

封面设计 杨文涛

统一书号：14202·145

定 价： 0.46 元



太 极 十 八 式

周 稔 丰

陕 西 科 学 技 术 出 版 社

太 极 十 三 式

周 稔 丰

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 庆华印刷厂印刷

787×1092毫米 1.875印张 28千字

1986年10月第1版 1987年6月第2次印刷

印数：12,301—35,500

统一书号：14202·145 定价：0.46元

· 前 言 ·

太极十三式又名太极桩十三式，是我国民间流传着的丰富多彩的健身方法之一。长期以来，流行于山东、河北、陕西、北京等地。它吸取了八段锦每式练习的明确目的；易筋经及五禽戏的抻筋拔骨；太极拳的松静自然。并且太极十三式较太极拳简单易学，较八段锦、易筋经、五禽戏柔和缓慢，可谓各有特长，方式多样，以利于不同对象的爱好进行选择。

太极十三式，适宜于中老年人练习，具有一定的防病疗疾作用。根据我们二十余年的教学实践，它对高血压、心脏病、胃溃疡、十二指肠溃疡、关节炎及神经衰弱等慢性病有效。对于体质健康的人和体质较弱的人，长期坐着和站着的人，或单一工作的职工，也是一套较好的保健功。它不受场地、设备、人

· 目 录 ·

前 言

- 一、练功要领及注意事项····· (1)
- 二、动作图解····· (11)
 - 预备式(一)扭腰晃膀····· (11)
 - 预备式(二)深呼吸····· (14)
 - (一)双手托天····· (16)
 - (二)两臂扭转····· (18)
 - (三)擎花落地····· (20)
 - (四)恶虎登山····· (23)
 - (五)左右舞花····· (25)
 - (六)仙人背观····· (28)
 - (七)海底探月····· (31)
 - (八)拨云见天····· (34)
 - (九)顺风扫叶····· (37)
 - (十)左右开弓····· (38)
 - (十一)左右盘膝····· (42)
 - (十二)穿掌扑燕····· (48)
 - (十三)背后七颠····· (51)

较单纯休息效果更好。因此，在每式练习前后，皆可作预备活动。正式练习快慢不拘，刚柔相济，根据自己的体力及健康情况，亦可用力练习刚劲；但一般以柔劲练习为宜。预备活动，则必须柔和缓慢，切忌用力。这样，使整套练习节奏分明，练养相间，虚和有节。

（二）心静体松：松静的心理状态，是练好太极十三式的基础。

所谓“心静”，就是指心理安静，要求思想上排除一切杂念，专心练拳。自预备势至收势，无论动作繁简，姿势高低，心理上始终保持安舒畅美和从容不迫的状态，使姿势正确而不呆板，呼吸自然，毫不矫揉造作。也可以说，“心静”是为了更好、更有规律的“活动”。

动与静的对立统一，首先有益于大脑皮层的兴奋抑制功能的调整。由于练功时引起大脑皮层某一区域的兴奋，就使原来思维或单一工作时，在大脑皮层其他区域所引起的兴奋状态变成抑制状态，从而，迅速消除疲劳。

所谓“体松”，不仅要求躯体放松，而且精神上也要放松。

松与紧是对立统一的，是相辅相成，相反相成

的。太极十三式，练起来犹如长江大河，波澜起伏。没有一定的紧张，就达不到难度较高的要求。同样，除了必须紧张的组织外，没有对抗肌的放松，也是不能完成高难动作的。

有些病人，尤其是患神经衰弱、高血压、心脏病、胃溃疡或十二指肠溃疡等慢性病人，精神多处于病理的紧张状态。既使在休息的时候，有时也处于咬牙、耸肩、握拳等不应有的紧张状态。有意识的放松，是消除这些病态紧张的很好方法。同时，对上述疾病也有一定的防治作用。

放松，是柔韧性、灵活性及速度的关键。肌肉质量取决于它的弹性，放松练习能增进其弹性。在劳动或力量练习之后，再进行放松肌肉的活动，神经、肌肉器官的兴奋性恢复得就比较快。

静与松，又是彼此关联，彼此促进的。心静体松，又是协调性、姿势准确性和用意引导动作的必要条件。善松静者，动作柔和温润，意境涵蓄自然，真如行云流水，动止咸宜，既活泼轻灵，又凝练稳健，乐在其中。这种沉着稳定和从容镇定的神态，进入“静”与“松”结合的妙境，形成身心休息的状态。如果能长期坚持锻炼，每天都会影响到你的内心，让你愉快地开始日常工作，夜晚睡的也很香甜舒

坦。

（三）以意导体，贵在练神：太极十三式的动作在意念引导下进行，也就是在大脑的支配下活动。可见，太极十三式不仅是肢体运动，而且更强调用意。换句话说，太极十三式除肢体活动外，更重要的是使神经系统得到锻炼。

“以意导体”除指以意念引导动作外，尚有思维、想象、意趣、意境（心理、精神）影响肢体，甚至影响中枢神经及各内脏器官的意思。良好的意境，可以成功地使心理活动积极化，并有效地发挥练功者的潜力。

