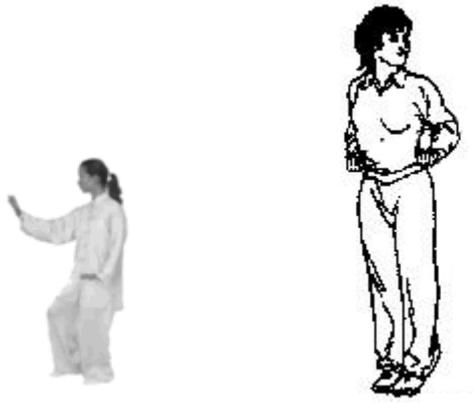


# 太极气功十八式



- 1.起势调息    2.开阔胸怀    3.挥舞彩虹
- 4.轮臂分云    5.定步倒卷肱    6.湖心划船
- 7.肩前托球    8.转体望月    9.转腰推掌
- 10.马步云手    11.捞海观天    12.推波助浪
- 13.飞鸽展翅    14.伸臂冲拳    15.大雁飞翔
- 16.环转飞轮    17.踏步拍球    18.按气平气



## 第一式：起势调息

姿势：自然站立，两脚平行，与肩同宽或稍宽些；上体正直，眼睛向前平看含胸拔背，两手自然下垂。动作是：

(1)两臂慢慢向前平举，两手稍高于肩，手心向下，同时吸气。

(2)上体保持正直，两腿屈膝下蹲(膝关节弯曲 150 度左右，注意不要超出脚尖)，两手轻轻下按，直到肚脐平，掌心向下，同时出气。

要点：两肩下沉，两肘下垂，手指自然微屈，重心落在两腿之间，臀部下坐不可后突，两臂下落，随身体下蹲动作协调一致。

意念：排除其它杂念，开始练功，全身放松，人像喷水似的绵绵不断地上上下下升落。

呼吸：两手上提，全身上升时为吸气，全身下落时为呼气。

作用：通过身体上升下降，发动真气，疏通经络，调和气血，人体之气像为微波荡漾似的在全身运行，特别对高血压、心脏病和肝炎等患者能起治疗作用。

练习次数六次(一呼一吸为一次)。

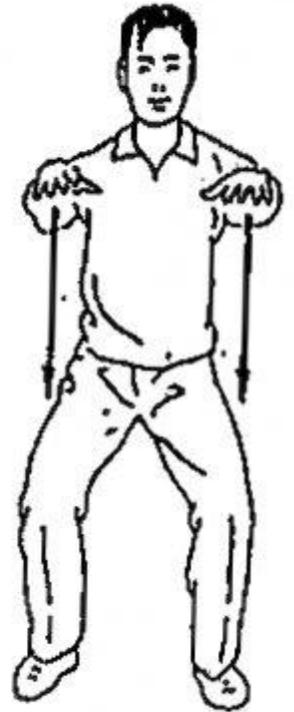
## 第一式：起勢調息(圖一、圖二、圖三)



