ZHONGHUAYUN

# 中華韵

## 学生用书（中级）

王明中　柯一壮　著



高等教

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 中華韵

学生用书
（中级）



王明中　柯一壮　著

高等教育出版社·北京

**图书在版编目（CIP）数据**

中华韵：中级 / 王明中，柯一壮著．-- 北京：高等教育出版社，2016.12
学生用书
ISBN 978-7-04-046860-1

Ⅰ．①中… Ⅱ．①王… ②柯… Ⅲ．①舞蹈－教学研究Ⅳ．①J7-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 272715 号

**中华韵学生用书（中级）**
Zhonghuayun Xuesheng Yongshu（Zhongji）

策划编辑　游　滨　　责任编辑　杨利平　姚云云
封面设计　赵　阳　　版式设计　赵　阳
责任校对　陈旭颖　　责任印制　韩　刚

出版发行　高等教育出版社
社　　址　北京市西城区德外大街4号
邮政编码　100120
印　　刷　北京汇林印务有限公司
开　　本　787mm×960mm　1/16
印　　张　11.75
字　　数　130千字
购书热线　010-58581118
咨询电话　400-810-0598
网　　址　http://www.hep.edu.cn
　　http://www.hep.com.cn
网上订购　http://www.hepmall.com.cn
　　http://www.hepmall.com
　　http://www.hepmall.cn
版　　次　2016 年 12 月第 1 版
印　　次　2016 年 12 月第 1 次印刷
定　　价　78.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，
请到所购图书销售部门联系调换
版权所有　侵权必究
物 料 号　46860-00

## 前　言

中华韵是伴随着新中国一起成长起来的军旅舞蹈家、首批“中国舞蹈家金质荣誉证章”和“为中国舞蹈事业繁荣发展做出贡献荣誉证书”获得者——王明中先生，历经四十余年时间以科学的、严谨的态度创编的一套“以健康为目的，以舞蹈为载体，融运动与艺术、健康与美丽为一体”的健身养生形体艺术。它将中华传统文化的中医学、武术、气功之精髓和东西方舞蹈美学融为一体。中华韵在温州市十余年实践培育和普及推广中，从市区到乡镇，从小学到高校，从机关到医院，从广场到会场，从省内到省外，以其“强身健体、塑身立形、展现风采”三大功效和简单易学受到百姓广泛喜爱。因习练中华韵改变亚健康状态的群众比比皆是，收获气质风采的学员举不胜举。中华韵“舞动的是肢体，强健的是身心，陶冶的是情操，升华的是境界”，它以中西文化强健着百姓体魄，以中华民族情怀浸润着百姓的精神，鲜明地塑造了中华民族的气质与风采。

以“治国施政民为本，富国强民健为根”为目的的中华韵，是今日中国健身文化领域一项创新，它对于弘扬民族魂，牢记民族根，共建中国梦都具有一定的现实意义。期待中华韵早日走向全国，“韵”洒九州方圆，“福”润华夏子孙。

## 致　谢

日月如梭，从初次起笔到终稿画上句号，健身养生形体艺术中华韵在社会各界的真诚关怀与帮助爱护下历经八年，终于顺利出版面世了。

我们以近四十年的探索研究，为本书稿倾注了大量心血。书稿编撰期间，得到社会各界有识之士的鼎力支持。

感谢教育部艺术教育委员会委员、中国教育学会舞蹈专业委员会副理事长李素华教授，解放军艺术学院穆彬于教授；感谢全书动作演示王默凡女士，全书配图摄影师林放鸣先生，教材前期框架构建柯叶女士，配图后期制作李想女士，医学理论指导侯雅婷女士、史鹏飞先生，书稿整理陈喆、黄筱萍、贾秋仙、柯艳、梅雪红、欧丽娜、汪林容、王默凡、王思敏、吴晓秋、夏懿影、叶连芬、张时英、沙晓梦、皮晓江。

衷心感谢中国成人教育协会、温州市文化广电新闻出版局、温州市鹿城区委宣传部的亲切关怀；更感谢全体中华韵一线教师的严谨用心、团结奋进，为本书编写提供无条件的支持与帮助；还要感谢中华韵全体艺术团团员参与本书校对工作时辛勤的付出。