精神依赖于物质，大脑有病或身体内其他器官有病无疑会影响精神。但是，辩证唯物主义承认，并重视精神的反作用；精神又反过来影响物质，影响脑这块特别复杂的物质，也影响其功能状态，从而，影响对其他器官的调节，影响呼吸系统，心血管系统，内分泌、新陈代谢和生化反应等体内一系列生理机能。

“心之官则思”，古人认为思维、情绪是由心发的。但是，它却说明思想、情绪的变化，总是首先在心脏和血管上反应出来。现代医学也越来越明确某些心血管疾病，是由于反复地长期持续地精神紧张，或情绪过度紧张引起的。心肌梗塞、高血压、脑血栓（中

风)等疾病,可以说是神经系统中一系列合并症的结局。思维、情绪等心理、精神状态,也影响其他器官的功能状态。如中医理论指出:“怒伤肝”。的确,我们观察到很多人,由于情绪不好而使肝病加重。不愉快的情绪,也会使胃机能发生变化。如正在吃饭时,突然遇到强烈精神刺激(如发怒),不仅会马上毫无食欲,而且会感到所吃下去的东西被阻隔在胃里,有时持续几小时甚或几天,这是情绪影响胃的蠕动机能所致。这些都说明,在大脑深部的情绪中枢,被不良刺激所引起的兴奋,扩散至整个有机体,给心脏、血管、肝脏和胃肠……等重要器官的工作,留下不良刺激的痕迹。

太极十三式的特殊价值,在于它能将消极情绪,改变成积极情绪,变悲观为乐观,变焦躁为镇静。练习时,它要求“勿使有惰气参,勿使有怒气横”,“美之于中,畅于四肢,发于事业,美之至也”。每一正式动作,又明确提出锻炼目的,如“双手托天理三焦”,“两臂扭转消五劳”,“擎花落地七伤去”等,这就充分利用了心理治疗或暗示疗法,使练功者的情绪、精神有一个良性的诱导。对于疾病引起的烦躁不安和忧虑痛苦的心情,是一剂非常有效的良药。每天进行这种活动,对于健身或疾病的防治,疲劳的

缓解，紧张心情的平复，工作耐力和劳动效率的提高，都是太极十三式的可贵特点。

（四）上下相随，周身协调：练太极十三式时，要使上肢、下肢、躯干等各部分，进行协调的运转。脚就好象植物的根，可以使身体稳固。可是，这种稳固性要受全身各部位协调性影响。腰是一身的总枢纽。由腰发出的劲，向下可以通过腿到脚，向上可以通过肩和臂灌注到手指。在任何动作中，都要使全身完整一气，使脚与地面产生的反作用力，形成一个整体劲表达出来。所谓“周身节节贯串”，这样才算做到了上下相随，周身协调。

（五）眼手相随：人们常把眼睛比做心灵之窗，确是精到之见。太极十三式吸取了武术动作。武术动作中，通常是一手进攻，一手防守。眼神是随着主要进攻的手运转，故有“眼手相随”的说法。在定势时，眼自食指或中指尖端，向前延展及远，有目穷千里的气概。这样，既使眼肌获得训练，也有助于眼肌解除疲劳。

对体弱病人、眩晕病人或极度神经衰弱者，眼手相随的练法感到头晕不适时，可以“眼若垂帘”，“似睁非睁，似闭非闭”。在这种状态下练功，对于体内气血变化的感觉较明显。初学者，也有助于记忆

气伤，则百病丛生”。所以，要强调定时、定量、适当注意营养。老年人不宜吃油性过大的饮食。俗话说：“早吃饱，午吃好，晚吃少”是多年的经验总结，宜养成这样的饮食习惯。但又要注意不可吃得过饱、过偏。

1. 动作说明：

(1) 两脚平行分开，与肩宽相等或略宽一些。全身尽量放松，平心静气，虚灵顶劲（头颈保持正直，而且具有虚灵自然的上顶劲，切忌颈部肌肉僵硬），不可故意挺胸，呼吸自然，气沉小腹，两眼向前平视，舌轻抵上腭（图1）。

(2) 以腰为轴左右扭转身躯，同时两臂亦随躯干摇动，屈右膝时，右臂微上抬；屈左膝时，左臂微上屈（图2、3）。

此外，还有两种简易练法：其一谓：“凤凰卸膀”。即屈右膝；右臂随之向下松落，左臂微上抬；屈左膝时，左臂随之向下松落，右臂微上抬。其二谓：“钟摆式”。两臂自然伸直，在保持高度放松状态下，同时向身侧左右摆动。

