

太極氣功十八式

文◎劉吟梅老師

〔劉吟梅老師是本會的氣功班老師，每週三於戶外氣功班中免費指導乳癌病友練習太極氣功十八式；十多年來如一日，從不間斷，與乳癌病友間是師亦友，感情深厚。〕

太極氣功十八式是一種運動，是動靜結合功；在練習過程中要存有良善的意念，聯想美好的事物，保持愉快的心情，並配合深呼吸，吸取大量新鮮空氣，以加強新陳代謝；如此不斷地循環，即可增強體質（增加抵抗力，抑制不良細胞成長），促進健康，最終可達有病治病、無病強身的目的。

太極氣功十八式雖然只是十幾分鐘的運動，但如果堅持每天做上一套或二套，對健康一定有相當大的助益。不過，一定要認真的練習，並且要配合呼吸（調息）、意念（調心）、姿勢（調身），因為這是太極氣功十八式的三大要素。

十八式說明

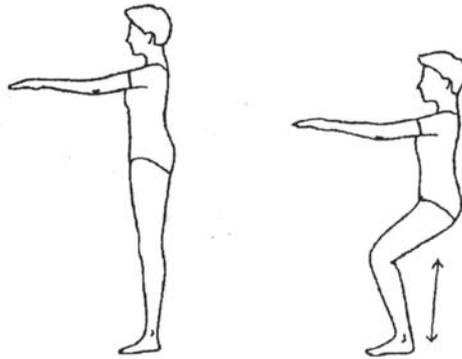
第1式 起式調息

動作 1-2-1

呼吸 吸-吐-吸

要領一

- ①馬步，掌心向下，動作輕緩
- ②儘量蹲低，膝蓋不可超過腳尖
- ③上一下，各做六次



圖說 P1 吸氣

P2 吐氣

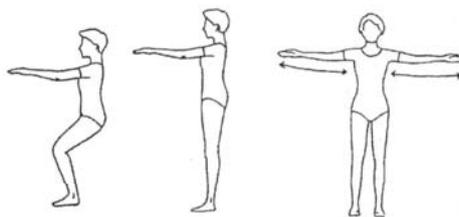
第2式 開闊胸懷

動作 1-2-3-2-1

呼吸 始吸-繼續吸-吐-吐盡

要領——

- ①、②與前同，注意要轉掌，左右平肩
- ③雙手回前時，開始吐氣
- ④做六次



圖說 P1 吸氣 P2 繼續吸氣 P3 雙臂橫展，轉掌向前

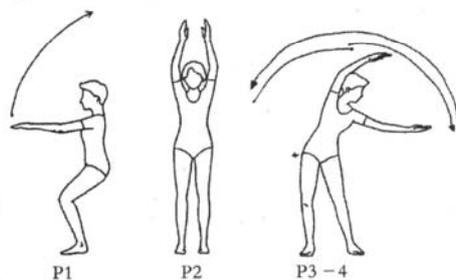
第3式 揮舞彩虹

動作 1-2-3-4-2-1

呼吸 始吸-繼續吸-吐-吸-吐盡

要領——

- ①、②與前同，注意重心(臀部)，目光的轉移
