



太极鹤步功

张尊安 王月明 著



天津大学出版社

太 极 鹤 步 功

张尊安 编著
王月明

天 津 大 学 出 版 社

太极鹤步功

张尊安 王月明编著

*

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:2 $\frac{1}{4}$ 字数:51千字

1991年9月第一版

1991年9月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN-7-5618-0259-5

G. 11

定价:1.45元

自序

余 1929 年 3 月出身于中医世家,籍贯河南省原阳县祝楼村。祖父娄宗海毕生业医,善治内科、妇儿、温热杂证,名噪乡里。1943 年祖父年近八旬,家乡瘟疫流行,沿门阖户病毙无数。其不顾个人安危,日夜不辞劳苦,救治病人。染者一经诊治,药到病除,未及诊治而获方得效者不可胜数。被人颂为神医,其医德、医绩曾载入县志。

忆祖父常训:“行医济世,救死扶伤是医者天职,要淡利禄,精医术,视病人如亲人,不论其高低贫富,一视同仁”。称余“敏聪好学,稳重善思,将来对攻克疑难顽病会有建树”。

痹病为临床常见病、多发病,尤其是顽痹(类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等)致残率甚高,严重危害人民健康。为解除痹病患者的疾苦,余博采众长,潜心治痹四十余载,积一定诊疗心得。认为“痹病病因病机在于虚、邪、瘀(痰)共存,经络气血闭阻,不通不荣互见;治痹要有整体观念,要区分虚实寒热;扶正祛邪化瘀(痰)兼施。”以此研制成治疗痹病系列中成药:痹苦乃停、痹隆清安、热痹清、顽痹康、骨痹舒等八种,治疗不同证候痹病,经数万例观察,效果颇佳。同时在痹病基础理论研究等方面,也有所建树。究余治学之道在于:博学、深思、争时、立新。

对所作工作,社会给予了充分肯定。为报答社会,时欲效仲景、清任、锡纯诸贤治学著书之德,以临床实用、效切为旨,将毕生治痹经验整理付梓。喜逢盛世,国家人事部、卫生部、中医药管理局遴选胞弟高峰、长子玉铃为学术经验继承人。二人自幼随余

统等疾病也有较好疗效。

“太极鹤步功”属于动功类,可与任何一种静功同练,而且又不受场地、年龄、时间的限制,完全可根据个人病情和体质,选用其中一节或几节对症练习。次数可多可少,动作难度可高可低,动作幅度可大可小,没有任何副作用。

本功法分两大部分。前一部分为“太极吐纳功”,后一部分为“太极鹤步功”。“太极吐纳功”以呼吸导引为主,可作为“太极鹤步功”的预备功,也可作为独立功法单独练习。“太极鹤步功”以意念导引为主。

我们相信,只要按照本功法要领坚持练习,必然会收到令您满意的效果。

编 者

1991 年 6 月

目 录

前 言

第一部分 太极吐纳功	1
第一节 吐故合气	4
第二节 吐故开气	6
第三节 平衡阴阳	10
第四节 三才合一	17
收功	25
第二部分 太极鹤步功	27
第一节 无极生太极	29
第二节 劳宫相照	35
第三节 独立远眺	45
第四节 松下静眠	48
第五节 展翅仰望	49
第六节 长空飞翔	51
第七节 信步幽鸣	57
收功	59
附录 太极鹤步功疗效实例	61

第一部分 太极吐纳功

“太极吐纳功”顾名思义是以吐纳(呼吸)为导引,通过圆、软、柔、缓的大幅度姿势导引与深长呼吸相配合,吸进大量的新鲜氧气,使与人体生化而来的水谷精微之气混合成为宗气(即后天之气),储存于膻中。膻中之宗气经姿势和呼吸导引至丹田,与丹田之气不断交融。宗气滋养着元气,元气催动着宗气,相得益彰,相辅相成,促成真气源源不断地产生。真气充盈,祛病健体,精力充沛,延年益寿。

“太极吐纳功”的功法中,大量采用转动肩、肘、腕、指的动作。在意识主导下,快速促进疏通和平衡手三阴、手三阳六条经脉(即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经),起到舒经活络、调和气血之作用,可以防治肩周炎、颈椎病等疾患。通过呼吸和姿势导引的配合,促进脏腑功能的平衡,对防治肺心病、肺结核、肺气肿、支气管扩张、慢性支气管炎、脑动脉硬化、肠胃病等功能性疾病,也有一定疗效。

