

传统气功站桩太极五行拳

陈广德 编著



中国人民公安大

版社

G852.11
f2

3945³⁰~~29~~

传统气功站桩太极五行拳

陈广德 编著

中国人民公安大学出版社

一九九五年·北京

图书在版编目(CIP)数据

传统气功站桩太极五行拳/陈广德编著. —北京:中国人民
公安大学出版社, 1995. 8

ISBN 7-81011-684-3

I. 传…

II. 陈…

III. ①太极拳②桩功(武术)

IV. G85 2.11

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编 100038)

新华书店北京发行所经销

中国人民公安大学印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 7.375印张 119千字

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数 0001—10000册 定价:8.50元

前 言

这套《传统气功站桩太极五行拳》是我幼年时，在京、津向李惠堂先生学习的。这趟拳是其家传套路收徒很少。李先生系河北沧州人，是小学教师，后去东北教书，于1960年去世，享年91岁。

本人学会这套《传统气功站桩太极五行拳》一直坚持练习，参加工作后由于种种原因中断练习六年多。1961年下放时患了肝炎（转氨酶480，有轻度浮肿一个“+”号），经医院较长时间治疗，反反复复效果甚微。后经好友劝导又重练《传统气功站桩太极五行拳》，重练此拳只有三个多月，不服任何药物，肝功能各项指标恢复正常，且一直未反复。这是我练此拳之一大收获。自1981年以后，我在公安大学教这套《传统气功站桩太极五行拳》。特别是对患冠心病、高血压、神经衰弱、肝炎、糖尿病等症调干学员教练此拳，均取得了较好疗效。为了弘扬中华民族传统气功、武术，使人们更加健康、长寿，特整理出版，以满足爱好者学练。但由于编写仓促本人水平所限，难免有误，望同行和广大读者指正。

作 者

一九九四年五月四日

内容简介

《传统气功站桩太极五行拳》是由中国人民公安大学警体系兼职副教授陈广德编写的。本书前半部是传统五行气功站桩功，后半部是太极五行拳。气功站桩分有为桩与无为桩，是以经络周天为主，即有为桩意念周天功，中间也有意念调息动功和无为桩。通过意念循经运转乾坤，首先由疏通手足三阴三阳经始，旋转带脉，运转人体前后正中线的任督二脉，循环十五经脉运转全身，以通达经络，促进阴阳平衡，达到《阴平阳秘、精神乃治》之宗旨。因此，有些中、老年人只练气功站桩，便对慢性病，特别对中、老年下肢无力，就有较好的疗效。

太极五行拳，是以杨式太极拳为主，穿插有陈式和孙式太极拳动作，还吸收了八卦掌和形意拳一些技法与动作特点，共56势。动作舒展大方，刚柔相济，灵活沉稳，简便易学，适合不同年龄阶段人学练。首先练气功桩功后练太极套路，坚持二、三年后慢慢提高达到气功太极，即有形气功——动功，会使身体素质大大提高，对青年健脑开慧强壮体魄，对中、老年人防病治病、健康长寿，将收到意想不到的效果。

目 录

第一章 传统气功站桩太极五行拳特点与保健作用	(1)
第一节 传统气功站桩太极五行拳特点.....	(1)
第二节 传统气功站桩太极五行拳的生理保健作用.....	(3)
第三节 传统气功站桩太极五行拳的特点与要领.....	(8)
第四节 练传统气功站桩太极五行拳对身体各部位的要求	(11)
第二章 气功与传统气功站桩太极五行拳	(15)
第一节 气功与传统气功站桩太极五行拳有着密切关系	(15)
第二节 传统气功站桩太极五行拳的站桩功法	(16)
第三节 传统气功站桩太极五行拳要领和要求	(27)