所有为弘扬中华传统文化、创建民族健身品牌而做出努力的朋友们，让我们团结奋进，为中华韵推向全国、为全国广大人民群众的身心健康、为助力中国梦的早日实现做出更大的贡献。

王明中　柯一壮

2016年11月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 序　言

中华韵是由浙江温州著名舞蹈家“歌舞之乡领路人、德艺双馨文艺家”王明中先生积四十余年心血创编的，集中医学、武术、气功等中华传统健身养生之精髓，融中西舞蹈美学形体艺术精华为一体，以健身为目的，以舞蹈为载体，弘扬中华传统文化、创建民族健身品牌，以鲜明的民族风格、严谨的科学性、广泛的群众基础为特点，是一项健身养生的形体艺术活动。中华韵练习者在确保强身健体达到最佳效果的同时，塑造靓丽的身姿与体态，培养高雅的气质，实现科学健身、美学塑形，让健康、美丽、快乐、风采伴随一生，青春永驻，魅力无限。崭新的健身理念、科学的训练方法和强大的艺术魅力，充分展示出中华韵区别于其他健身运动的风格与特色。

中华韵全套教材包括8个初级组合和8个中级组合，内容由浅入深，并以“站”为教学切入点，通过站姿、蹲姿、手位、脚位、腰位、舞姿、身法、气韵等组合训练，学习者充分理解气血畅通、筋骨舒展的科学健身道理以及塑身立形的动作标准。每一组合还配有对舞蹈的手位与脚位，中医学等延伸知识，中华韵的创编理念，集合了人体生理学、人体解剖学、中医学、武术、舞蹈、东西方形体艺术以及传统文化艺术之精华，具体关系与内容详见下图。

中华韵理念示意图的最外圈属摈弃的内容，如纯禅静功法、大关节解放软开控、纯情趣爱好、风格杂乱韵律单调、专业舞蹈技术技巧、武术击技功法等，内圈则表示“融运动与艺术，健康与美丽为一体”，从而实现“气劲融通身心健”“神形聚合体态美”




中华韵理念示意图

的理念。在满足群众对“健康、快乐、美丽、风采”追求的同时，形成了中华韵独特的风格，即突出气与劲的严格规范训练，努力掌握气、劲、形、意、神的融会贯通，使人体的气血、经络、肌肉、韧带、关节、骨骼得到全面科学的训练。

从中华韵的内涵和宗旨可以看出，中华韵的创编，除了弘扬传统民族文化外，对学习者来说主要还有以下三个目的：强健身体、塑身立形、展现高雅的气质与风采。

## 一、中华韵学习目的

### （一）强健身体

“以健康为目的，以舞蹈为手段”。如果说舞蹈形体艺术的最终目的是追求舞台表演艺术及创作意境上的完美，那么中华

韵健身形体艺术就是把舞蹈形体作为一种手段，以实现强身健体为愿望。正确理解这个道理，关系到每个学员学习中华韵的情趣与导向。

（二）塑身立形

“聚形体运动之科学方法，集传统形体艺术之精华，塑造靓丽的身姿体态”。中华韵认为，如想塑造完美身姿，首先要使身体各部位的肌肉得到充分有效的锻炼，学会收缩展张以及气劲贯通的控制与协调，克服与纠正自然形态中松、泄、垮等各种弊病，运用气与劲的贯通所产生合聚对拉挺拔向上的内在力量（此处可以讲力度，也可以讲立度），并在长身长神、神形兼备、身心合一、内外一体的气韵中，让身姿体态焕发出魅力无限的神韵与风采，就像鲜花绽放般焕发着青春活力，就像青松般保持挺拔向上的姿态。这就是塑造靓丽的身姿体态所要追求的美的形象与感觉。

（三）展现高雅的气质与风采

中华韵健身形体艺术把“气、劲、形、意、神”作为教学的一种理念贯穿始终，目的就是要把这种理念变成教学手段，让学员在锻炼中获得高雅的气质与风采，让练习的成果充分在身姿体态上展现出来。

