

冯志强 编著

潘厚成 执笔

陈式心意混元 太极拳教程



TAIJI

青岛出版社

G852.11

陈式心意混元太极拳教程

冯志强 编著
潘厚成 执笔

青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

陈式心意混元太极拳教程/冯志强编著. —青岛:青岛出版社,1998.8

ISBN 7-5436-1780-3

I. 陈…

II. 冯…

III. 太极拳—教材

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14619 号

责任编辑 樊建修
特约编辑 尤超英 贾明普
装帧设计 郝 仁

*

青 岛 出 版 社
(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

胶南市印刷厂印刷

*

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

16 开(787×1092 毫米) 9.5 印张 200 千字

印数 1—5000

定价:15.00 元

前 言

冯志强先生是当代中国著名武术家，陈式太极拳第十八代宗师和陈式心意混元太极拳创始人。现为中国武术协会委员，北京市武术协会副主席，北京陈式太极拳研究会会长和北京志强武馆馆长，并兼任众多武术团体名誉会长、馆长顾问及总教练。

冯志强先生不仅武功精深、而且武学渊博。他善集百家之长、融会贯通，而又胸怀坦荡，毫不保守地将自己的武功经验和前辈的口授秘传写成文字公布于众。十几年来先后出版、发表了《太极拳实战技击》、《陈式太极拳精选》、《陈式太极拳入门》、《太极混元功》、《陈式心意混元太极拳》、《陈式太极拳缠丝功》、《陈式太极二十四肘》、《陈式太极擒拿术》、《陈式太极刀》、《太极棒气功》、《太极八法基本功》、《陈式太极拳推手》等著作和教材，以及十几部录像教学资料片，阐述太极内涵真谛，公开太极不传之秘，恢复太极真传练法，开拓太极修炼理念，深受国内外广大武术爱好者的喜爱。

这些作品凝聚了冯志强先生的毕生心血和经验总结，是对太极拳发展和中华武术走向世界的重要贡献。“愿中国的传统武术真正走向世界，愿中国的太极文化更好地造福人类，这是我的最大心愿。”冯志强先生如是说。

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 太极拳是怎样一种性质的拳术.....	(1)
第二节 太极拳运动的主要特点.....	(2)
第三节 太极拳的养生保健机理与作用.....	(6)
第四节 太极拳运动的适应症、禁忌症和生理反应	(8)
第五节 太极拳的防衰抗老与老年运动.....	(9)
第六节 什么是太极,练太极拳究竟或主要练什么.....	(11)
第七节 太极拳有哪些修炼内容,单练套路能不能练好太极拳.....	(12)
第八节 太极拳与太极十三势	(14)
第二章 陈式心意混元太极拳的特点	(17)
第一节 混元太极拳的来源和组成	(17)
第二节 混元太极拳的修炼思想	(20)
第三节 练法要诀	(24)
第三章 太极混元内功	(28)
第一节 降气洗脏功	(28)
第二节 三丹采气功	(30)
第三节 双掌揉球功	(32)
第四节 三丹开合功	(34)
第五节 日月旋转功	(36)
第六节 环形伸缩功	(38)
第七节 单腿提降功	(40)
第八节 双腿提降功	(43)
第九节 带脉磨盘功	(43)
第十节 乾坤开合功	(45)
第十一节 收气归丹功	(47)
第十二节 松气松身功	(49)
【附1】转气收功法	(50)
【附2】保健按摩功	(51)

第四章 混元二十四式太极拳	(53)
第一节 基本手型及步型	(53)
第二节 基本缠丝混元圈	(59)
第三节 拳式图解	(68)
拳式图解说明	(68)
第一式 无极起式	(68)
第二式 金刚捣碓	(70)
第三式 懒扎衣	(74)
第四式 六封四闭	(76)
第五式 单鞭	(78)
第六式 白鹤亮翅	(81)
第七式 斜行拗步	(84)
第八式 提收	(87)
第九式 前蹬拗步	(88)
第十式 掩手肱捶	(90)
第十一式 披身捶	(93)
第十二式 背折靠	(97)
第十三式 青龙出水	(98)
第十四式 双推手	(99)
第十五式 三换掌	(101)
第十六式 倒卷肱	(103)
第十七式 退步压肘	(105)
第十八式 中盘	(107)
第十九式 闪通背	(109)
第二十式 击地捶	(112)
第二十一式 平心捶	(114)
第二十二式 煞腰压肘	(117)
第二十三式 当头炮	(120)
第二十四式 收式	(120)
第五章 混元太极推手	(123)
第一节 太极八法十三势	(123)
棚	(124)
捋	(125)
挤	(126)
按	(127)
采	(129)
捌	(130)
肘	(131)