〔功法要领〕

本功法为呼吸导引。鼻吸时舌抵上腭,口呼时舌尖放下。呼吸时注意应轻、缓、细、长、匀;动作应圆、

软、柔、缓、连；动作与呼吸要协调，上肢与下肢运动要配合，做到虚实分明。

虚步要领：前腿虚，后腿屈，收胯，溜臀，上身松直。

中桩要领：大小腿夹角 110° 左右，膝盖不超过脚尖。上体正直，收胯，溜臀。

本功法连续做时，可先做左腿在前的第一、二、三节，再做右腿在前的第一、二、三节。每节的动作、左右次数应相等。

预备势

两脚平开，与肩同宽；两手自然下垂，松肩坠肘；双目平视，百会轻顶；含胸拔背，松腰，松胯，圆膝；气沉丹田（本文均指下丹田）。松静站立（图 1-1）。

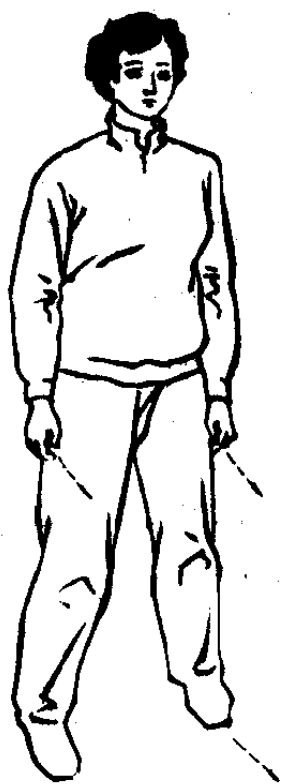


图 1-1

起势

两腿微屈，重心右移。左脚向前迈一步，先脚跟着地，再脚掌放平。同时，两臂向前徐徐扬起，与身体成45°，然后外旋，手心朝上，双臂拉至腰侧，成左虚步（图1-2、1-3、1-4），同时鼻吸。



图 1-2



图 1-3



图 1-4

第一节 吐故合气

接起势。

1. 双手在腰侧内旋(即向小指方向旋转) 180° , 向后伸臂至最大限度, 两臂经左右两侧再向胸前划圆, 至外劳宫相对时, 曲肘平举(两肘微屈成圆)。身体重心前移成左弓步(图 1-5、1-6、1-7、1-8), 同时口呼。