“气”与“劲”的训练是为锻炼肌肉收缩展张的能力打基础，也是为塑造形体美打基础，而“形”“意”“神”的训练则是由机体训练延伸到文化艺术修炼的必由之路。正如宗旨中所言“融运动与艺术为一体”，让学习者不断感受、领悟艺术殿堂中如美学、音乐、舞蹈、戏剧等各个不同领域的风采，不断提高文化艺术上的修养，让学习者在潜移默化中获得高雅的气质与神韵。

## 二、中华韵百字经

站为起点　气劲同练　脚踏千斤　头似顶天　合聚对拉
气沉丹田　开合展张　气顺贯点　力度开度　同步相联
圆润流畅　内力延绵　四肢形体　气劲为先　舒神展形
刚柔并兼　阴阳经络　遁形如链　气血运化　重在意练
持之以恒　益寿延年　三元合一　形美体健　魅力无限

目　录


第一单元　站姿组合　/ 001

第一课　沉转肩肘 – 开胸立背　/ 003

第二课　左右伸拉 – 收放自如　/ 007

第三课　力度开度 – 无限延长　/ 009

第二单元　手位组合　/ 021

第一课　转臂山膀 – 顺风旗起　/ 023

第二课　指上轮放 – 指下弹放　/ 027

第三课　转臂山膀 – 托按掌姿　/ 028

第四课　山膀按掌 – 提襟轮指　/ 030

第五课　内转顺风 – 外转五位　/ 032

第六课　叉腰扬掌 – 左右对称　/ 034

第七课　云手穿掌 – 左右转项　/ 037

第八课　舞花冲掌 – 屈展双臂　/ 038

第三单元　蹲姿组合　/ 049

第一课　蹲姿前奏 – 转踝屈膝　/ 051

第二课　马步沉起 – 踏步蹲姿　/ 054

第三课　勾脚弓步 – 双掌推出　/ 057

第四课　托按蹼步 – 抱圆收势　/ 059

第四单元　脚位组合　/ 067
第一课　勾绷脚面 – 小踢腿　/ 069
第二课　蹉步掖腿 – 开合手臂　/ 073
第三课　屈腿开胯 – 钟摆步　/ 075
第四课　错步踮步 – 划船姿　/ 078
第五课　倒勾脚位 – 顺风旗　/ 080
第六课　碎步云步 – 花帮步　/ 082

第五单元　腰位组合　/ 091
第一课　提胯收臀 – 柔臂转腰　/ 093
第二课　交臂开合 – 起落荡腰　/ 095
第三课　提开双臂 – 力耗胸腰　/ 096
第四课　向前拱腰 – 向后板腰　/ 097
第五课　柔臂拧转 – 脊椎顺通　/ 100
第六课　左右旁腰 – 沉肘亮胸　/ 101
第七课　云手涮腰 – 弓步臂指　/ 103

第六单元　身法组合（三）　/ 109
第一课　旁腰展臂 – 含胸扬掌　/ 111
第二课　屈肘亮胸（右）– 直腿擦地　/ 115
第三课　屈肘亮胸（左）– 直腿擦地　/ 116
第四课　展臂开胸（右）– 扬掌展翅　/ 117
第五课　展臂开胸（左）– 扬掌展翅　/ 120


需要全本请访问 www.ertongbook.com

第七单元　身法组合（四）　/ 127
第一课　山膀转掌 – 勾脚蹬腿（一）　/ 129
第二课　山膀转掌 – 勾脚蹬腿（二）　/ 132
第三课　云手穿掌 – 划圆拧身（一）　/ 136
第四课　云手穿掌 – 划圆拧身（二）　/ 138
第五课　左右柔臂 – 上下翻花（右）　/ 139
第六课　左右柔臂 – 上下翻花（左）　/ 140
第七课　双臂撑拉 – 踏步翻身（左）　/ 141
第八课　双臂撑拉 – 踏步翻身（右）　/ 143
第九课　左按右托 – 踏步收势　/ 143