2. 功用：

(1) 此式动作非常柔和，给即将正式开始的每个单式，作好运动准备；而每两式中间的预备活动，还兼有着对上一单式作整理活动的双重意义。

(2) 活动全身关节，使内脏器官有节律性的轻度自我按摩，因而，能清除瘀血，改善血液循环及营养，并刺激其功能。

(3) 上虚下实和气沉丹田，可矫正头重脚轻，

步行蹒跚等上实下虚的病态。

3. 注意点：要特别注意关节及肌肉放松，尤其是肩部的高度放松。俗称脱肩或卸膀，胳膊松到似乎要从肩上掉下来似的。这样上体才能保持松柔，也就是做到上虚。两脚要交替变换虚实。实脚（负担全身重量，或大部体重的脚）宜轻轻抓地，也就是做到下实。初练阶段，头不宜摇摆幅度过大。动作要缓慢均匀，平心静气，呼吸自然。熟练后，两脚距离和下蹲程度都可大些。

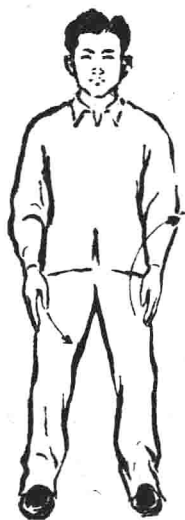


图 1



图 2



图 3

预备式（二）深呼吸

歌诀： 吸气收腹若腾云，
足跟提起宜正身；
呼气腹松足跟落，
气血随势亦下沉。

1. 动作说明：

（1）右腿向左腿并拢，同时，右臂亦随右腿向左移，两臂在腹前交叉（图4）。

（2）两臂自左右侧上举，同时，脚跟提起，作深长吸气（图5）。

（3）两臂在体前自然落下，同时，脚跟亦随之下落，作深长呼气（图6）；

2. 功用：减轻心血管负担，能消减疲劳，加深镇静。因其操作平心静气，结合吸气时脚跟的提起，小腹就自然的收缩；再加上吸气时横膈膜下降，腹内压的变化就较平时深吸气时增大很多。呼气时，由于脚跟的落地踏实，小腹有意识放松，又加上横膈膜的上升，则腹内压较一般深呼气时又减小很多。这样腹内压的巨大变化，对促进下肢及腹腔静脉血的回流，腹腔脏器的瘀血消除，及腹腔新鲜血液的供应，都会大

大改善，可以补足运动时氧气的消耗，并给下一单式作好运动前的氧气准备。此种深呼吸法，对内脏下垂患者更为有益。

3. 注意点：此深呼吸，与扭腰晃膀运动的纯自然呼吸不同。由于较一般深呼吸时腹压变化大，因而，在呼气时腹腔中闭塞的小血管开放也较多。所以，气（即小血管开放时的温热感）沉的感觉也较明显，故较一般深呼吸法呼气时，容易做到气沉小腹。肺结核患者呼吸宜轻柔，亦可仅做肢体运动，不作深长呼吸。



图 4

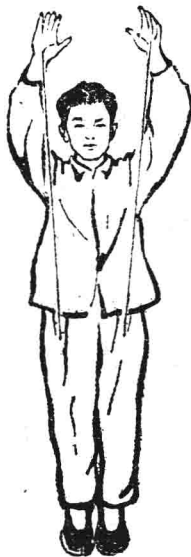


图 5



图 6

(一) 双手托天

歌诀： 双手托天理三焦，
含胸拔背臂前伸；
扩胸展臂侧平举，
两手上托气血沉。

1. 动作说明：

(1) 两手分别伸向身后，自两胁旁向前上穿出成前平举。在前伸的同时，掌心由向上（仰掌）徐徐翻转向下（俯掌）（图7、8）。两手极力前探后，两臂再自然微屈放松。如此屈伸若干次。

(2) 两臂平移侧方成左右侧平举，此时变成仰掌（图9）。两臂缓缓后震扩胸若干次。

(3) 两手举至上方，掌心向上成托天状（图10）。两手极力上托，然后两臂微屈放松，反复数次。

2. 功用：利用上肢运动，增进胸腔内脏的机能，尤其在双手上托时，能使肺下部及横膈膜运动增强。三焦，即指上焦、中焦、下焦而言，它是祖国医学“脏象”的重要组成部分。目前，在理论认识上，尚未取得一致。李时珍曾说：“上主纳，中主化，下

主出”。也就是说上焦主呼吸，中焦主消化，下焦主排泄。由于横膈膜运动增强，此式确有强呼吸，助消化，宣通气血津液和排泄的作用。

3. 注意点：伸臂不可成僵直状态，动作要具有弹性。这样，可保持运动的灵活和气血畅通无阻。

（二）两臂扭转

歌诀： 两臂扭转消五劳，
一上一下要协调；
眼随手运贵心专，
腰似螺丝脚似钻。

1. 动作说明：

（1）先要右脚向右方迈出，其距离较肩略宽。同时，右手向右方运转，扭转小臂，使掌心由朝里随之转向右方，并向右击出；左手经腹前，向右上划弧至右肩前，手心向里。此时，成右弓左蹬步，体重移于右腿（图11）。

（2）左手由脸前（高不过眉）运转至左方，扭转小臂，使掌心由朝里随之转向左方，并向左击出；右手经腹前，向左上划弧至左肩前，手心向里。此时，成左弓右蹬步，体重移于左腿（图12）。