图 1-5

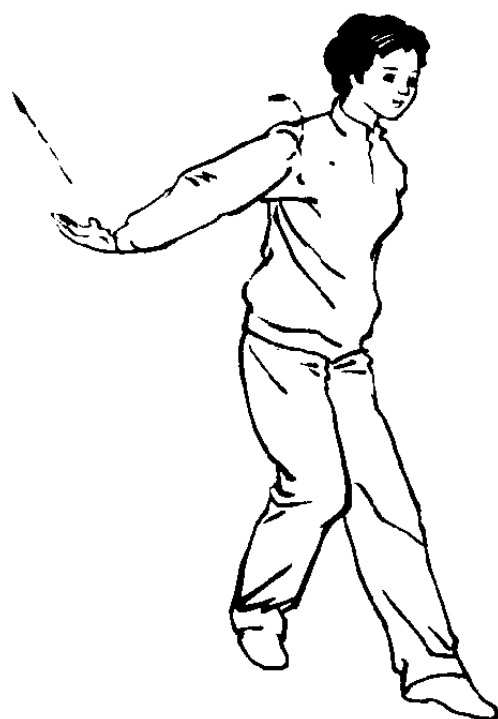


图 1-6



图 1-7

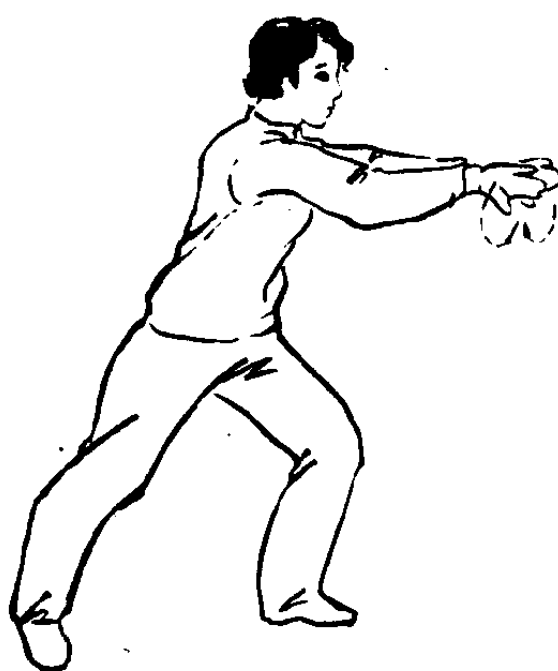


图 1-8

2. 以肩带肘,以肘带腕,两臂向外侧旋转,成手心朝上;再以肩带肘,以肘带腕,双手拉到腰侧。身体重心后移成左虚步(图 1-9、1-10),同时鼻吸。

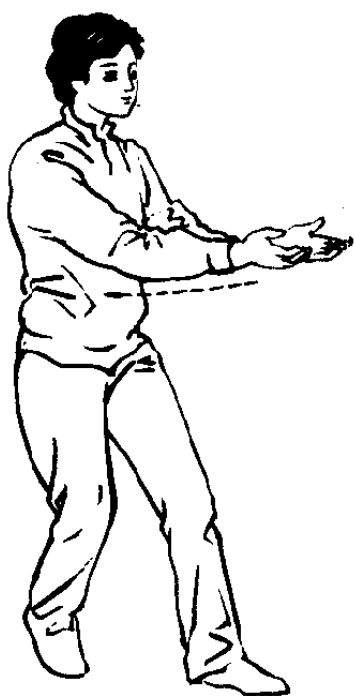


图 1-9



图 1-10

第二节 吐故开气

接上势。

1. 同第一节 1. 势(图 1-11、1-12、1-13、1-14),同时口呼。



图 1-11



图 1-12



图 1-13

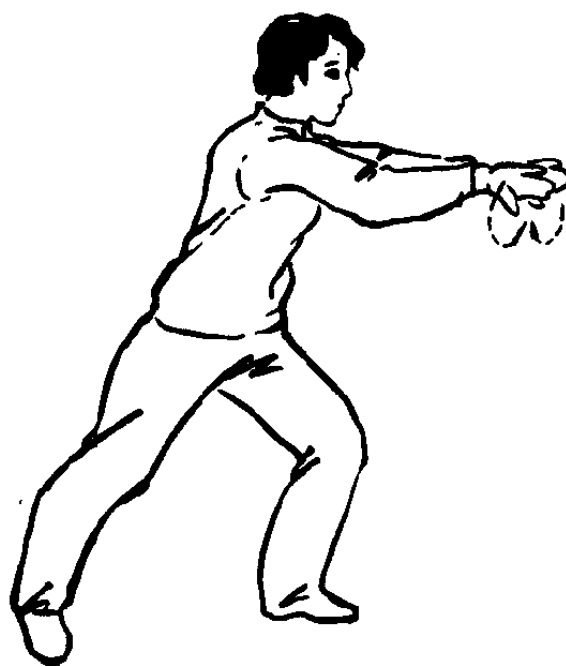


图 1-14

2. 两臂向左右两侧划半圆,再继续向后划弧;两手腕内旋,直至指尖朝前,手心朝上,双手置于腰侧。身体重心后移成左虚步(图 1-15、1-16、1-17、1-18),同时鼻吸。