靠·····	(132)
第二节 太极八法组合练习·····	(133)
四正组合单练·····	(133)
四隅组合单练·····	(134)
第三节 单推手对练·····	(135)
水平圈对练·····	(135)
竖立圈对练·····	(136)
横立圈对练·····	(137)
螺旋圈对练·····	(137)
第四节 双推手对练·····	(138)
顺步的进退步双推·····	(139)
顺步的转换步双推·····	(139)
顺步的转圈步双推·····	(140)
混元太极 熔铸人生——记陈式心意混元太极拳创编人冯志强先生·····	(141)

第一章 概 述

第一节 太极拳是怎样一种性质的拳术

太极拳发展到今天，好像给人两种印象，一种是表演性拳术，主要表现为外形姿势运动和拳架套路的比赛表演；一种是保健性拳操，主要表现在锻炼的多为年老体弱者，太极拳成了老年人活动筋骨的代名词。产生这种现象的原因是多方面的，但最根本的原因是对太极拳的武术本义和内涵性质的认识。认识不同，必然导致修炼内容和方法的不同，从而产生不同的修炼效果和目的。

“内以修身，外以致用”，这是包括太极拳在内的中华武术本义的两大要素，充分体现了中国传统体育文化的特色。两者的统一，才能显示出中华武术的真正魅力，才是真正意义上的太极拳术。

太极拳是中国古代人民经过长期实践积累下来的一种集易经、内经、拳经于一炉，融养生、保健、技击于一体的传统体育和武术瑰宝。它综合了我国源远流长的武术、气功导引术和吐纳术，汲取了中国古代太极阴阳学说和祖国医学的精华，使之成为整体的、内外统一的内功拳术。换言之，太极拳是太极阴阳哲理与武术、气功相结合的产物。所以古人称之为太极拳。

为什么说太极拳是一种整体的、内外统一的内功拳呢？

首先，从中华武术的分类来分析。中国武术门派林立，按其性质特征可分为两大类。一类是外功拳，也称外家拳；一类是内功拳，也称内家拳。两者的差别在于，一是以力运气，一是以意运气。以力运气的运动称为外功拳，以意运气的运动称为内功拳。外功拳的主要特征是以外为主，由外动到内动，讲求以快制慢，先发制人，力由外变；内功拳的主要特征是以内为主，由内动到外动，讲求以静制动，舍己从人，劲由内换。

其次，从传统气功的分类来分析。中国气功种类繁多，按其练功方法和练功目的的不同，可分为道家气功、儒家气功、佛家气功、医家气功和拳家内功五大家，根据各自的练功特点又可分为静功、动功和动静相兼功三大类。静功又称内功，动功又称外功，动静相兼功又称内外双修功。过去，道、儒、佛三家气功基本以静功为主，医家气功以导引按摩的外功为主。“静者为道，动者为拳”，由静生动、虽动犹静、动静相兼是拳家内功的主要特征。

再次，从太极拳创作者的造拳思想、理论依据和汲取内容，各派太极拳流传下来的拳理、拳论、拳谱、歌诀、要诀和经验总结，以及前辈太极拳家和当代太极拳家研究、实

战、论证来分析,太极拳无疑是一种以意运气、以内为主的内功拳,是一种动静相兼、体用兼备的拳家内功,而不是形式上的姿势运动和拳操运动。

当然,一切事物总是随着时间、地点和条件的不同而发生变化。太极拳的发展也是如此。太极拳创编问世初期,太极拳的主要任务和目的在于强身技击,武术意义和作用非常明确,因此,拳术动作难度很高,实战技击性很强。习练者局限于年青力壮者,传授局限于以血缘为纽带的宗族内部和以入门为约束的师徒之间,地理局限于河南、河北。近百年来太极拳逐渐向强身健体、技击防身和保健养生三方面发展。这一方面是时代在变,如火器的演进、社会的进步、经济的发展、文明的进步;另一方面是太极拳的价值、理念和作用的重新发现,如对医疗保健功效、养生延年功效和修为人身功效的开发;再一方面是一辈太极拳家为适应自身年龄增长的需要,所作的拳术动作的改进。因此,在保留和完善太极拳原本练法和技法特点的同时,逐渐扬弃了原有的某些高难度动作,使之既能适应年轻力壮者锻炼,又能适应年老体弱者锻炼,成为不分男女老幼都可以锻炼的武术体育运动。但武术本义和内功拳性质仍未改变。

新中国成立以来,太极拳运动得到了大普及、大推广、大发展。由一隅之地发展到全国各地,由氏族家传发展成全民健身运动。不仅作为重点武术项目来推广,而且广泛应用于医疗体育方面,并作为国际文化交流的桥梁,走向了世界。太极拳运动成为锻炼人数最多、遍及国家最广的国际性体育项目之一。为全人类的健康文明作出了贡献。