第三章 传统气功站桩太极五行拳套路（七段五

十六动）介绍与学练要求	(31)
1. 提顶吊裆心中悬（双手下捋）	(33)
2. 两臂轻松意自然（双腿屈蹲剑指环绕）	(35)
3. 按势怀把七星抱（左右虚步抱球）	(36)
4. 双手推出拉单鞭（进退步左右单鞭）	(40)
5. 抽身叠步向空看（退步穿按掌）	(50)
6. 白鹤亮翅飞冲天	(51)
7. 搂膝拗步把身下（下势搂膝）	(52)
8. 风摆荷叶剝两边（左右左砍掌）	(56)
9. 上势先打迎面掌（上步左右盖掌）	(66)
10. 回身变拳打腰间（左右弓步冲拳）	(70)
11. 双手推出托封闭（左右弓步推掌）	(82)
12. 又是二郎来担山（歇步前后盖掌）	(83)
13. 连环掌打英雄面（左右连环掌）	(84)
14. 抽身抱虎又推山（左右抱虎推山）	(89)
15. 抛身捶儿打连环（左右抛身捶）	(94)
16. 回身拉出单鞭势（回身左单鞭）	(97)
17. 肘底看捶打腰间（弓步肘底捶）	(99)
18. 倒撵猴往后退	(104)
19. 白鹤亮翅飞云端	(107)
20. 搂膝拗步重下势	(109)
21. 青龙出水把身翻（倒口袋）	(110)
22. 双掌一推连身倒	(112)

23. 扭顶回头拉单鞭·····	(114)
24. 云手三现高探马·····	(116)
25. 左右分脚谁敢拦·····	(123)
26. 回身进步栽捶打（进步搂膝栽捶）·····	(125)
27. 二起脚法踢破天（翻身二起脚）·····	(129)
28. 倒跌一式连脚跳（左侧倒跳步）·····	(135)
29. 迎面一捶递双掌·····	(136)
30. 转身双按把他拦（回身双按掌）·····	(137)
31. 双手还使虎归山（右抱虎归山）·····	(137)
32. 回身斜拉单鞭式（左右左孙式单鞭）·····	(138)
33. 野马分鬃往外翻·····	(143)
34. 单鞭拗步往上进（斜单鞭二个）·····	(146)
35. 玉女穿梭要相连（陈式四角穿梭）·····	(149)
36. 云手三现中直用（中直云手）·····	(157)
37. 蛇弓鼠步护下边（老僧托钵）·····	(159)
38. 金鸡独立分左右·····	(161)
39. 倒撵猴又一番（倒卷肱）·····	(164)
40. 白鹤亮翅把身长·····	(169)
41. 搂膝拗步护下边·····	(170)
42. 单鞭重式左右推（左右二郎担山）·····	(172)
43. 回身飞掌加双按（回身进步盖掌）·····	(173)
44. 左右使开肘底捶（左右摘盔脱甲）·····	(179)
45. 鹤步双撞把身撑（左右提膝亮掌）·····	(185)
46. 大展斜飞连雀步（左右侧倒砍掌）·····	(193)
47. 云手三现高探马·····	(194)

48. 十字指脚向后翻（踢脚反背拳）	(207)
49. 指裆捶儿打得好（进步指裆捶）	(208)
50. 伏身进步七星拳（上步七星捶）	(218)
51. 抽身退步来跨虎	(218)
52. 转身又使双摆莲	(219)
53. 海底捞月闪通背（海底针、闪通背）	(219)
54. 弯弓射虎面向前	(222)
55. 怀抱双拳谁敢进	(226)
56. 收势还原意绵绵	(226)

传统气功站桩太极五行拳 特点与保健作用

第一节 传统气功站桩太 极五行拳的特点

这套传统太极五行拳是以先练气功站桩后打拳为特点的。按要求练拳者首先进行三调，即调心、调形、调息，使人慢慢静下来，让人的身体各个部位都松弛下来，达到心静体松状态。通过人用意念作深呼吸，加强了人的血液循环，使大脑、心脏及体内各个脏腑充分得到氧与营养，从而加强了机能。同时用意念调顺人的体内元气，慢慢随着练功在体内外形成生物电磁场，使人进入一种非常清静明快而大脑神经又非常集中的状态中。接着打起拳来。以上为第一个特点。

第二个特点，气功站桩传统太极五行拳系以杨式太极拳为主，匀缓柔和、舒展大方。拳架大架式低，连贯圆活，劲贯四梢，刚柔相济，连绵不断，开合呼吸，

自然协调。同时吸收了陈式太极拳，动作快慢相兼，顺逆缠丝，柔中寓刚，爆发力强等特点。还注意吸收了孙式太极拳，开合鼓荡，小巧紧凑，步活身灵；逢进必跟，逢退必撤的特点。不但如此，这套拳还选进了八卦掌和形意拳的一些优美动作。吸收了八卦掌中步若淌泥，起落扣摆，旋转灵活，身捷步稳，势势相连，协调圆活；形意拳中步稳身正，动作力沉劲整，简捷清晰，灵活大方等特点。

