

## 陈氏太极拳培元养气法

时间: 2018-06-14 来源: 中国中医药报7版 作者: 陈正雷

### 陈氏太极拳简介:

太极拳是明末战将、河南温县陈家沟陈氏第九代陈王廷,在家传拳术的基础上,依据“易经”阴阳之理、中医经络学说及导引、吐纳术,综合性地创造了一套具有阴阳性质、刚柔相济、快慢相间、松活弹抖特色以及符合人体生理规律和大自然运转规律的拳术运动。起初,太极拳只在陈氏家族内部流传,到陈氏十四代陈长兴时,传给河北永年人杨露禅,以后在社会上慢慢流传开来,并逐步演化成具有代表性、风格特点又各不相同的杨、吴、武、孙四大流派。数百年来,陈式太极拳仍保留着古太极拳刚柔相济、快慢相间、窜蹦跳跃、松活弹抖的特色以及缠绕螺旋的运气方法,并以其卓越的健身养生与技击价值著称于武坛,深受人们喜爱。

陈正雷,男,1949年5月出生,河南省焦作市温县陈家沟人,国家级非物质文化遗产项目(陈氏太极拳)代表性传承人,陈氏太极拳第十一代嫡宗传人,中国当代“十大武术名师”之一,太极功夫深厚纯正,理论研究颇具造诣,人称“太极金刚”。

### 养生功效

#### 保健神经系统

练习陈氏太极拳时要求清静用意、精神内守,可增强意念控制能力,减少外界干扰,提高感官知觉功能。因此,经常练太极拳会使身体和精神获得最大限度的放松,以缓解精神紧张和压力,减少致病的内在因素,提高健康水平。

#### 改善骨骼系统

陈氏太极拳以缠绕螺旋的运动方式,产生合理的生理负荷,使骨骼、关节、肌肉得到系统全面的锻炼,使骨骼变得更加坚固,从而提高抗折、抗压、抗扭转等性能。同时配合有意识的放松拉长,可使全身都参加活动,锻炼日久,肌肉中脂肪减少,结缔组织增多,皮肤会逐渐变得细腻光泽,肌肉弹性增加。

#### 锻炼消化、呼吸系统功能

陈氏太极拳动作柔和缓慢,随着动作导引,内气贯通五脏六腑。深长的腹式呼吸使膈肌大幅度地上下移动和腹肌大量活动,形成了对肠胃器官的良性按摩,持久练习,不仅能锻炼肺活量,还提高消化能力,有助于消化不良、胃肠官能症及溃疡等疾病的治疗。

#### 增强心脏功能

通过持久的太极拳锻炼,可使心肌纤维增粗、心壁增厚、心脏收缩力增强、心脏的容量及每搏输出量增加。此外,还能改善动脉壁的弹性和韧性,使冠状动脉口径变粗,心脏储备力量增强。

#### 锻炼内气

练习陈氏太极拳可练就充足的内气,并运用内气贯通十二经脉、奇经八脉,通大小周天,从而达到防病治病、强健身体、益智延年的目的。

### 第一节 静坐养气法

太极培元养气法包括静坐养气法、桩功聚气法及卧功（卧功暂不介绍）。无论哪种方法，都是通过放松肢体、凝神固志等方法，来挖掘人体潜能，降低基础代谢，调和七情，使气血和顺，经络畅通，达到修养身心、益智延年的目的。

#### 【静坐前的准备】

入坐前先宽松衣带，再活动关节片刻，使肌肉筋膜关节得以舒展，便于气血畅通。静坐时，背部不能靠墙或倚靠在其他物件上，同时要注意使空气流通，避免风吹，避免别人干扰。

#### 【静坐的姿势】

##### 自由盘坐

坐于宽凳或硬板床上，两小腿自由交叉，两膝离开坐面，面南背北；两手臂放松，成圆弧形，手掌相叠于腹前，右掌在上，左掌在下，掌心均朝上。（图1）



图一

##### 平坐

臀部平坐于宽凳或木板床上，两脚掌平踏地，约与肩同宽，大腿与小腿约成直角；两手掌平放于大腿上，掌心朝上、朝下均可；眼可微闭，也可不闭。静坐时姿势要求头自然端正，颈部放松，不可僵硬。躯干正直稳固，不可前俯后仰，东倒西歪。下颏微向内收，唇齿微合，舌尖轻抵上腭，眼微闭，面容轻松自然。肩、臂、肘、腕皆要放松，胸微合，背舒展放松，腹部宽松镇定，会阴穴微微上提。（图2、图3）