- ③雙手先右揮，重心右移，目光看右手心吸氣
- ④再換手，重心左移，看左手手心吐氣
- ⑤做六次



圖說

P1 開始吸氣

P2 掌心相對繼續吸氣

P3 先左手平伸，且看左手，重心右移，繼續吸氣 P4 與 P3 相反

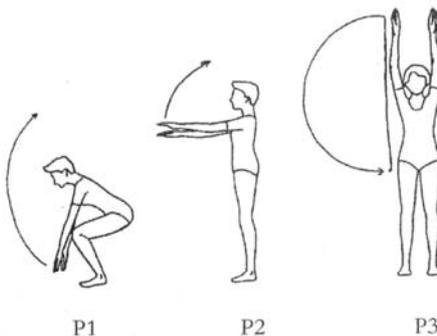
第4式 輪臂分云

動作 1-2-3-1

呼吸 始吸-吸-吐-吐盡

要領——

- ①注意雙掌心朝下，右手視左手外，重疊左上右下，再外翻
- ②雙手畫圓時，儘量往後伸展並吸氣
- ③做六次



圖說

P1 儘量蹲低，掌心重疊朝下，左上右下吐氣

P2 繼續 P1 站立吸氣

P3 翻掌向外，儘量向後畫圓吸氣

第5式

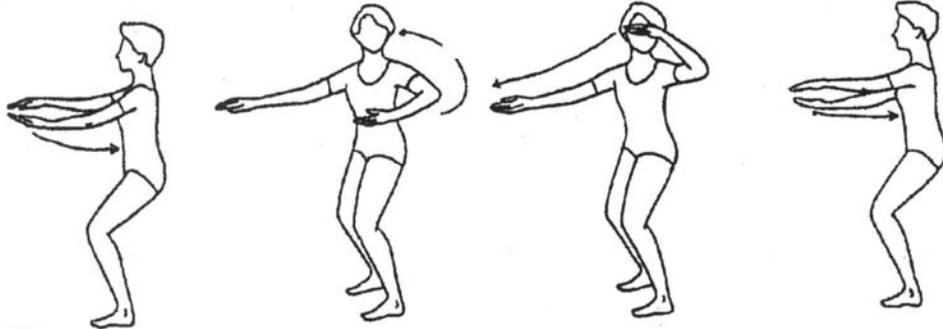
定步倒卷肱

動作 1-2-3-4-換手

呼吸 吸氣-吐-吐-吸

要領——

- ①馬步掌心相對，先左下右上
- ②先左手經乳側，一後拉一上回與眉同高
- ③注意手掌上下位置之異動
- ④目光隨手移轉，先左後右，各六次



圖說

P1 馬步，手掌相對，開始吸氣
 P2 下方的手經乳側，向後翻轉，吸氣
 P3 手掌與眉同高，滑向前側上方，吐氣
 P4 注意雙掌仍是相對，但上下對調了。

第6式

湖心划船

動作 1-2-3-4-1

呼吸 始吐-吐-吸 氣-吐

要領——

- ①手掌後甩時，蹲低，急吐氣
- ②反掌向前托時，站直並抬腳跟



圖說

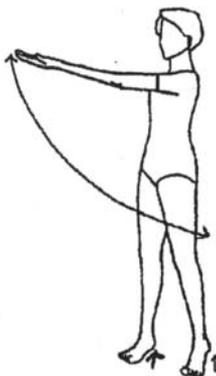
P1 先吸一口氣，掌心向下划，先緩後急，吐氣
 P2 馬步蹲，急吐氣，雙手有力向後
 P3 翻掌慢回前，吸氣
 P4 雙掌回前，站直並抬腳跟，吸氣