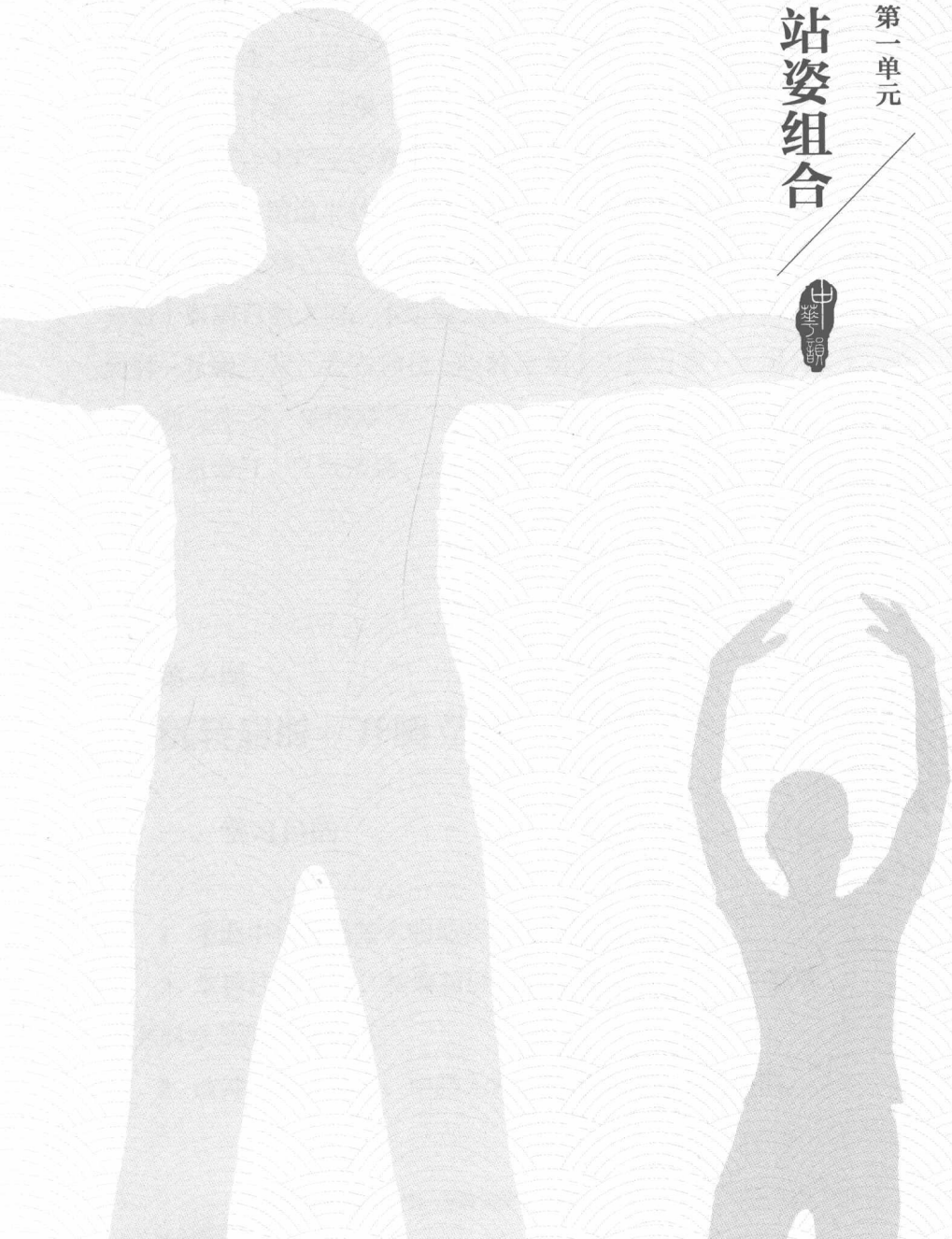
第八单元　收功　/ 149
第一课　双臂甩动 – 合抱胸前　/ 151
第二课　屈臂开胸 – 上下拉伸　/ 154
第三课　前腰后腰 – 甩动自如　/ 155
第四课　拧腰转胯 – 四肢展张　/ 158
第五课　勾脚蹬腿 – 全身松弛　/ 160