圖一



圖二



圖三

### 第二式：開闊胸懷

姿勢：接上式動作。

(1)將下按兩手平行上提至胸前，膝關節逐漸伸直，把向下的掌心改為掌心相對，平行向兩側拉至盡處，做擴胸動作，同時吸氣。

(2)將兩側的手平行向中間靠攏到胸前，將兩手掌心改為向下，在下按過程中屈膝，同時呼氣。

要點：兩手臂伸直至胸前時，人就逐漸站立，兩手下按時人才開始下蹲。提與站、按與蹲、呼與吸等對作，要注意連貫、協調。

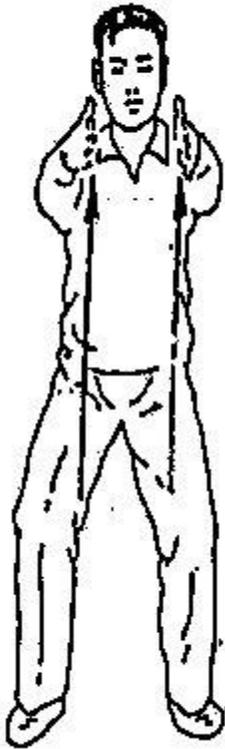
意念：胸懷開闊，像站在高山上，目光遠視，高瞻遠矚。

呼吸：手往上做擴胸動作時吸氣，手往里收並往下時呼氣。

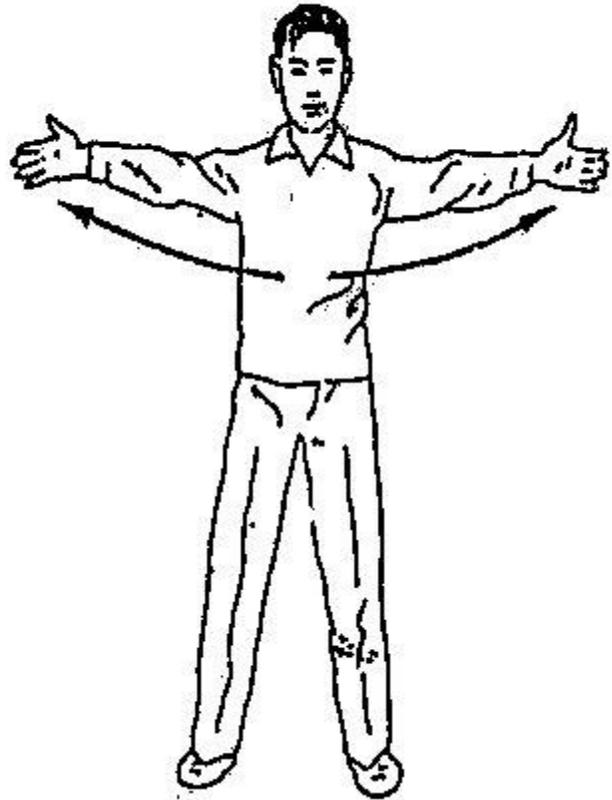
作用：治療肺氣腫、心臟病、氣急、心跳、胸悶、神經衰弱、神經官能症有一定療效。

練習次數六次(一呼一吸為一次)。

## 第二式：開闊胸懷(圖四、圖五)



圖四



圖五

### 第三式：揮舞彩虹

姿勢：接上式動作。

(1)將下按兩手平行上提至胸前，這時膝關節逐漸伸直，兩臂伸直，兩掌心向下，同時吸氣。

(2)兩手繼續上升至頭頂，重心向右腳移動，右腳微屈，全腳掌著地，左腳伸直，左手從頭頂向左侧伸直，平放至水平線，掌心朝上，右手肘關節彎曲成半圓形，右掌心朝下，成右體側動作，繼續吸氣。

(3)重心向左腳移動，全腳掌著地，左腳微屈，右腳伸直，右手從頭頂向右侧伸直，平放至水平線，掌心朝上，左手肘關節彎曲成半圓形，左掌心朝下，成左體側動作，繼續吸氣。  
要点：兩手揮舞時，與體側呼吸動作要協調，看起來很柔和的樣子。

意念：不僅觀賞到五顏六色的彩虹，而且似飛入彩虹之中，尽情地揮舞。

呼吸：手往左時吸氣，手往右時呼氣。

作用：治療腰酸背痛，減少腰部脂肪積聚。

練習次數六次(一呼一吸為一次)。

### 第三式：揮舞彩虹(圖六、圖七)



圖六



圖七

#### 第四式：輪臂分云

姿勢：接上式動作。

(1)重心移至兩腿之間，兩腿成馬步，左手從左側往前下方，右手從右側往前下方，與左手交叉，左手在前，掌心向內，交叉置於小腹前。

(2)交叉的雙手隨著膝蓋關節伸直，翻掌掌心向上，繼續交叉上升直到頭頂，掌心向上，同時吸氣。

(3)交叉向上的手掌翻轉向內，兩臂伸直，同時從上向兩側降下，掌心向下，到膝關節水平位置時，兩手逐漸交叉置於小腹前，肘關節微屈，同時呼氣。

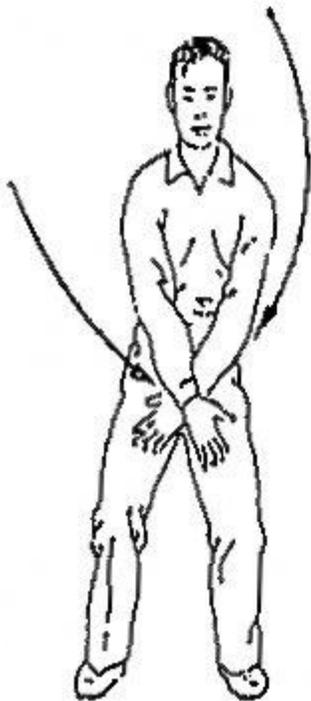
要點：輪臂時，兩手是以兩肩關節的圓心，從內下往外上劃兩個大圓形，兩手在頭頂時，可抬頭挺胸幫助吸氣；吸氣時膝關節伸直，呼氣時膝關節彎曲。