但发展是不平衡的。近二十几年来,太极拳在医疗保健和套路表演方面发展较快,在武术技击方面发展相对滞后,以至于被认为太极拳是老年运动项目,练太极拳就是练套路、练外形的片面现象。忽略了太极拳的内功拳性质,偏离了太极拳的武术本义,虽习练者不下万千,但成功者甚少,虽苦练数载,却无法运用太极技艺对抗较手,空架子、花架子之风日甚。而现在国际上对太极拳的发展研究已出现了由形式转向内涵,由套路转向技击,由局部功效转向整体功效的新趋势,不再满足于一般意义上的掌握太极拳套路和外形姿势锻炼,转向追求真正意义上的太极功夫和太极拳体用的全面发展。因此,如何均衡全面发展太极拳运动,如何在普及的基础上走向真正的提高,如何达到古人所描绘的令人向往的体现太极拳真正魅力的“神明境界”,如何借鉴国外武术的成功经验,使中华武术成为真正的竞技项目而走向世界,已成为国内太极拳界所面临的重要课题和紧迫任务。

这里,首先有一个走出太极拳认识和练法误区的问题。在认识上,要恢复太极拳武术本义和内功拳的原来面貌;在练法上,要恢复太极拳“拳功合一,体用兼备”的原本练法。同时要重新研究太极拳的竞技内容和方法,变套路竞赛为技击竞赛。从而在措施上,杜绝空架子、花架子,不使太极拳这一中华武术瑰宝流于形式。

第二节 太极拳运动的主要特点

太极拳发展已有几百年历史了,为什么这一古老拳种在今天会成为锻炼人数最多、影响最大的全民健身运动的主要形式之一,而且世界上每个国家都有人在习练、研究中

国太极拳。这是因为太极拳具有以下几个方面的特点：

(1) 综合性

太极拳既是中华武术的重要组成部分，也是中国气功学和养生学的重要组成部分；既是祖国医学的宝贵遗产之一，也是近代人体科学和预防医学的精华，既是中国古代太极阴阳学说的产物，也是对现代运动生物力学的贡献。可以这样说，太极拳运动是一项系统工程，是一种具有中华民族传统文化特色的综合性学科。它涉及人与社会、人与自然以及与人体本身有关的所有问题，包括哲学、易学、伦理学、行为学、天体学、物理学、养生学、医学、武学、气功学、生理学、心理学和运动生物力学等。体现了东方文化的宇宙观、生命观、道德观、人生观、价值观和竞技观。随着太极拳运动的深入发展，相信体育科学领域将会产生一门新学科——太极拳学。

(2) 适应性

太极拳运动具有广泛的群众基础，能适应不同年龄、不同体质、不同对象的不同需要，是开展全民健身运动的最佳形式之一。无论男女老幼、身强或体弱，无论业余爱好者还是专业运动员，无论是理论研究者还是身体力行者，无论是提高技艺练功夫还是延年益寿养生者，无论是有病治病还是无病强身者，无论是修为人生完善自我者，都能参与太极拳运动，并从中获取各自的需要。

(3) 功能性

太极拳运动具有多方面显著功能，如：

- ① 具有风格独特的以静制动，以柔克刚，舍己从人，顺势借力，四两拨千斤的技击功能。
- ② 具有防病治病，卫护表里，调和阴阳的医疗保健功能。
- ③ 具有自我调控生理与心理，提高生命质量，清静少欲，益寿延年的养生功能。
- ④ 具有内壮五脏，外强筋骨，提高体能，增强体质的强身功能。
- ⑤ 具有防止脑功能退化，保养脑神经细胞，改善大脑记忆，开发智力的益脑功能。
- ⑥ 具有补充气血亏损和肾精亏损，促进血液循环和新陈代谢，改善微循环系统和消化功能的抗衰防老功能。
- ⑦ 具有陶冶情操，开阔心胸，愉悦心情，寓拳于乐的精神调养功能。
- ⑧ 具有提高皮肤触觉和内体感觉神经系统的灵敏协调功能和重心平衡功能。
- ⑨ 具有消除疲劳，安定情绪，舒畅身心，放松精神的运动休闲功能。
- ⑩ 具有东方文化韵味和艺术表现特点的形体语言表现功能。
- ⑪ 具有入世、做人、处事、完善自我的修心养性功能等。

(4) 经济性

太极拳运动的经济性体现在两个方面，一是投资的经济性，一是用力的经济性。投资的经济性是指，练太极拳既不受场地限制，又不需要购置健身器材和护具，也不用增加营养补品，身体健康了，可以节省昂贵的医药费和营养费。所以有人称太极拳运动是“不用花钱买健康的健身宝”和“平民运动”。用力的经济性是指太极拳“以意行气”、“用意不用力”的运动原则和特点，以及在太极拳推手运动中，运用“舍己从人，顺势借力”的方法，达到“引进落空合即出，四两可拨千斤动”的技击效果。既可节省体力，越练越舒服，

越练体力越充沛，而不是越练越疲劳；又能以小力胜大力，合理运用体力。

(5) 安全性

太极拳作为一种拳家内功(武术气功)，既练静功又练动功，既练内功又练外功。练功中大脑处于虚静而又清醒的状态，注意力集中于丹田和内外统一的开合变化之中，由静生动，虽动犹静，因此不会像其他气功那样易产生偏差，使习练者能放心、静心、专心地锻炼。

