第三章 健身气功·大舞功法基础	(264)
第一节 精神放松 气定神敛	(264)
第二节 呼吸自然 气随形运	(264)
第三节 刚柔相济 柔和圆润	(265)
第四节 神韵相随 应律而动	(265)
第四章 健身气功·大舞功法技术	(267)
第一节 动作名称	(267)
第二节 动作图解、技术要领及健身作用	(267)
附录 穴位示意图	(314)



健身气功

太极养生杖



第一章

健身气功·太极养生杖功法源流

杖，泛指棍棒，是人类最早使用的工具之一。在我国传统养生文化中，以杖作为器械进行身体锻炼的历史非常久远。现存最早文献史料记载见于1973年湖南长沙马王堆3号汉墓出土的《导引图》，其中有两幅手持长杖做出不同姿势的图像（图1、图2），这是目前所知运用杖来导引肢体进行养生锻炼的最早资料。据湖南省考古研究所周世荣研究员《马王堆导引术》一书对《导引图》中持杖图像考证：“作屈身转体运动状，双手持杖，两手左上右下，文字注释为以杖（杖）通阴阳。”说明利用杖导引、行气达到养生健体的方法，已被人们所认识和运用。从古代最原始形态祛病健体的“舞”，到导引、仿生、按跷、行气等多种气功养生方法的发展脉络中，看到有用“杖”导引肢体的形式，表明了历史上曾出现的一种利用器械辅助导引的方法。



图1



图2

从文献史料看,《吕氏春秋》第五卷仲夏纪(古乐)记载:“昔陶唐之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”春秋战国时期的《庄子》第六卷外篇(刻意)篇记载:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣……”将导引和行气术结合了起来。《黄帝内经·素问》卷第四异法方宜论记载:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷,故导引按跷者,亦从中央出也。”指导引和按摩术的结合(按跷即按摩)。大量史料记载和《导引图》中杖的利用,揭示了古代气功健身机理以及多种形式的练功方法相互之间必然的联系和发展关系,这是我们挖掘、继承、编创健身气功功法的重要理论依据。从《导引图》到近代赵中道的“太极棒”(又称“太极尺”)等功法,都说明了使用杖进行养生锻炼的历史源远流长,并延续至今。

课题组在继承《导引图》持杖动作的基础上,以结合史料中记述的有关导引、吐纳、行气动作原理为编创线索,并借鉴太极棒等传统功法的成功经验,编创了这套健身气功·太极养生杖。

第二章

健身气功·太极养生杖功法特点

健身气功·太极养生杖取意“太极”阴阳和合、天人合一、内外相谐等传统文化理念，借鉴《导引图》中持杖图像和“以丈（杖）通阴阳”表现功法特征，继承了传统持杖功法的精要，整套功法动作柔和缓慢，舒展连绵，动静相间，意境优美，意气相随，好学易练，易于推广普及。

一、以杖导引，形神统一

形，指形体，包括皮肉、筋骨、脉络、脏腑等，是人体生命活动的物质外壳；神，指思维活动，包括精神、意念等，是人体生命活动的内在主宰。

外，不仅指身形姿势、肢体动作，还指持杖手法、行杖方法等一切外在表现；内，不仅指呼吸、意念，还指劲力、意境等所有内在活动。

健身气功·太极养生杖的运动理念，以杖为导，引气运行，养神为先，以形相随。凡动静、开合、屈伸、进退，皆为杖动气起，杖到气至。在杖的上下、左右、前后诸方位的导引中，平心静气，意在气先，精神内守，形与神俱。

二、腰为轴枢，身械协调

健身气功·太极养生杖在运动过程中强调以腰为轴进行拧、转、屈、伸等全方位运动，并通过腰部动作带动脊柱进行运动。

在健身气功·太极养生杖功法练习时，要求松腰、松胯，保持身形中正、安舒，做到腰部松、活、灵，以腰的圆转、虚实变化贯穿全身上