意念：不僅觀賞到五顏六色的彩虹，而且似飛入彩虹之中，尽情地揮舞。

呼吸：手往上時吸氣，手往下時呼氣。

作用：培育元氣，增強腰腿力量。治療心臟病、氣喘和肩關節周圍炎等症。練習次數六次（一呼一吸為一次）。

## 第四式：輪臂分雲(圖八、圖九)



圖八



圖九

### 第五式：定步倒卷肱

姿勢：接上式動作。

(1)站好馬步，頭頂交叉的左手平放前方，掌心朝上，頭頂交叉的右手，屈肘、翻掌、掌心朝上，向後上方劃弧平舉，腰往右轉眼神看右手，左手翻掌同時吸氣。然後提右臂屈肘，掌心朝前經耳側向前推出，同時呼氣；接着，前伸的左手平行往胸前放剛好與右手小魚際相擦而過。

(2)左手繼續向後上方劃弧平舉，腰往後轉，眼神看左手，右手翻掌同時吸氣。然後提左臂屈肘，掌心朝前，經耳側向前推出，同時呼氣；接着，前伸的右手平行往胸前放，剛好與左手小魚際相擦而過。

要點：兩手以胸前交叉為界，掌內收和前推時都用內勁。內收時眼看內收掌，前推時眼看前掌。

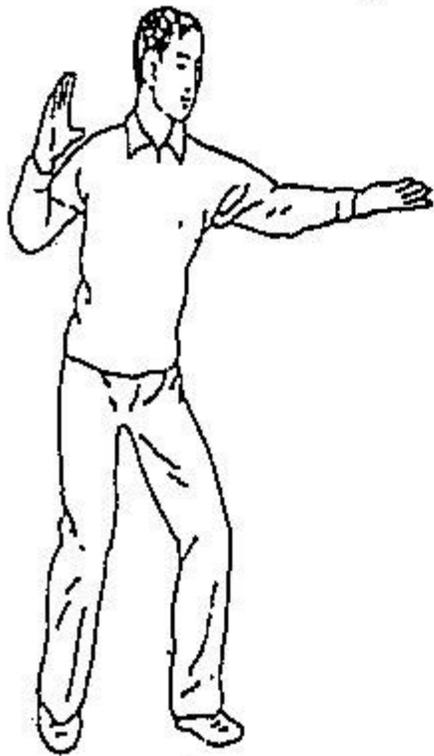
意念：像空中列車在手臂上翻滾。

呼吸：兩手以胸前小魚際交叉為界，掌往後收時吸氣，掌往前推時呼氣。

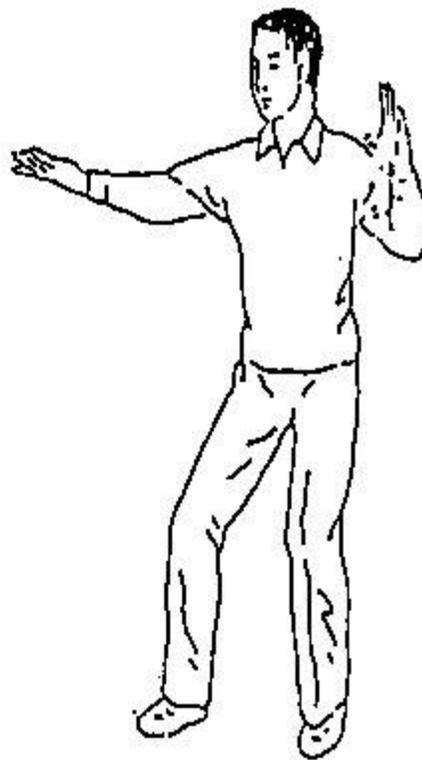
作用：治療肩、肘、腕關節炎及哮喘、氣管炎等症。

練習次數六次(一呼一吸為一次)。

## 第五式：定步倒捲肱(圖十、圖十一)



圖十



圖十一

### 第六式：湖心划船

姿势：接上式动作。

(1)当左手推掌在胸前与右手相擦之际，将两手掌朝下，经腹前向下向后划弧(像划船)。两腿弯曲，上体保持正直，眼往前看，两手继续往后到尽处，继续呼气。

(2)在两腿伸直的同时，两掌外翻，两臂伸直，掌心逐渐朝上、朝前同时吸气。

要点：手臂注意伸直，下蹲时呼气，站立时吸气。

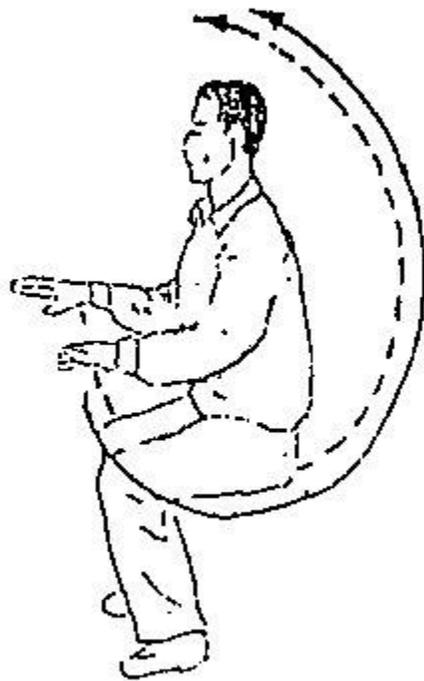
意念：悠然自得地在湖心划船。

呼吸：手往上时吸气，手往下时呼气。

作用：增强消化功能治疗肠胃病、心臟病、神经衰弱，并能使头脑清晰。

练习次数六次(一呼一吸为一次)。

## 第六式：湖心划船(圖十二)



圖十二

### 第七式：肩前托球

姿勢：接上式動作。

(1)當彎腰和兩手在後下方盡處時，伸腰，左手不動，右手翻掌向左上方升，到左肩高時作托球動作，重心放在左腳上，右腳尖着地兩腳跟可以抬起，在托球時吸氣，接着右手返回右下方，同時呼氣。