太极拳松沉柔顺、和缓连绵、圆活通畅的运动特点，既可消除练拳者原有的拙力僵劲，又可避免筋肉、肌健、韧带、关节和内脏器官受损的可能性。

太极拳用意不用力、纯任自然的运动原则，既可改变人的用力习惯和本能，又可避免因用力不当和呼吸不当引起的胸闷紧张、气血受阻的可能性。

太极拳推手运动的舍己从人、不顶不丢、沾连粘随、随屈就伸、顺势柔化、一触即转的技法特点，既可锻炼皮肤触觉和内体感觉的灵敏性，又可避免力与力的碰撞和误伤。

(6) 科学性

太极拳运动既符合传统医学阴阳五行的卫生之道，又符合现代健康文明的全新理念。采取自我调控的方法，加强吐故纳新，促进新陈代谢，清除体内垃圾，维持内环境的平衡稳定，培育生命物质，提高生命质量。

太极拳运动尤其是太极推手运动，既符合天体万物螺旋运动的自然法则和阴阳盈虚消长的太极哲理，又符合现代运动生物力学的惯性原理、平衡原理、转动原理、杠杆原理、力偶原理、弹性原理、反作用原理、重心原理、摩擦原理和螺旋原理。

太极拳传统练法要领亦与现代体育训练要求相吻合，如内外放松与放松训练，心静用意与感觉训练，和缓慢练与耐力训练，虚实转换与稳定训练，上下相随与协调训练，周身一家与整体训练，呼吸绵长与有氧训练，聚气敛神与体能训练，闪战腾挪与灵活训练，动中寓静与心理训练等等。

(7) 哲理性

太极拳的理法来源于中国古代朴素唯物哲学的太极阴阳学说。它有以下几个最基本的哲学观点：

① **物质第一的观点。**太极阴阳学说认为，太极是宇宙万物的根源。太极是一种具有物化能、动力能和信息能的客观的“原初物质”，古人称之为“先天气”、“炁气”、“混元气”。混元气是构成世界的本体，万物由它生成。人的生命也是由混元气凝聚而生的。混元气又是构成太极内劲的物质基础，拳势劲路的变化是意气运动的结果。因此，练太极拳的首要任务就是培养和练好太极混元气这一“原初物质”。

② **有无相生的观点。**“天下万物生于有，有生于无”，“太极原生无极中，混元一气感斯通”。“有”是指太极混元气，“无”是指无极、虚无。从宏观上来说，天地未开之前的宇宙处于虚无混沌的先天状态，内含生天、生地、生万物的混元祖气。从微观上来说，练太极拳须从无极开始，自无生有，由无极生太极，由太极返无极。

③ **动静相因的观点。**无极是静，静极生动则太极生，太极动静则阴阳分。静是本体，动是作用。静是阴，动是阳，动从静中生，阳从阴中来。静是相对的，动是绝对的，外静内动，外动内静，静中有动，动中有静。不经过静极生动的无极修炼，就不能产生太极混

元内气；而没有意气运行的内功，只有肢体的外动，不是真正意义的太极拳的动。静中有动，虽动犹静，动起来后仍要求静。所以练太极拳既要动中求静，更要静中生动。

④ **对立统一的观点。**阴阳表示事物运动的两个方面，两者既对立又统一。一而二是阴阳，二而一是太极。两者相互联系，相互依存，相互作用，使运动的双方处于统一的整体之中。如上下、左右、前后、内外、开合、进退、虚实、刚柔、升降、屈伸、往来、顺逆、蓄发、动静等。离开了对方，自己也就不复存在了。有前必有后，有上必有下，有内必有外等等。

⑤ **互为转化的观点。**阴和阳是矛盾双方，以各自的对立面为条件，相互转化，相反相成。如自上而下，自下而上，欲上先下，欲下先上；自左向右，自右向左，欲左先右，欲右先左；欲开先合，欲合先开；化刚为柔，积柔成刚等。而又你中有我，我中有你；阴中有阳，阳中有阴；开中有合，合中有开；虚中有实，实中有虚；柔中有刚，刚中有柔；阴阳互济，虚实互换，刚柔相济，蓄发相变等等。

⑥ **变化发展的观点。**矛盾是事物运动、变化和发展的动力。阴阳盈虚消长的不断变化推动事物运动和发展。由无极虚静生太极一气，由太极一气生两仪阴阳，由两仪阴阳生三才三体，由三才三体生四象四梢，由四象四梢生五行五步，由五行五步生六合六进，由六合六进生八门八卦，由八门八卦生九节九宫，以致生生不息，无有穷尽，复返先天太极之体。

