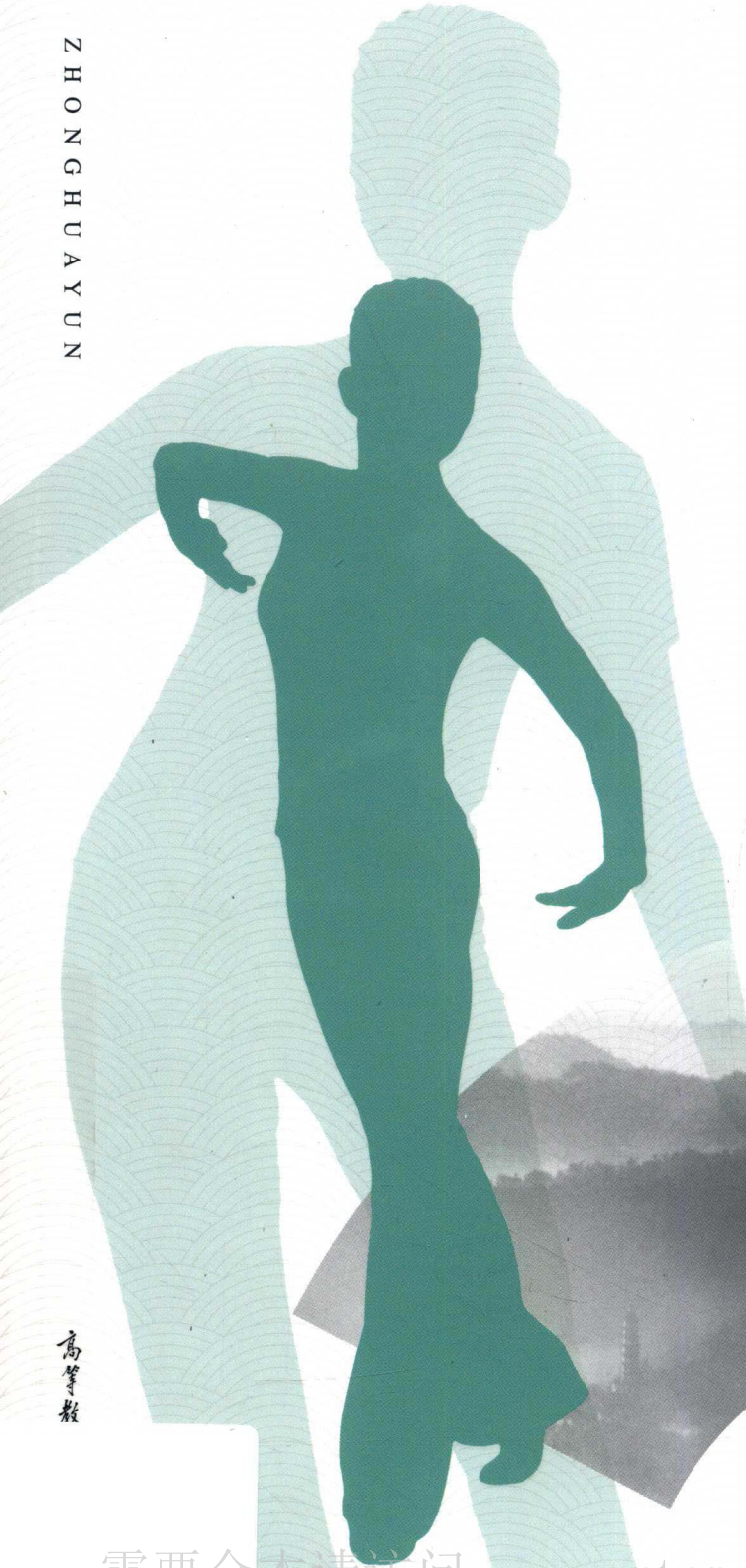
ZHONGHUAYUN

中華韵

教师用书（中级）

王明中　柯一壮　著



高等教育

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中華韵

教师用书（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
教师用书
ISBN 978-7-04-046815-1

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 272712 号

中华韵教师用书（中级）
Zhonghuayun Jiaoshi Yongshu（Zhongji）

策划编辑 游 滨　　责任编辑 杨利平 靳剑辉
封面设计 赵 阳　　版式设计 赵 阳
责任校对 吕红颖　　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 14.25
字　　数 160千字
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 98.00 元