(2)重心移至右腳，左腳尖用力，腳跟抬起的同時，左手從左下方往前舉至右上方，到右肩高度時，做托球動作，同時吸氣。接着左手返回左下方，同時呼氣。

要點：手臂注意伸直，下蹲時呼氣，站立時吸氣。

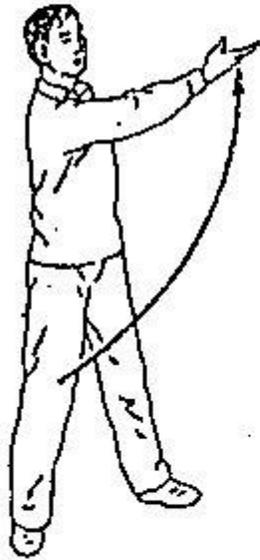
意念：悠然自得地在湖心划船。

呼吸：手往上時吸氣，手往下時呼氣。

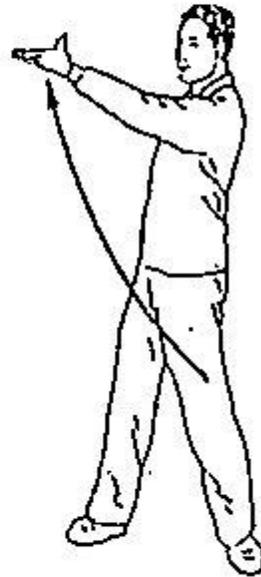
作用：增強消化功能治療腸胃病、心臟病、神經衰弱，並能使頭腦清晰。

練習次數六次(一呼一吸為一次)。

## 第七式：肩前托球(圖十三、圖十四)



圖十三



圖十四

### 第八式：转体望月

姿势：接上式动作。

(1) 两脚马步下蹲，两手伸直向左后上方挥手时，上体向左转动头往左后上方像望月似的，同时吸气。然后返回马步下蹲之姿势，同时呼气。

(2) 两手伸直向右后上方挥手时，上体向右转动，头往右后上方像望月似的，同时吸气。然后返回马步下蹲之姿势，同时呼气。

要点：挥手、转腰、转头动作协调一致，望月时，手、腰、头转动到尽处，不要抬脚跟。

意念：如中秋赏明月，意味着家庭的团圈、家庭的愉快、家庭的幸福。

作用：健脾补肾、治疗腰酸背痛、腰肌劳损，并有减肥作用。

练习次数六次（一呼一吸为一次）。

## 第八式：轉體望月(圖十五)



圖十五

### 第九式：轉腰推掌

姿勢：接上式動作。

(1)站好馬步，兩手掌分放在兩腰旁，掌心朝上，左手肘關節後拉，上體向左轉動，右掌向左前方，用內力推出，同時呼氣，然後將右手返回腰旁，同時吸氣。

(2)體向右轉，左手向右前方推掌，同時呼氣，然後返回原姿勢吸氣。