第7式 肩前托球

動作 手托起時吸氣，一手放下時吐氣

要領——

- ①先右後左手，注意重心轉移
- ②左掌心朝上托起時，重心在右側，抬腳跟，吸氣
- ③掌心朝下放回時，重心在中，吐氣
- ④左右手各做六次



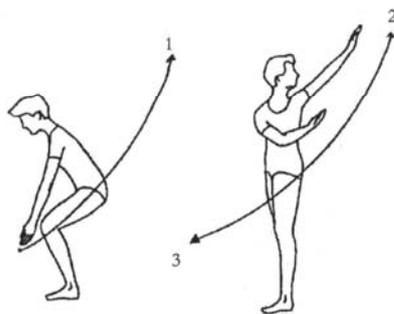
第8式 轉體望月

動作 1-2-3-換邊1

呼吸 吸氣-吐-吸

要領——

- ①馬步掌心相對，轉體站直，先左後右
- ②右轉右手抬高，注意目光看右後上方（以看後上方月亮）



圖說

P1 儘量蹲低，手掌相對下垂，開始吸氣
P2 轉身抬手至盡處，目光看上手，吸氣
P3 回蹲時吐氣

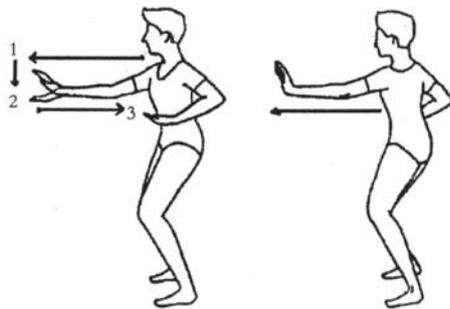
第9式 轉腰推掌

動作 1-2-3-換手1

呼吸 急吐-吸 氣-吐

要領——

- ①馬步，雙掌平放腰側，先左掌後右掌
- ②用腰部的力量送掌出前，用力且快
- ③左右手各做六次



圖說

P1 馬步，扭腰，掌心向前，急吐氣
P2-P3 翻掌收回腰側，吸氣
換另一邊，動作相同 P1
(先出左手掌，以腰力左掌吐氣，然後反掌吸氣回腰際，再推出右手，與左手同)

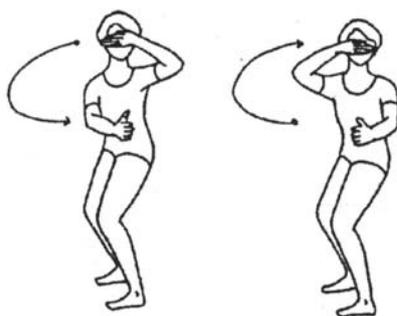
第10式 馬步轉手

動作 1-雙手位置互換 2-1

呼吸 吸-吐-吸

要領——

- ①馬步，先右轉吸氣，再左轉吐氣
- ②注重手部位置，左轉時，左手掌心橫在眼前引導，右手掌心在腰部置於腹前推
- ③轉到極至後，雙手位置互換，與(2)相反
- ④右向左，在左吸向右吐，各做六次