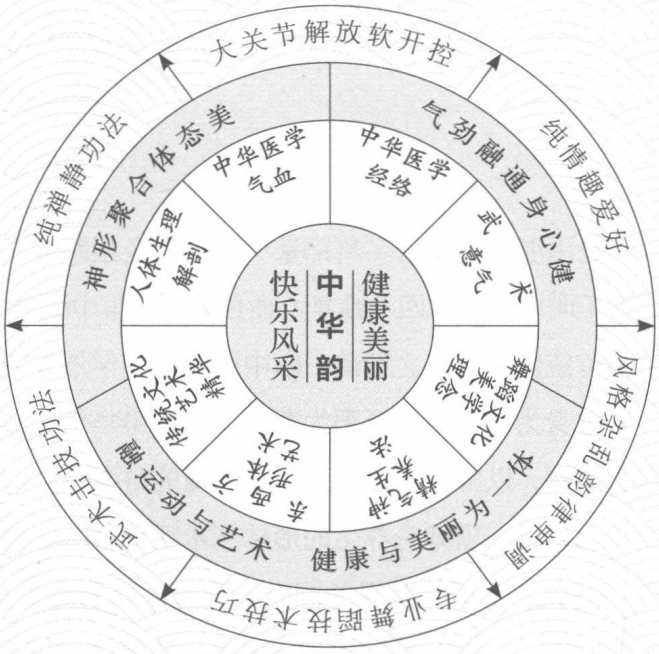
本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，
请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 46815-00

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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　/ 008

第三课　力度开度 – 无限延长　/ 012

第二单元　手位组合　/ 025

第一课　转臂山膀 – 顺风旗起　/ 027

第二课　指上轮放 – 指下弹放　/ 033

第三课　转臂山膀 – 托按掌姿　/ 035

第四课　山膀按掌 – 提襟轮指　/ 037

第五课　内转顺风 – 外转五位　/ 039

第六课　叉腰扬掌 – 左右对称　/ 043

第七课　云手穿掌 – 左右转项　/ 046

第八课　舞花冲掌 – 屈展双臂　/ 048

第三单元　蹲姿组合　/ 059

第一课　蹲姿前奏 – 转踝屈膝　/ 061

第二课　马步沉起 – 踏步蹲姿　/ 065

第三课　勾脚弓步 – 双掌推出　/ 070

第四课　托按蹼步 – 抱圆收势　/ 072

第四单元　脚位组合　/ 079
第一课　勾绷脚面 – 小踢腿　/ 081
第二课　蹉步掖腿 – 开合手臂　/ 087
第三课　屈腿开胯 – 钟摆步　/ 089
第四课　错步踮步 – 划船姿　/ 095
第五课　倒勾脚位 – 顺风旗　/ 098
第六课　碎步云步 – 花帮步　/ 101

第五单元　腰位组合　/ 111
第一课　提胯收臀 – 柔臂转腰　/ 113
第二课　交臂开合 – 起落荡腰　/ 115
第三课　提开双臂 – 力耗胸腰　/ 117
第四课　向前拱腰 – 向后板腰　/ 119
第五课　柔臂拧转 – 脊椎顺通　/ 121
第六课　左右旁腰 – 沉肘亮胸　/ 124
第七课　云手涮腰 – 弓步臂指　/ 126

第六单元　身法组合（三）　/ 133
第一课　旁腰展臂 – 含胸扬掌　/ 135
第二课　屈肘亮胸（右）– 直腿擦地　/ 140
第三课　屈肘亮胸（左）– 直腿擦地　/ 142
第四课　展臂开胸（右）– 扬掌展翅　/ 143
第五课　展臂开胸（左）– 扬掌展翅　/ 147

第七单元　身法组合（四）　/ 155
第一课　山膀转掌 – 勾脚蹬腿（一）　/ 157
第二课　山膀转掌 – 勾脚蹬腿（二）　/ 161
第三课　云手穿掌 – 划圆拧身（一）　/ 165
第四课　云手穿掌 – 划圆拧身（二）　/ 169
第五课　左右柔臂 – 上下翻花（右）　/ 169
第六课　左右柔臂 – 上下翻花（左）　/ 172
第七课　双臂撑拉 – 踏步翻身（左）　/ 172
第八课　双臂撑拉 – 踏步翻身（右）　/ 175
第九课　左按右托 – 踏步收势　/ 175

第八单元　收功　/ 183
第一课　双臂甩动 – 合抱胸前　/ 185
第二课　屈臂开胸 – 上下拉伸　/ 189
第三课　前腰后腰 – 甩动自如　/ 191
第四课　拧腰转胯 – 四肢展张　/ 194
第五课　勾脚蹬腿 – 全身松弛　/ 196

后　记　/ 203

01

第一单元

站姿组合



需要全本请访问 www.ertongbook.com

中华韵站姿组合强调在身姿静止后，专注感受身体各部位肌肉的收缩与展张，掌握气与劲的融会贯通，以气带劲，以气运身的方法。体会下气上提、上气下沉、合聚于腰的感觉，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。同时，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。本组合共分为三个课时，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，使学习者体会何为气、劲、形、意、神，尽量做到以意带气、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、教学要求