要点：推掌是伸腕動作，掌指向上，小魚際朝前，一手推掌，另一手往後拉，有相對用力似的，推掌和內收時都應注意內勁。

意念：有吸入正氣，增加內勁，增強體質。

作用：健脾補腎，增強腰肌力量，治療腰肌勞損、腰腿痛。

練習次數六次（一呼一吸為一次）。

## 第九式：轉腰推掌(圖十六、圖十七)



圖十六



圖十七

### 第十式：馬步雲手

姿勢：接上式動作。

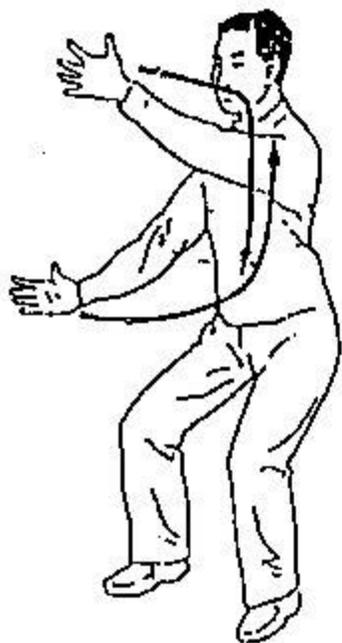
(1)左手推掌後，左掌心朝內與眼同高，慢慢往左移動，右手向前，掌心向左，與臍同高，隨着腰部向向左轉的同時，兩手平行向左移轉動，同時吸氣。

(2)向左轉到盡處時，右手往上，掌心朝內與眼同高，左手往下，掌心向右，與臍同高，隨着腰部向向右轉的同時，兩手平行向右移轉動，同時呼氣。

要点：手的動作注意柔和，眼神始終隨着上面一隻手掌而移動，腰部隨着手的移動而轉動  
意念：神體合一地鍛煉身體。

作用：練氣化神、神體合一，對治療神經衰弱、神經官能症、腸胃病、消化不良有一定作用。練習次數六次（一呼一吸為一次）。

## 第十式：馬步雲手(圖十八、圖十九)



圖十八



圖十九

### 第十一式：撈海觀天

姿勢：接上式動作。

(1) 先將左腿向前跨半步成弓步，上體前傾，兩手左膝前交叉，開始吸氣。

(2) 交叉的手，隨著上體後仰而上提，過頭頂後作兩手伸展，作觀天動作，掌心相對，繼續吸氣；隨著上體前傾，兩手以兩側逐漸下降至膝前交叉，同時呼氣。

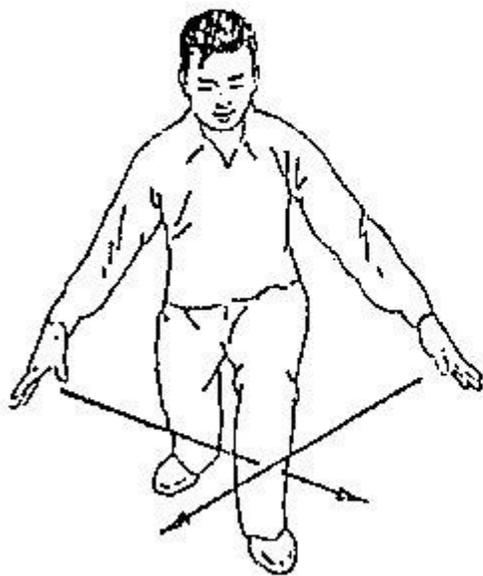
要点：上體前傾，兩手下按時，在膝前交叉，然後均勻上提至頭頂，在觀天時兩手盡量作伸展動作。