这套传统气功站桩太极五行拳，编排动作上下衔接，纵横交错，连绵不断，动作简单明快，柔中寓刚，刚柔相间。结合气功站桩，练拳时强调意识、动作、呼吸的三者配合。

第三个特点，动作简单连贯，好学好记。动作名称歌谣化，便于背诵。全套动作编排科学，长短、繁简结合，使初学者便于掌握。此拳适合于各个不同年龄的人学练，尤其适合于中老年人。只要按要求练拳，每打完一遍，感觉心情愉快、全身舒服。因此，使学练者不断增加兴趣。

另外，在练这套传统太极五行拳之前，先练气功站桩功，调整人的大脑中枢神经。现代医学普遍认为，人体内各部器官疾病，都与大脑中枢神经失调有关。因此，通过练气功站桩或打太极五行拳理顺大脑中枢神经，对人的健康会起重大作用。练这套气功站桩功

能打通大、小周天，疏通任督二脉和奇经八脉的其他六脉（冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉），有着至关重要意义。因为任督二脉，是直行于人体的前后正中线上，其他六脉附属于十二经之间，把任督二脉和十二经（手三阴、手三阳、足三阳、足三阴）连在一起，合成十五经脉的循环体系，它遍布人体全身，使之活血行气，疏经通络，达到人体健康。练气功站桩功，还能增强人体下肢力量，增强膝踝关节机能，使下盘稳固，并有助于打拳时松静的掌握以及呼吸的调整。通过练拳和教学证明，只练这套气功站桩功，对于一些中、老年人的疾病，如心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、胃病以及神经官能症等均有较大疗效。

第二节 传统气功站桩太极五行拳的生理保健作用

我国是气功的发源地。据有关专家对气功研究认为：中华气功学理论基础可追溯到伏羲时代，正是气功学开始形成的时代。伏羲大约生活于公元前五十世纪，距今已有七千年左右。气功疗法是我们祖先长期与疾病作斗争所创造出来的治病防病、益寿延年的有效方法。解放后，国家非常重视气功的挖掘和整理工

作，使气功疗法得到空前普及和发展。我国明末清初流传下来的太极拳就是一种非常好的健身治病的锻炼方法。因此，我国的太极拳不仅中国人喜欢，很多外国人也都非常迷恋，现已成为世界比赛的体育项目。现将传统气功站桩太极五行拳对人体各主要系统的生理影响，作简要介绍。

一、练传统气功站桩太极五行拳对人神经系统和大脑的保健作用

近年来生理学发展迅速，许多生理学家对中枢神经的研究，认识到中枢神经对人体的重要作用。特别是大脑中枢神经，它是调节与支配人体所有系统和器官活动的枢纽。人是靠神经系统的活动（即：条件反射与非条件反射）来适应外界环境。人还依靠神经系统的活动，来使体内各系统与器官的活动按需要把它们统一起来。因此，不论哪种体育锻炼方法，只要它能增强中枢神经系统的机能，对人体就能起着较好的保健作用。然而气功和太极拳对调解与增强中枢神经和大脑机能最佳。

练气功或打太极拳是一种能引起人兴趣的运动，经常练的人都有此感。练气功先进行三调（调心、调形、调息），让人静下心来，全身放松，使人感到舒服，“心旷神怡”。气功可以改善脑功能，提高免疫能力，调

和气血改善微循环。最近据上海某研究所对气功健身研究表明，气功可以改善微循环。脑电图 α 、 β 、 δ 三个波段显示结果表明练气功与不练气功者有很大差异。又据安徽某大学用脑电阻血流图仪对 30 例年龄在 55 到 78 岁老人练功三年前后的指标变化进行分析也证明了这一点：“练功者脑动脉紧张度较前降低，血容量增加、血流灌注加速、脑血液循环机能改善”。打太极拳练套路，使人周身感到舒服，练太极推手时，使人周身感到活泼、灵敏。这些说明练拳者兴趣浓厚和情绪的提高。“情绪”的提高，可以使人各种生理机制活跃起来。许多试验表明，作一种运动前，不要用体力，仅仅是精神影响（如入静）就可以使血液化学、血液动力过程、气体代谢等都发生变化。“情绪”对某些病患者来说更重要了，它不仅可以活跃各种生理机制，同时能使病人脱离病态心理，对治病效果起着很重要的作用。打太极拳要求意识与动作结合的练法，然而这种练法能使大脑皮层某一区域兴奋，使另外区域进入抑制状态。这样一方面可使大脑得到休息，另一方面消除了疾病在大脑皮层中引起的病理兴奋。长此坚持练习，使脑功能得到恢复与改善。同时使中枢神经系统功能得到调整 and 训练。以上说明练气功打太极拳对中枢神经和大脑起着极好作用。