⑦ **质量互变的观点。**一切事物的变化都表现为量变和质变两种形式，并互相转化。练太极拳的过程也就是量变到质变的过程。如去掉原有的拙力僵劲，变成虚灵浑厚、刚柔相济的太极内劲；通过长期的松沉柔顺的锻炼，积柔成刚；后天的精、气、神转化成先天的元精、元气、元神，并使三元合一，练成一粒混元；练精化气，练气化神，练神还虚等等。

⑧ **意识能动的观点。**意识对物质具有能动的反作用。意识能动作用的实现离不开一定的物质基础。如先天混元气充盈满足，以意行气、以气运身才能得到实现。物质与意识互相联系处于对立统一之中，所以练太极拳必须意气相合，意到气到劲自然就到。物质可以转化为意识，如练精化气，练气化神，这是物质向意识转化。意识可以转化为物质，如静极生动，无极生太极；敛神聚气炼成一粒混元气；神聚，则一气鼓铸，这是意识的物化过程和用意指导运动达到预想目的的结果。

可以这样说，学练太极拳的过程，就是学习、研究和运用中国古代哲学的过程。

(8) 艺术性

太极拳不仅是一项技击强身的拳术，也是一门形体表演的艺术，通过独特的形体语言来表达中国传统文化特色。演练起来，行如流水，止如山岳；静如处子，动如脱兔；时而回旋缠绕，连绵不断；时而抑扬顿挫，起落有致；轻灵不失沉着，徐缓不失流畅，屈伸不失圆活，进退不失中定。刚柔相济，快慢相间，虚实相生，松紧相应，上下相随，左右相系，前后相承，开合相连，蓄发相变，动静相兼。演练者意趣环生，观赏者心旷神怡。

中国太极拳正是具备了以上这些特点和魅力，几百年来，虽历尽沧桑，却经久不衰，而且愈发生机盎然，走出了国门，走向了世界。太极拳是中华民族当之无愧的武术瑰宝和文化瑰宝，是今天全民健身运动的最好锻炼形式。

第三节 太极拳的养生保健机理与作用

太极拳作为一种医疗保健、强身养生的有效方法，不仅被几百年来的实践所证明，而且得到了现代科学的承认。它是以自己身体为对象，通过有意识的自我调控心理、生理活动，来防治身心、气血、阴阳失调，保持和恢复生命活动的平衡、有序，提高生命质量，增进身心健康。它的养生保健机理可以归纳为“虚静”、“放松”、“混元气”、“丹田”、“主宰于腰”、“螺旋缠绕”和“内动外动”几个方面。

(1) 虚静

虚静是指太脑处于清醒安静没有杂念的状态。古人称“心神虚静”、“入静”。从字义上来说，虚是虚无、虚空的意思，静是安定不动的意思。古人说：“心中无物为虚，念头不起为静”。祖国医学认为，心神虚静能抑制后天识神的妄动，恢复先天元神对整体运化协调的本然能力，更好地主宰生命活动，保持阴阳平衡，发挥人体潜能。现代医学认为，心神虚静能使大脑完全放松休息，使大脑皮层处于抑制和低代谢状态，对中枢神经活动机能具有良好的修复、调整作用，自我调节功能反而得到加强，从而更好地调整内脏机能、调节心理，使整体平衡达到最佳状态。同时，又可以提高感觉神经系统的灵敏度和协调性，进而达到神形虚静的高级境界和神形俱安的养生功效。

(2) 放松

太极拳的放松是要求在心神虚静的前提下，用意引导全身内外、完整一致的放松，包括大脑中枢神经系统、内脏器官、肌肉皮肤、筋韧带膜和骨骼关节的放松。放松的关键首先是心意放松，它包括两个方面，从生理上来说，“心主血脉”，全身血液依赖心脏系统有节律地舒缩搏动而循环运行周身，全身脉管都与心脏系统连通而成为输送血液的通道，并受交感和副交感神经系统的支配。交感神经调节血管的收缩，副交感神经调节血管的舒张。心意放松，一方面加强和改善了心脏活动机能，另一方面增加和改善了血管的舒缩弹力，从而促进了血液循环，更好地营养脏腑器官和四肢全体，起到恢复和增进健康的作用。从心理上来说，“心主神明”，人体生命的一切活动，包括人的精神、意识、思维、情绪、禀性、习性、行为和运动，都受“心”的主宰。大脑中枢神经系统，也就是练拳练功者所说的心神意念。心意放松，一方面可以避免精神情绪上的紧张和呼吸系统的紧张，另一方面可以引导全身内外脏腑器官、筋皮肉骨、经络韧膜的放松，气血畅通周流无滞，随意而行，从而起到疗病保健的作用。如：松则通，通则不痛，化痰、散积、消滞、排浊；改善微循环系统，促进毛细血管开放数增多；促进肌肤毛孔的收缩开放，调节内外气体交换，卫护表里；调解三焦，平和阴阳；消除疲劳，恢复体能；提高皮肤触觉和内体感觉的灵敏性；增加机体弹性等等。