意念：似在海上補魚，魚捕滿倉後，興致勃勃地觀賞藍天。

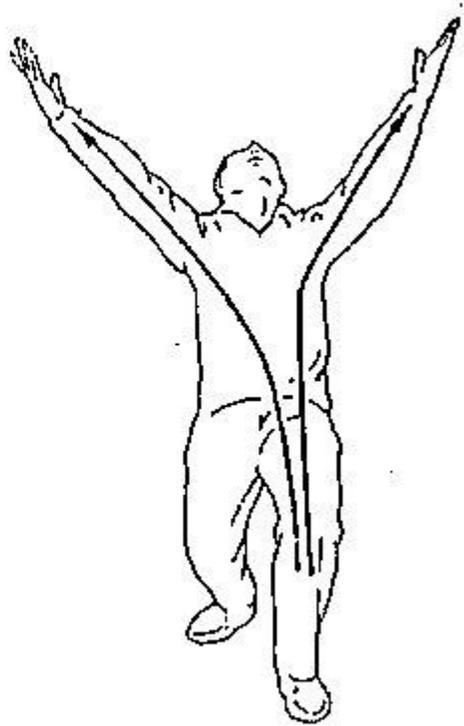
呼吸：手往上時吸氣，手往下時呼氣。

作用：強腎健胃，增加腰腿力量，治療腸胃病，腰腿痛以及減肥等。練習次數六次（一呼一吸為一次）。

# 第十一式：撈海觀天(圖二十、圖二十一)



圖二十



圖二十一

## 第十二式：推波助浪

姿勢：接上式動作。

(1)將上舉的兩手向前上方，平行伸出，然後屈肘，置胸前，掌心朝外，身體重心往右腳移，前腳趾抬起，同時吸氣。

(2)重心前移到左腳上，全腳掌著地，上體前移，右腳趾著地，腳跟抬起，兩掌向前推出，與眼同高，同時呼氣。

要點：兩手後縮時，重心後移，同時吸氣；兩手推掌時，重心前移，同時吸氣。

意念：似海潮向前波動

呼吸：手內收時吸氣，手向前推時呼氣。

作用：利肝健脾，治療肝病、肺病、肋間神經痛、神經衰弱、失眠等症。

練習次數六次（一呼一吸為一次）。

## 第十二式：推波助浪(圖二十二、圖二十三)



圖二十二



圖二十三

### 第十三式：飞鸽展翅

姿势：接上式动作。

(1)将前推的两手变成伸直乎行，掌心相对，重心移至右脚，前脚掌抬起，两手平行往两侧拉至尽处，同时吸气。

(2)接着，重心前移至左脚上，右脚跟抬起，将后拉的两手平行往胸前收拢，同时呼气。

要点：当身体后仰时，两手像鸽子展翅膀似的，身体往前时，两手轻松，自然地相合，动作一并一合，轻松自如。

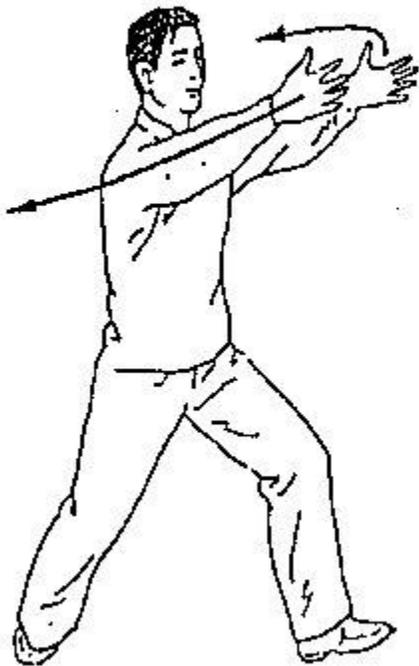
意念：像飞鸽展翅似的吸收新鲜空气。

呼吸：手往前合时呼气，手向后拉时吸气。

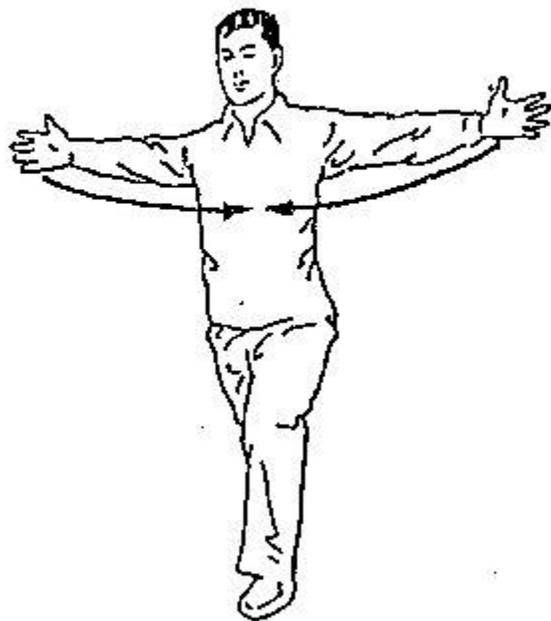
作用：舒肝利气，治疗胸闷、肝病、心脏病、神经衰弱等症。

练习次数六次（一呼一吸为一次）。

## 第十三式：飛鴿展翅(圖二十四、圖二十五)



圖二十四