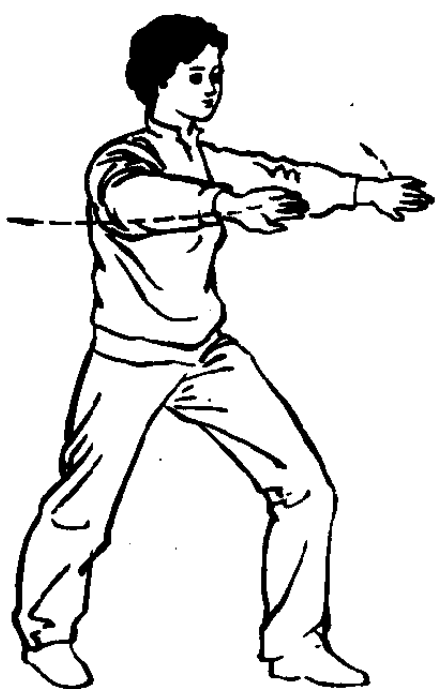


图 1-15



图 1-16



图 1-17

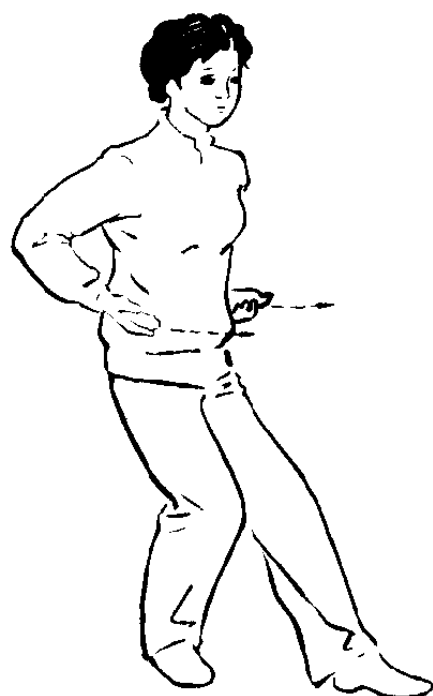


图 1-18

3. 两臂徐徐前伸至前平举,肘微曲;同时身体重心前移,成左弓步(图 1-19),并口呼。

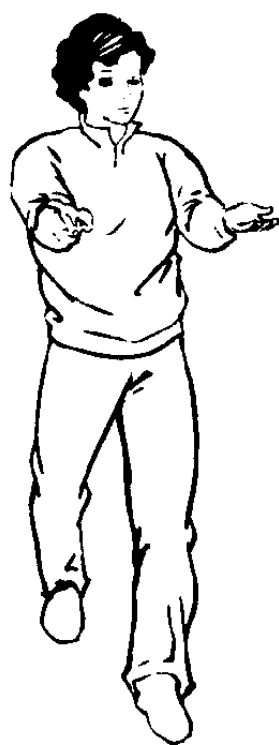


图 1-19

第三节 平衡阴阳

接上势。

1. 以肩带肘,以肘带腕,两手拉至腰侧。身体重心后移成左虚步(图 1-20),同时鼻吸。

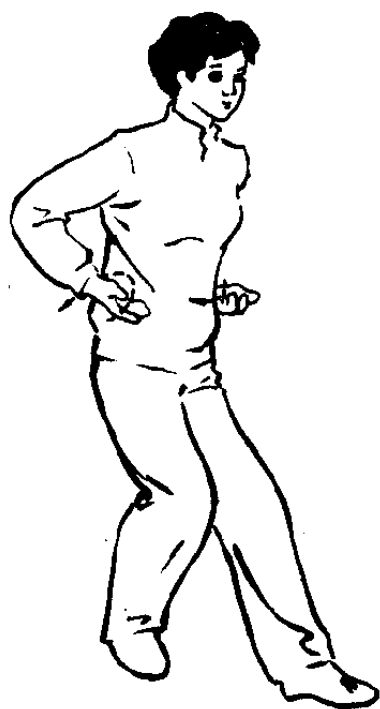


图 1-20

2. 手腕内旋,指尖朝后,向后伸臂至最大限度。然后向左右两侧划弧,成掌心朝上的反侧平举,身体重心前移成左弓步(图 1-21、1-22、1-23),同时口呼。



图 1-21

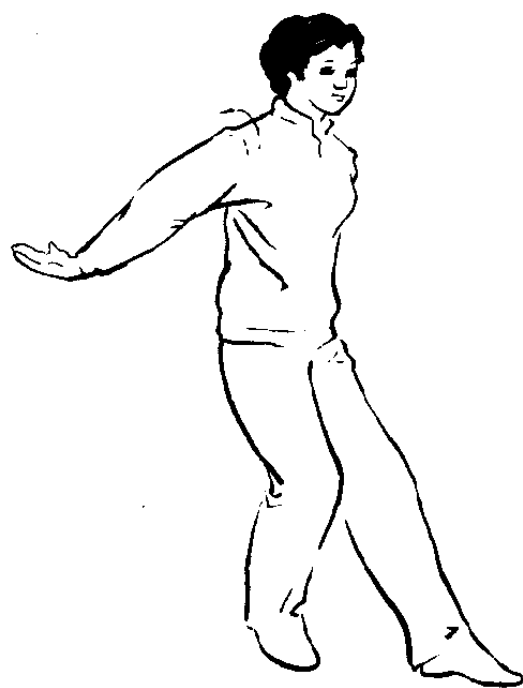


图 1-22



图 1-23