二、练传统气功站桩太极五行拳对人心血管和呼吸系统的保健作用

练气功和太极拳对心脏血管系统的影响，是在中枢神经活动支配下发生的。就气功来说，意念加呼吸，使吸入的空气得到提纯净化，加强了心脏和血管的机能，加强肺部功能。打太极拳，它的动作包括各组肌肉和关节的活动，同时，还包括有节律的呼吸运动，特别是横膈运动。能加强血液循环及淋巴的循环，减少体内淤血现象。全身各部骨骼周期性的收缩和舒张，可以加强静脉的血液循环，肌肉活动保证了静脉血液回流，以及向右心室充盈的必要静脉压力。另外，呼吸运动亦能加强静脉血液的回流。打太极拳要求“气沉丹田”是一种横膈式呼吸，在医疗和保健方面都起较好作用。

三、练传统气功站桩太极五行拳，对人体内物质代谢以及消化系统的保健作用

据有关医疗部门研究表明，练气功可以降低血液浓度，可以使血质起变化，可以降低胆固醇。通过练气功站桩功三年，原一位 55 岁的干部练功前高压 180 水银柱，低压 110 水银柱。练三年站功桩后，高压 110—120 水银柱，低压 70—80 水银柱。血压恢复正

常。气功对治疗高血压合并冠心病也有非常明显的效果。上海某研究所将 98 名高血压合并冠心病患者分为气功组(气功加小剂量药物治疗共 50 人)和对照组(单纯服小剂量降压药物共 48 人),一年后,气功组在降压疗效、心电图疗效、左室功能改善程度、纠正血液动力学平衡失调等指标,全面优于单纯服药组,统计表明两组的差别相当显著。另外,有关单位研究证明,练气功有改善肾虚症状,纠正血浆性激素环境异常之功效。对老年人来说,练气功有“培本补肾,抗衰防老”的效果。这项研究有力证明气功确能治疗高血压和冠心病。气功对消化系统疾病治疗,中国医科院等单位用气功治疗 1385 例胃及十二指肠溃疡病,治愈率为 74.7%,好转率为 20.1%,总有效率高达 98.3%。

打太极拳对人体内物质代谢和消化系统起着良好作用。近来一些外国有关专家研究运动对人体内物质变化,报道说:老年人进行体育锻炼三十分钟后,血内胆固醇含量明显下降。对有动脉硬化老人进行六个月体育锻炼后,化验证明他们血中蛋白含量增加,球蛋白和胆固醇含量明显减少。他们的动脉硬化程度也大大减轻了。太极拳是一种轻柔圆活体育形式,更适合有病人练习,疗效更佳。对加强胃、肠等消化系统功能起较好作用。

四、练传统气功站桩太极五行拳对人骨骼、关节、肌肉的保健作用

打太极拳对于人的骨骼、关节和肌肉影响较为突出。以脊骨为例，打太极拳要求“松腰松胯”、“腰脊为第一主宰”等，说明打太极拳时与腰部活动有密切关系。因此，打太极拳能防止老年人骨质疏松，原因是骨质中成骨细胞不活跃，不能产生骨的蛋白基质，致使骨生成少，吸收多，骨质就变松。打太极拳以腰为轴，周身圆活节节贯通，能充分活动筋骨关节，活跃骨细胞并促使其生成好，所以能防止老年人骨质疏松。

第三节 传统气功站桩太极五行拳特点与要领

传统气功站桩太极五行拳系内家拳，其特点主要是先练气功站桩功，练有为桩意念大、小周天，循任、督二脉和十二经（手、足三阴三阳经脉）及带脉循环往复，以意领气疏经通路，补氧祛瘀，达到治病健身之目的。接着练无为桩和打太极五行拳，这套拳以杨式太极拳为主，其中有陈式和孙式太极拳动作，还吸收了八卦掌和形意拳的一些动作特长。因此，架子较