圖說

P1 左轉時左手在上引導，吸氣

P2 右轉時右手在上引導，吐氣

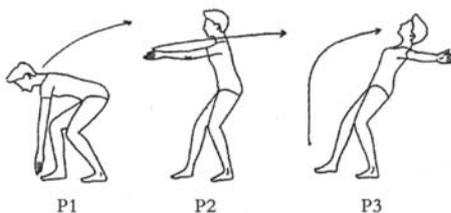
第11式 撈海觀天

動作 1-2-3-2-1

呼吸 吸氣-吐氣

要領——

- ①弓箭步，先右腳前六次，再左腳前六次
- ②注意重心轉移，前傾時在前腳，後仰時在後腳



圖說

P1 儘量傾低，手指可碰到腳指，吸氣

P2 重心在中，繼續吸氣

P3 重心後腳，前腳直，雙手後展到極處，吸足氣

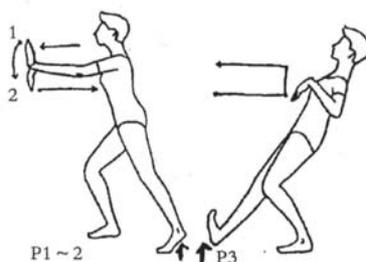
第12式 推波助浪

動作 1-2-3-1

呼吸 吐-吸氣-吐

要領——

- ①②同十一式，注意腳底的變化，前推時抬後腳跟翹起來，後仰時抬前腳尖翹起來，後腳要彎



圖說

P1 手掌向前推，重心向前，抬腳後跟，吐氣

P2 手掌向前平推至乳胸前吐氣

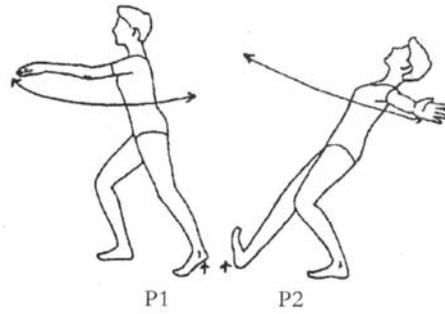
P3 身體後仰，重心在後腳，抬前腳尖吸足氣

第13式 飛鴿展翅

動作 1-2-1

要領——

- ①②與前十二式同
- ③後展時吸氣，後收時吐氣，各做六次



圖說

P1 雙手掌心相對，重心在前，抬後腳跟平揮至後，吸氣

P2 換抬前腳跟，重心在後，雙手伸展至極處後，開始吐氣回前

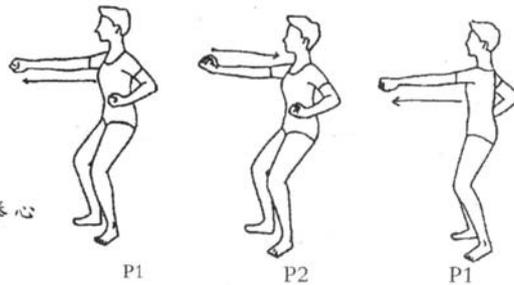
第14式 伸臂沖拳

動作 1-2-換手1

呼吸 吐-吸-吐

要領——

- ①馬步，雙拳平放腰側，注意拳心要翻轉，用腰力
- ②先出左拳再出右拳，左右各六次



圖說

P1 扭腰送拳，拳心向下，急吐氣

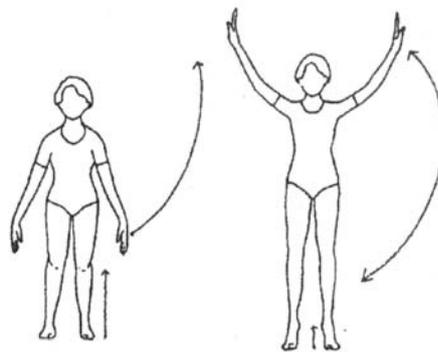
P2 拳心轉上收回腰側，吸氣

第15式 大雁飛翔

動作 1-2-1

要領——

- ①馬步，掌心向下，蹲膝時吐氣，上揚時吸氣
- ②注意腳跟變化，做六次



圖說

P1 馬步，掌心向下， P2 抬腳跟，身做起

第16式 環轉飛輪

動作 身體開始下彎時吐氣，上伸時吸氣

要領——

- ①以臀為定點，上半身、頭、手儘量伸展畫圓
- ②先右三圈，後左三圈



第17式 踏步拍球

動作

- ①先右手左腳，同時抬平再放下吸氣
- ②後左手右腳，同時抬平放下吐氣
- ③輪流各做六次

要領——

掌心向下



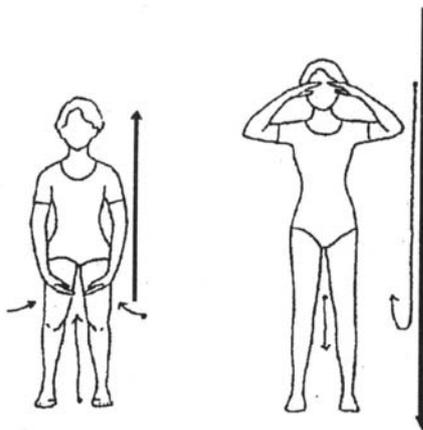
第18式 按掌平息

動作 1-2-1

呼吸 吸-吐-吸

要領——

- ①馬步蹲、站，注意手掌要翻轉
- ②鼻子吸氣，用口吐氣，上下各做六次



圖說

P1 拱手掌心向上，上移時開始吸氣
P2 手抬至眉後，翻掌向下蹲，用口吐氣

最後收功

收功

- ①先拭去汗水
- ②雙手合十於胸前互搓30下
- ③按摩——臉、眼、鼻、耳、頸
- ④拍打——頭、雙手臂(內外側)、肩、胸、背、腹、腰六下
- ⑤搓揉下半身，後下行前上回三次，外側下行內側上回三~七次