(3) 混元气

混元气是先天之气，不是口鼻呼吸的后天之气。先天气是指与生俱来，由母体通过脐带归入脐内的元气，又称阳气、正气、真气，是人体生命的本源，是维持生命活动的物

化能、动力能和信息能，是包括中枢神经、内分泌和免疫系统的全部功能。古人所说的“气聚则生，气散则亡”的气就是指先天混元气。祖国医学认为，先天混元气充盈满足、鼓荡发动，就是生阳气，退阴气；补正气，去邪气。阳气足阴气散，正气足邪气退，从而恢复和增强防病、抗病、治病能力，恢复和提高机体免疫功能，补充气血亏损，促进气血循环，调整和改善内脏器官机能，使身体逐渐恢复健康。

(4) 丹田

丹田有上、中、下、前、后之分。这里所说的主要是“中丹田”。由于先天混元气归于脐内深处，因此脐内神阙穴深处就是练太极拳的中丹田位置。中丹田的重要性和作用，按照中医阴阳五行的观点，属“中央戊己土，万物由此生”。这一窍通五脏六腑、奇经八脉、十二经和十五络。古书上说：“用心意守于丹田。丹田内即生气生血，气血满足，身体健壮，而百病皆愈”。这如同将种子撒到地里的道理一样，逐渐会生根、开花、结果。所以太极拳提出了意守丹田、气沉丹田的练法要求。古人又说：“用心意集中丹田，先吸后呼，一吸百脉皆合，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，气血通畅，百病皆除。”这里所说的呼吸是指丹田呼吸、窍呼吸，而不是腹式呼吸，也不是口鼻呼吸。丹田呼吸是先天自然呼吸法，又称真息、胎息。丹田能呼吸就是先天混元气发动的标志，就是自无生有生太极的标志，就能沟通百脉，周流全身，起到消除病症的作用。同时，丹田呼吸带动了腹部鼓荡，使膈肌升降幅度增加，使腹肌伸缩强度增大，增加了对肠胃等器官的按摩，促进了肠胃的蠕动，增加了胆、胰、胃、肠的分泌液和消化能力和吸收能力，促进了新陈代谢，提高了排泄、排浊能力，恢复和增进健康。

(5) 主宰于腰

腰为一身之主宰，内藏丹田、两肾与命门。祖国医学认为，肾是先天之本，性命之根，藏精之舍，生气之源。肾气强壮，精液充沛，则身强体健精力旺盛；肾气不足，精液亏损，则身亏体虚百病缠身。两肾之间是命门，又称后丹田，是先天元气出入的门户，古人称“丹田为生门，命门为死户”，并认为“三寸气在千般用，三寸气断万事休”。三寸气就是指命门之气，可见命门的重要。命门与两肾之间又有阴阳两窍。命门属火，两肾属水，两窍居中调和，以达水火既济，阴阳平衡。拳论所说的“命意源头在腰隙”即指此。太极拳强调腰为主宰的养生保健作用，一是壮肾强精，二是调和阴阳，三是精气转化。

(6) 螺旋缠丝

太极拳的螺旋缠丝运动符合天体万物循环不息的自然法则，也符合阴阳五行经络学说和卫生之道。人体的经脉互为表里，交联环绕，如环于腰腹的带脉，布于两肋的冲脉，通于前后的任督两脉，以及行于里的三阴经，循于表的三阳经等。通过心意螺旋顺逆缠丝，先天混元气由丹田出发，沟通周身奇经八脉、十二经和十五络。并由内而外、由里及表地向上下左右前后缠绕流注，营卫周身，调解三焦，平和阴阳，而又柔活骨节、肌腱、韧带，达到内壮外强的作用。

(7) 内动外动

“始而意动，继而内动，尔后外动。”是太极拳运动的基本法则和练法特点。内动是指混元气在体内发动运行，包括丹田呼吸、丹田内转、命门出入和经络、经窍的运行。外动是指意气合一地推动肢体筋骨肌肉的运动。内动是外动的基础，外动是内动的作用，由

内动到外动的运动,才是太极拳真正的动、自然的动、神奇的动。养生保健作用更为显著,如:舒通经络百脉,增强气血循环;促进细胞组织新陈代谢和再生能力,营养和改善脏腑器官机能;改善微循环功能;增多血液中的氧气,提高供氧能力;加速排出二氧化碳,增强肺活量;敛气入骨,营养骨髓,增加骨密质强度;增强机体弹性;还精补脑,开发智能;气攻病灶等等。