### 热门文章排行

- 1 秋季养生 养肺为先
- 2 【专访】张其成：凝练中
- 3 中医药为人类健康贡献中
- 4 润肺降火的蜂蜜柚子茶
- 5 甘肃启动2021年度中医
- 6 适合湿热质和阴虚质喝
- 7 甘肃16个国家级中医药
- 8 新时代中医药发展呼唤战
- 9 秋季养生 常按八穴
- 10 建立中医药专利特别审查

### 深度报道



#### 中医药学

在半个  
方药中颇具  
医药学理论

开拓中医高层次人才培养体系  
全面贯彻实施中医药法 推进  
中医学临床体系的创新设计  
建好中医药健康文化知识角

### 视频中心



#### 【专题】

中国中  
卫生协会  
访谈节目《杏

《新闻1+1》白岩松连线黄琦  
白岩松对话张伯礼  
我们的中医药

### 养生科普



润肺降火的蜂蜜柚子 适合



【**练功要领**】

### **自然呼吸，轻守意念**

意念与呼吸姿势调整后，随着腹部轻微的一起一伏，伴以均匀、柔和的自然呼吸。初练时，为了快速聚气，可采用下沉法引导，即自然吸气，不加意念；两耳静听自己呼气，不使之发出粗糙的声音，随呼气意念从心窝到小腹，使心气下沉于丹田。如此持久练习，丹田会渐渐发热，待丹田发热较明显时，停止引气下沉，使恬淡的意念、绵绵的呼吸轻轻止于丹田，养气。

练功时，思想集中在丹田，意念要轻，不可紧张死守，意识越清静、越恬淡，体内真气越容易在丹田汇聚和在经络中流通。而思想紧张，急于求成，反而影响真气的正常运行。身体越放松，思想越清静，内气就越旺盛，内气运行也越顺畅。

### **持之以恒，循序渐进**

初练静坐，自然呼吸即可。随着练功的深入，逐渐过渡到均匀、柔和、深长缓慢的腹式呼吸。腹式内呼吸是按照正确的练功方法，通过持之以恒的练功后自然形成的，并非初学者可以一下子做到的。因此初学者不可为了使呼吸达到深长匀细而故意憋气，拉长呼吸，失去自然规律，一般每分钟呼吸12~14次，功深者每分钟呼吸2~3次足以保证需要。

### **排除杂念，消除紧张**

杂念的出现是练功初期的必然现象，会影响功效。但不必因此紧张，因为杂念是可以排除的。随着功夫的加深，杂念会渐渐减少，甚至消失。下面介绍几种简单有效的方法：

数息法：练功时默数自己的呼吸次数，一呼一吸为一次。

规劝法：练功中出现生活琐事杂念时，劝告自己：“现在应专心练功，其他事待练功结束再做，现在多想也没用，安心练功吧。”如此劝告自己几遍，杂念会渐渐减少。

慧剑斩心魔：闭目练功时，杂念过重，难以消除，或出现幻境，沉溺其中难以自拔时，立即睁开双眼，这时一切杂念及幻景立即消失。因魔由心起，故名之“慧剑斩心魔”。待杂念消失后再继续练功。

### **听其自然，守住丹田**

经过一段时间静坐练功，机体内部或体表将产生这样或那样的感觉，如冷、暖、轻、重、沉、凉、麻、胀、痒等现象，起初，一般以四肢末梢感觉最明显，渐有肠鸣咕咕之声，进而全身或局部清凉、温暖、肌肉跳动、麻胀等现象，因个人体质不同而各异。这些感觉是练功的正常反应，称之为“得气”。有时还会出现幻景，都不必紧张害怕，更不能追求。这些东西都是虚幻不实的，是大脑对客观世界的歪曲反映。对所有幻觉都不动心，不予理睬，只管轻轻守住丹田，幻景自会消失。见怪不怪，其怪自败。各种动象都将随着功夫的加深逐渐平静下来，恢复到安静、虚无、

平和的状态。这时心如止水，杂念不起，呼吸绵绵，意念似有似无，若隐若现，真正体会到恬淡虚无的境界，呼吸方式也就自然过渡到腹式内呼吸了。

### 收功

两手覆于丹田上，以丹田为中心，顺时针揉36圈，面积扩大到胸腹；再反方向揉24圈，圈渐渐缩小，止于丹田。揉毕搓热双掌，擦脸12次（健脾），双手大拇指背搓热，擦眼眶12次（明目），两手掌将耳翼向前压，紧贴耳孔，以食、中二指敲击风府穴36次，然后按摩双腿、双脚片刻，慢慢起身，练功结束。