圖二十五

### 第十四式：伸臂冲拳

姿势：接上式，以弓步变化成马步，两手变拳放在腰旁，拳心朝上。

(1)左手先出拳，用内劲冲拳，同时呼气；然后收回原处，同时吸气。

(2)接着右手出拳，用内劲冲拳，同时呼气；然后收回原处，同时吸气。

要点：从弓步变马步时吸气稍细长，在冲拳时，原拳心朝上变为朝下；眼睛看拳。

意念：武术冲拳，锻炼身体。

呼吸：冲拳时呼气，收拳时吸气。

作用：增强内劲，培育元气，扩大肺活量，增加体力，治疗哮喘，支气管炎、神经衰弱、神经官能症、失眠症等有一定疗效。

练习次数六次（一呼一吸为一次）。

## 第十四式：伸臂冲拳(圖二十六、圖二十七)



圖二十六



圖二十七

### 第十五式：大雁飞翔

姿势：接上式，人站立，两手两侧平举。

(1)人深蹲，尽量蹲低，上体保持正直，两拳变掌向下，然后向两侧上提，同时抬脚跟，像大雁飞翔似的，同时吸气。

(2)人下蹲，两手柔和平行下按，脚跟着地，同时呼气。

要点：腕关节要柔软，下蹲、起立与手臂下按、上提及吸气、呼气要配合好。

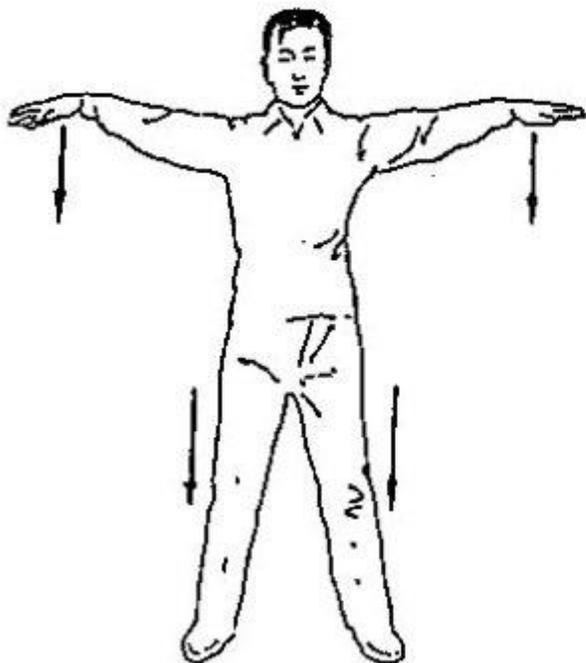
意念：似大雁在天空自由飞翔。

呼吸：手向上时吸气，下降时呼气。

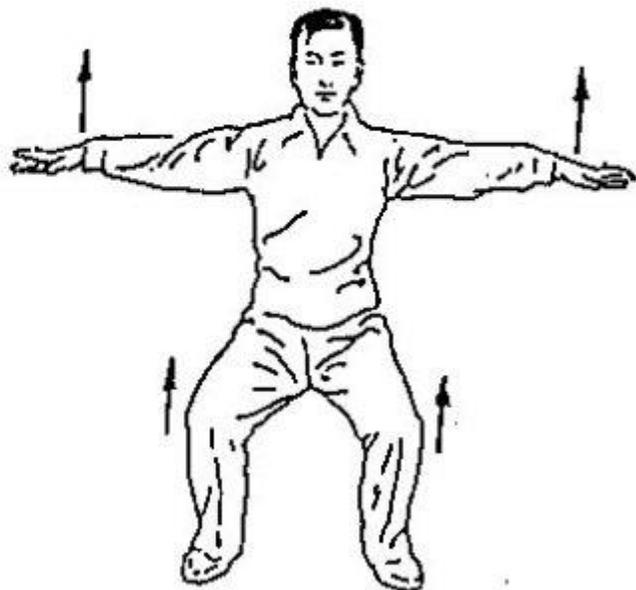
作用：消除精神紧张，治疗头晕、头涨、神经衰弱、神经官能症等有一定疗效。

练习次数六次（一呼一吸为一次）。

## 第十五式：大雁飛翔(圖二十八、圖二十九)



圖二十八



圖二十九

### 第十六式：环转飞轮

姿势：接上式，人站立，两手在小腹前。

(1)两臂伸直，向左上方随转腰作环腰动作，双手向左侧举到头顶时，同时吸气；手从头顶向右下方时吸气，连续重复三次。

(2)改变环转方向动作相同做三次。

要点：当两手做环转动作时，腰部也随着转动，手臂腰部和呼吸动作要协调。