1. 掌握中华韵最基本的站姿要领。

2. 掌握按摩丹田、按摩带脉、活动肩关节等一系列规范动作。

3. 改善扣胸、驼背、中腰无力、臀部下坠等不良习惯。

4. 课前准备[①]：

（1）师生穿着柔软贴身练功服。

（2）检查音乐设备，曲目资料是否齐全，音效是否正常。

（3）检查上课场地安全措施是否到位，地板是否防滑，空调、灯具及其他教学所需器械是否良好。

（4）备好课，根据学生实况编写好教案。

（5）点名，同时了解学员身体和练习情况，及时解答学员疑问。

二、教学步骤



图1-1-0

准备姿势（图1-1-0）[②]：小八字站好（脚跟并拢，左右脚尖呈2点和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）；脚跟并拢，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。会阴穴和人体头顶百会穴为一直线，是人体精、气、神的通道）；收腹束腰，让人体从中腰部位（即腋下15厘米处）上下对拉，让腰椎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，保持血液循环系统、呼吸系统运行良好，任督二脉通畅）；拔背拎顶，沉肩坠肘；双眼微闭。

① 从事中华韵教学的教师在教学前如无特殊情况均按此要求进行课前准备，下文不再赘述。

② 中华韵每单元的准备姿势均采用此姿势，每单元统一以此准备姿势开始。

第一个四拍：沉肩，大臂带动小臂从体侧呈45°打开（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）。

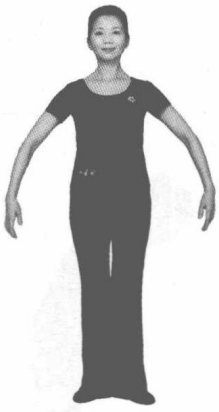


图1-1-1

气的运行　沉肩时吸气，小柔臂至小腹位时呼气。

动作要领　双臂从体侧打开时，大臂带动小臂，双手自然随小臂运行。双肘前送时，腹部收紧，胸腔打开，保证全身气息畅通。

易犯错误及纠正方法

1. 耸肩——[①]肩部放松，下沉。
2. 手腕打勾——上臂带动小臂，小臂带动手腕，腕部不发力。



图1-1-2

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）。

气的运行　沉肩时吸气，叉腰时呼气。

动作要领　双手由丹田拉开时扶带脉，叉腰时须用力压腕，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

① 为阅读方便“——”前是易犯错误，“——”后是纠正方法。

易犯错误及纠正方法

1. 耸肩——肩部放松，下沉。
2. 叉腰翘腕——沉肩，压腕。



图 1-1-4

第三个四拍：双手叉腰，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。

气的运行　叉腰时吸气，沉肩时呼气。

动作要领　肩部绕环时，颈部的韧带和肌肉要有拉伸感。

易犯错误及纠正方法

1. 肩部绕环前挺胸——双肩向前时，塌腰，含胸，拱背。
2. 肩部前绕环时耸肩——肩部放松，下沉。
3. 肩部后绕环时挺腹——收腹，胸前送。
4. 肩部下绕环时，身体气松、下沉——中腰收紧，保持向上姿态。



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。

气的运行　沉肩时吸气，手臂伸长时呼气。

动作要领　双手沿臀部向下拉伸时，肛门、会阴收紧，上下对拉的感觉明显增强，气血充盈，此时全身发热，微微出汗。

易犯错误及纠正方法

1. 向后转动手掌时，手掌移动——掌根用力按住腰部，以拇指为轴，四指为轮，轴动轮转。

2. 手掌与身体同时下沉——手掌向下，身体向上，使之产生对拉。

3. 全身松泄——肛门、会阴夹紧。

第五个四拍：与第一个四拍动作、要求相同。

第六个四拍：双手由丹田沿任脉上行至胸前，手心向下，两臂屈肘平肩拉开（图1-1-6）。

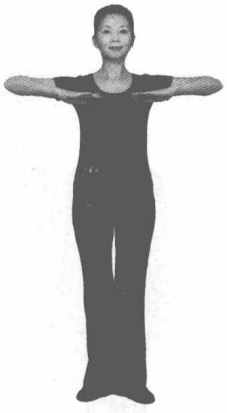


图1-1-6

气的运行

双手开始运动时吸气，两臂拉开时呼气。

动作要领

做屈肘拉开时，要有力度。胸肌、肩肌和背肌都要收紧。腿部力量，腰部力量同时用力。此刻身体优美挺拔。

易犯错误及纠正方法

1. 双手沿任脉上行时，身体松泄——吸气，收腹，双腿并紧，人向上升。

2. 抠胸——双臂拉开，双肘向外发力，使胸腔打开，胸肌、肩肌和背肌拉紧，力（立）度开度同步进行。

第七个四拍：保持姿势不变，要求与第六个四拍相同。

第八个四拍：提腕翻腕，手心朝上，双手臂从胸前

需要全本请访问 www.ertongbook.com