需要注意的是，要本着执著、严肃、谨慎、真诚的练功精神，刻苦练功，但不可执著功效。

## 第二节 桩功聚气法

### 采气法

动作一：两脚开立，与肩同宽，屈膝松胯，立身中正，全身放松；两臂自然下垂于体侧；头自然正，两目微闭，内视丹田，唇齿微合，舌尖轻抵上腭，自然呼吸。（图4）



图 4

动作二：接上势。两臂慢慢自然顺缠外翻向左右两侧上升，与头顶相平，吸气。（图5）



图 5

动作三：上动不停。两手继续上升逆缠里合于额前，掌心朝下，吸气尽。（图6）



图 6

动作四：呼气，两掌随身体下沉经胸前下沉，经丹田时稍停，然后继续放松下沉，意念气沉脚底，呼气尽。（图7、图8）



图 7

图 8

动作五：还原，再上升吸气，下沉呼气，反复练习，使身体内部有上下贯通之气感。

要求：在练习时，呼吸要深长、匀细。初学者不易做到，不必强为，随呼吸自然动作。吸气时采天地清灵之气，由百会贯于丹田，充实全身，行于涌泉，循环不已，体内浊气、病气自然排出体外。

### 抓气法

动作一：立正，屈膝松胯，含胸塌腰，头自然正，颈部放松，唇齿微合，舌尖轻抵上腭，眼平视前方，自然呼吸。（图9）



图 9

动作二：接上势。左脚向左前开步成左弓步；两手走上弧向前推出；目视前方，呼气。（图10）



图 10

动作三：上动不停。重心走弧线后移；两掌变拳抓气下沉，收于丹田；目视前方，此时吸气。（图11、图12）



图 11

图 12

动作四：接上势，随呼气双拳变掌由丹田走上弧前推。（图13）



图 13

要求：上述动作反复练习，左右均可，使虚实转换圆转自如，丹田与命门相吸相通。

#### 丹田内转运气法

动作一：两脚开立，比肩略宽，屈膝松胯；两目微闭内视，唇齿微合，舌尖轻抵上腭，呼吸自然；左手心覆盖于脐上，右手掌盖在左手背上。（图14）



图 14

动作二：结合身法，虚实转换，两手顺时针以肚脐为中心，由小到大转36圈，直到上胸下腹，配合自然呼吸；再换右手在下、左手在上，逆时针方向由大到小转24圈，收于肚脐。（图15、图16）





图 15

图 16

注意：女士先逆转36圈，再顺转24圈，双手上下位置与男子相反。

### 浑元桩

两脚开立，比肩略宽，屈膝松胯，含胸塌腰，立身中正，全身放松。头正，微上顶，颈部放松，唇齿微合，舌尖轻抵上腭；两臂弧形环抱于胸前，手心朝里，指尖相对，肩松肘沉；裆要开圆，脚踏实地，脚趾、脚外侧、脚跟皆贴地，涌泉穴要虚，重心在两腿之间。（图17、图17附图）



图 17

图 17 附图

要求：思想清静而集中，全身放松，任大气自然流行。

### 收功

收功方法与静坐养气法收功相同。（陈正雷）

(M)

(责任编辑:高继明)



[关于我们](#) [联系我们](#) [版权声明](#) [广告刊例](#) [人才招聘](#) [报社动态](#)

**友情链接:** [中国政府网](#) [国家卫生健康委员会](#) [国家药品监督管理局](#) [国家中医药管理局](#) [中央国家机关举报网](#) **媒体合作:** [人民网](#) [新华网](#) [中国网](#) [39健康网](#) [搜狐健康](#)

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140 (国内) D-1138 (国外)

地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编: 100192 电话: 010-84249009 业务合作: 010-84249139

举报电话 01084249009-6308 邮箱: 2005tcm@sina.com

技术支持: 010-84249009转6306 传真: 010-64854537 E-mail: 2005tcm@sina.com

京ICP备14046496号 文保网安备案号1101050052 京卫计网审[2015]第2493号

Copyright All Rights Reseved 本网站内容版权所有未经许可禁止转载