后　记　/ 165

01

第一单元

# 站姿组合



中华韵中级站姿组合着重训练在身姿基本处于静止状态后，能集中精力感受身体各部位肌肉的收缩展张，掌握气与劲的融会贯通，以及以气带劲，以气运身的方法。掌握下气上提、上气下沉、合聚于腰的规律。依据气、劲运用方法，使肢体在组合中产生合聚对拉、挺拔向上的内力，从而为改变身姿体态、塑造形体打下扎实基础。让气息能沿着任、督二脉运行，让精、气、神贯通全身，周流于经络血脉之中，充盈于脏腑百骸之内。本组合共分为三个学时，包含：沉转肩肘－开胸立背、左右伸拉－收放自如、力度开度－无限延长。通过学习，能够掌握“气、劲、形、意、神”的融通。做到以意带气、以气带劲、以劲展形、以形显神。



视频1-0
站姿组合

## 第一课
# 沉转肩肘－开胸立背



视频1-1
沉转肩肘－开胸立背

### 一、学习目的

1. 掌握中华韵最基本的站姿动作要领。

2. 掌握按摩丹田、按摩带脉、活动肩关节、启动冲脉等一系科学规范动作要领。

3. 改掉扣胸、驼背、中腰无力、臀部下坠等不良习惯。

## 二、学习步骤



图 1-1-0

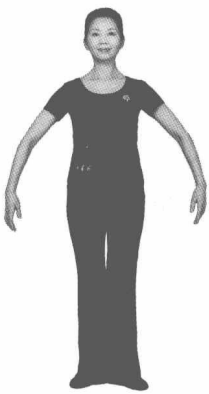


图 1-1-1



图 1-1-2

准备姿势（图1-1-0）[①]：小八字站好（两脚跟并拢，左、右脚尖2点位、8点位打开）；脚趾抓地（脚弓突起，让肾经之首的涌泉穴得到刺激）；双腿绷直（能加强腿部肌肉收缩展张能力）；提胯收臀（收会阴，夹肛门，刺激会阴穴，能使任、督二脉气血运行更加畅通）；收腹束腰（让人体从中腰部位，即腋下15厘米处，产生上下对拉的效果，让腰椎，即胸椎下方，脊柱中腰部的5块骨头，得到最大限度的牵引和拉伸，让带脉得到刺激）；开胸立背（扩胸，让循环系统、呼吸系统得到更大的空间，任、督脉通道流畅）；拔背拎顶（双臂自然下垂，置于大腿外侧，开胸立背的最佳方法之一）；沉肩坠肘（使肩和肘得到拉伸）；双眼微闭。

第一个四拍：沉肩，起动双臂，大臂带动小臂从体侧打开呈45°（图1-1-1），双手小柔臂向体前划圆至小腹位，双掌重叠，左掌压右掌护住丹田，双肘前送（图1-1-2）。

**动作要领**　双臂从体侧打开时，大臂带动小

① 中华韵每单元准备姿势均采用此姿势，每单元统一以此准备姿势开始。

臂，双手自然随小臂运行。双肘前倾时，腹部收紧，胸腔打开，气息全身畅通。

第二个四拍：双手从丹田处贴腰按带脉拉开成叉腰姿势（图1-1-3）。

**动作要领**　双手由丹田拉开时扶带脉，叉腰的时候，须用力压腕，身体挺拔直立。双手沿臀部向下拉伸时，肛门、会阴收紧，此时全身发热，微微出汗。



图 1-1-3



图 1-1-4

第三个四拍：双手虎口叉腰，四指向前，拇指在后，压腕不动。先向前含胸（图1-1-4），然后肩部向前、上、后、下环绕一周，沉肩开胸，还原。

**动作要领**　肩部做环绕运动时，颈部的韧带和肌肉要有拉伸感，尽量按要求做到位。



图 1-1-5

第四个四拍：大拇指为轴，四指为轮（手指撑开），轴动轮动，手臂向下伸长（图1-1-5），沉肩拔背，回到准备姿势。



需要全本请访问 www.ertongbook.com