第四节 太极拳运动的适应症、禁忌症和生理反应

太极拳的治病保健范围和适应症是非常广泛的。根据大量实践证明和疗效检测,以及国内外广大太极拳爱好者的反映,太极拳运动对于一般常见的慢性疾病,包括某些器质性疾病,都有较为明显的体疗效果,如:十二指肠溃疡、胃下垂、慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良、习惯性便秘、痔疮、肝炎、肝硬化、慢性胆囊炎、冠心病、高血压、低血压病、心肌病、房颤、早搏、神经衰弱、胃肠衰弱、胃肠神经官能症、心脏神经官能症、末梢神经炎、植物神经功能紊乱、紧张性头痛、肺结核、慢性支气管炎、支气管扩张、支气管哮喘、阳痿、早泄、遗精、慢性肾炎、肾气亏损、糖尿病、慢性口腔炎、关节炎、肩周炎、颈椎肥大、骨软化症、月经不调等。

这里需要说明,太极拳运动包括气功锻炼确实具有治病保健功效,但也不是万能的,“包治百病”的说法是不科学、不严肃的。有些病症的疗效较为明显,疗程也不长;但有些病症的疗效不是很明显,疗程也长些;这与患者的体质、心理、生活以及方法正确与否、锻炼用功程度等因素有关。有些病症是不宜练功练拳的,这些禁忌症是:胃溃疡已穿孔的,动过大手术的,眼底出血的,严重的气管炎和哮喘,曾经有过大吐血情况的,大病后气短脉弱的,妇女产后虚弱的,神经不正常的以及一切急性病等。另外,若感冒时,可休息2—3日。过于劳累之后,或大怒、大悲、大惊之后,可暂时不练。患者应经过医院检查,明确病症,根据病情合理进行锻炼,并适当配合药物治疗,同时注意饮食、起居,过有规律的生活。要有信心、决心和耐心,既不要采取试试看的态度,又不能急于求成。要始终如一,坚持锻炼。

在正确的练习过程中,自己会感觉到在生理上发生很多变化和效感现象:

① 在意气合于丹田,心神虚静,神形连绵的运动中,会感到大脑特别轻快,精神愉悦,周身舒泰,四肢全体荡然无存,如在空气中游泳一般。对患者来说,原有的不舒服症状也会随之消失。

② 经常会听到腹鸣作响,胃肠蠕动增加,腹内浊气不能久存而及时排出,促进了新陈代谢。

③ 经常会感到丹田气满充足,周身全体好像充满了气的皮囊一样富有弹性,精力充沛,沉着稳健,举重若轻,好像有使不完的劲。

④ 有时感到气足而不思饮食,有时又易饥饿,食量增加。前者有助于清除体内垃圾,后者有助于营养吸收。身体逐渐强壮,体重逐渐增加,面黄肌瘦变得光泽红润。

⑤ 一般都会感到经窍发热、发胀或跳动,有的身体局部发热,或发凉,或筋肉跳动;

有的感觉有一股热流分别在胸腹间短距离内窜动，或背间有热流窜动，这正是所练的内气在任、督两脉部分分别开始行动，但尚未全身打通。它治疗疾病和恢复健康正在发生作用。

⑥ 有的会感到会阴窍在一伸一缩的跳动，或发热，或有热气上升的感觉；有的命门两肾也发热跳动，这正是古拳谱上所说的“命门如汤煮，膀胱似火烧”的现象。这一段时间会感到精液增多，而且常常有阳举，性欲亢进。这是精足、气满、生阳的效感现象，有益于练精化气。

⑦ 当练到一定功夫时，有一股热流会通过尾闾、夹脊、玉枕，至头顶百会，顺脸和前胸而下。这正是阴阳循环小周天的要求。再练一段时间后，当意领两臂顺逆缠丝，或螺旋前伸时，一股热流会顺手臂运行。再练一个时期，当用意转腰时，一股热流会同时顺带脉运行。以后冲脉也会有气流运行。这就是拳功合一练太极拳可以使奇经八脉接通的作用。

⑧ 当练到一定程度，不仅感觉手足发热，全身温暖，甚至热气盘旋全身，而且自然舌贴上腭，有时贴的特别紧，像有吸力一般。口中自然分泌很多津液，随呼气下咽到丹田，不仅可以加强胃肠的消化力，而且有壮阳补气和祛病养生的功能。既然津液可以大量分泌，其他分泌液如胃液、肠液、胆汁、胰液等也能大量分泌而出。这对健康都是很有益处的。

⑨ 少数练有根底者，可感觉在祖窍处有一团“亮光”，甚至会感到这一团“亮光”好像一个“火球”似的，会顺着任督两脉小周天的路线和气流一起运行。这种生理现象古人称为“觉明”时，是练精化气的结果。一般练功练拳者比较难出现这种现象。练到出现“觉明”时，必须注意保精，节制性生活。若一有性生活或遗精，“觉明”就会消失，直到再练一个时期，才会再度出现。