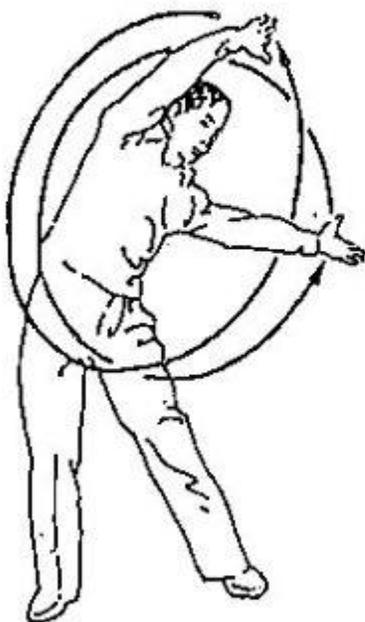
意念：全身像大转子似的慢慢地转动。

呼吸：手向上时吸气，下降时呼气。

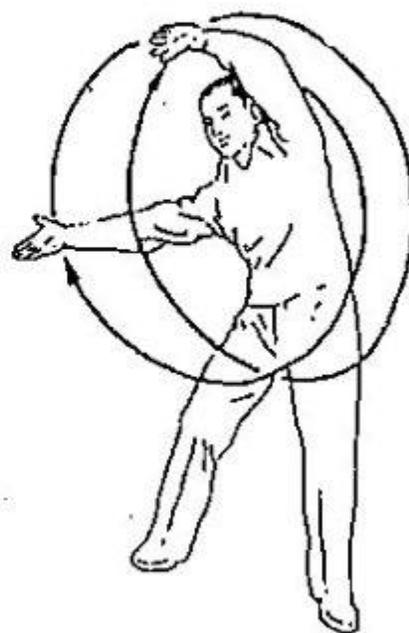
作用：加强腰腿力量，促进身体血液运行，治疗腰腿痛、肩周炎、肥胖等症。

练习次数六次（一呼一吸为一次）。

## 第十六式：環轉飛輪(圖三十、圖三十一)



圖三十



圖三十一

### 第十七式：踏步拍球

姿勢：接上式動作。

(1)提左腿，抬右手于右肩前，當右手拍球時，左腳踏地，同時吸氣。

(2)提右腿，抬左手于左肩前，當左手拍球時，右腳踏地，同時呼氣。

要点：提手、拍球、蹬脚和呼吸动作相一致，人一边踏步，一边在拍球，动作非常轻松愉快。

意念：轻松愉快，怀童雅之心。

呼吸：右手拍球，左踏踏步时吸气。左手拍球，右脚踏步时呼气。

作用：消除疲劳，恢复体力，治疗神经衰弱、失眠、以及手足不灵活等症。练习次数六次（一呼一吸为一次）。

## 第十七式：踏步拍球(圖三十二)



圖三十二

### 第十八式：按气平气

姿势：接上式，人站立，两手放在小腹前。

(1)两掌指相对，掌心向上，从胸前上提到眼前，同时吸气。

(2)翻掌两手指相对，掌心向下，从眼前下按到小腹前，同时呼气。

要点：手慢慢上提、人也随之慢慢站立、手提到鼻尖高度时就下按平气，手下按时，人也随之微微下蹲。

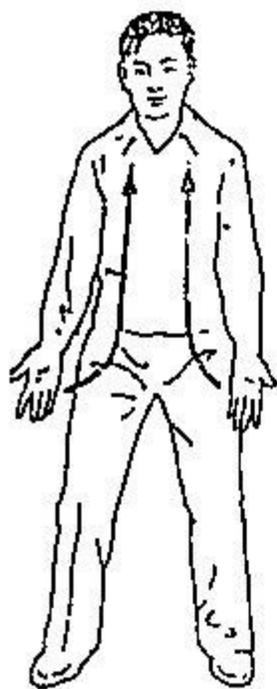
意念：平心静气，心平气和，心安理得地进行收功。

呼吸：手上提时吸气，手下按时呼气。

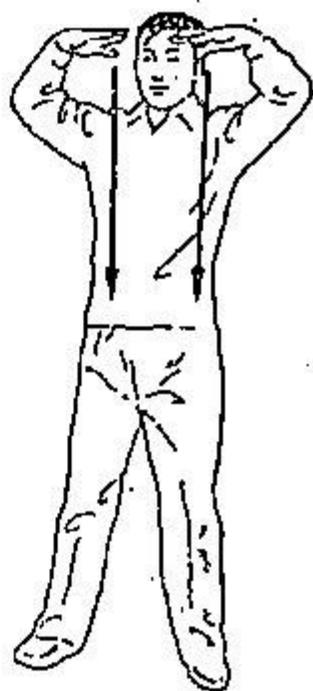
作用：平心安神，治疗高血压、心脏病、肠胃病等症有一定疗效。

练习次数六次（一呼一吸为一次）。

第十八式：按掌平氣(圖三十三、圖三十四)



圖三十三



圖三十四