总的来说，产生这些生理变化的效感现象，是意气行开以后，气血充沛所产生的精华在发生作用。具体的说，心主脉，身上有跳动之象，是心经气足的缘故；肝主筋，身上有抽筋或窜动之象，是肝经气血精华在行动；脾主肉，身上有肌肉跳动等感觉，是脾经气血精华在行动；肺主皮毛，身上有如虫爬、发痒、针刺、或气流升降窜动，是肺经气血精华在行动；肾主骨，运动中骨节作响，牙齿发痒紧扣和精足阳举，是肾经气血精华充足在发生作用。上述五种生理现象，古人称之为“五气朝元”。

第五节 太极拳的防衰抗老与老年运动

随着社会发展，生活稳定和医疗水平的提高，人的寿命延长了，老年人比例在逐年上升，我国已开始步入老龄化社会，老年问题也日益突出。如何提高老年人的生命质量和生活质量，使老年人安享晚年，健康长寿，已成为全社会关注的焦点。从太极拳的运动特点、保健作用和文化理念来看，太极拳运动确实是一项非常适合老年人生理和心理特征的防衰抗老健身项目。

一个人的衰老往往首先是从腰腿开始的，俗话说：“人老先在腿”。这是因为随着年

龄的增长,老年人的精液肾气逐渐衰弱的缘故。祖国医学认为:“肾主髓海”,“肾主腰脚”,“肾主骨”。肾的生理功能主要是藏精、主骨、生髓和聚液滋养五脏百脉。肾为先天之本。先天稳固,后天平安;先天破败,后天不保。一般只知心劳生百病和一风生百病,殊不知肾气亏损亦能生百病。肾气强壮,精液充沛,则精力旺盛,强健有力,肢体灵活,动作敏捷,聪敏精巧,防病能力和免疫功能增强,身体自然健康。若肾气不足,精液亏损,则腰脊不举,腿脚不便,周身乏力,怕冷畏寒,骨枯髓减,阳衰阴盛,身亏体虚,抵抗力减弱而生病。

太极拳主宰于腰、发于脚、节节贯通和腰肾左右抽换,腰腿虚实转换的运动特点,具有显著的强壮肾气、强健腰腿、舒筋活络、畅通气血的功效。

太极拳的虚灵顶劲与气沉丹田,虚心实腹与气贴脊背,丹田呼吸与命门开合,塌腰敛臀与会阴内收等对立统一的练法要诀,对于固精培元,增加精液,精气转换,还精补脑,补充气血亏损有很大帮助。

老年人的骨质比较疏松,关节比较僵硬,容易受伤骨折。太极拳以意行气,按窍运气,敛气入骨,出于骨缝的运动特点,有助于营养骨髓,增加骨密质强度;有助于润滑骨缝,改善关节活动的灵活性。

老年人的肌肤比较干枯,微循环系统比较衰弱,手脚冷而且畏寒。太极拳的放松锻炼、螺旋缠绕伸拔筋骨肌肉的锻炼和内气行于肌肤表里之间的作用,能使毛细血管的开放数增多,增加气血循环,改善微循环系统,营养滋润肌肉皮肤,增加肌肤弹性。

心血管病是老年人的常见病。太极拳的静中动,动中静,内外放松,松紧荡摩,用意不用力,上虚下实,落气到脚的运动变化,能使气血循环正常,心率明显减慢,血管弹性增加,具有纠正房颤、早搏等心律失常和降低血压,改善血液粘稠度的作用。

消化系统疾病也是老年人的常见病。太极拳的丹田呼吸和腹部鼓荡运动,以及腰、腹、臀、胯的旋转运动,能加强腹肌、膈肌的活动,促进对肠胃的自我按摩蠕动,增加分泌液,改善消化、吸收和排泄能力。而口中津液的分泌和下咽,既可灌溉滋润丹田和五脏,又能加强消化功能。

老年人一般气短脉虚,由于抵抗力减弱,易受外感而患慢性支气管炎和支气管哮喘。太极拳运动能调节植物神经功能,调节呼吸,增加肺活量,降低耗氧量。由于调解三焦的作用,使上焦中气逐渐充足,从而改善呼吸功能。

记忆力衰退是年老体衰的特征之一。通过太极拳心神虚静和用意指导运动意识锻炼,可以防止脑功能进一步退化,保养脑神经细胞,恢复和改善记忆能力。

老年人的平衡稳定性、肢体协调性、动作灵敏性相对较差。通过太极拳阴阳匹配、虚实互换、中定平准的对称协调锻炼,尤其是通过适合老年人特点、以柔化为主的太极拳推手锻炼,可以恢复和改善神经灵敏性、协调性、平衡性以及肢体柔韧性,同时,又可培养情趣,活泼身心。

另外,太极拳慢中求功,动中求静,松中求柔,圆中求活,屈中求伸,练中求养和连绵不断、顺其自然的运动节律,完全符合老年人的心理和生理特征。

以上种种功效作用,充分说明太极拳运动是老年人延缓衰老、祛病养生和健康长寿的最好修炼形式。其适应性、针对性和功能性,是其他拳术、拳操、气功和体育项目所不能比拟的。相信越来越多的老年人会选择和加入太极拳运动行列。