

# 太極氣功十八式

- 第 1 式：起勢調息
- 第 2 式：開闊胸懷
- 第 3 式：揮舞彩虹
- 第 4 式：輪臂分雲
- 第 5 式：定步倒卷肱
- 第 6 式：湖心划船
- 第 7 式：肩前托球
- 第 8 式：轉體望月
- 第 9 式：轉腰推掌
- 第 10 式：馬步雲手
- 第 11 式：撈海觀天
- 第 12 式：推波助浪
- 第 13 式：飛鴿展翅
- 第 14 式：伸臂沖拳
- 第 15 式：大雁飛翔
- 第 16 式：環轉飛輪
- 第 17 式：踏步拍球
- 第 18 式：按掌平氣

## 一、太極氣功十八式的特點

### （一）動作簡單，容易掌握，舒適安全

太極氣功十八式共有十八節，每節只有簡單的一個動作，比太極拳等更為簡單，易學。雖然動作簡單，但它又包含著太極拳動作的特點，並體現出氣功的調身、調息和調心的特點，同時配合音樂伴奏，舒適安全，也不感到枯燥無味，容易被廣大群眾接受和掌握。

### （二）動作緩慢，均勻，連貫

許多人，由於身體的虛弱和疾病的影響，行動不便不能像健康人或運動員那樣做快速而有力的動作，只能從事一些緩慢的、均勻的、連貫的、力所能及的活動。這樣能調動患者的積極性，持之以恆地堅持鍛鍊，達到防病治病，增強體質。如果患者進行突然快速的動作，或者進行大運動量強烈的運動，不僅對患者增進健康無益，而且容易給病人帶來意外的事故。

### （三）意氣相隨，神體合一

太極氣功十八式是以意引氣，意氣相隨，上下協調，內外相合”其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。”手動，腰動足動，眼神亦隨之動，手足開與合，上與下，心意也隨之開合與上下。神為主帥，身為驅使，動作協調，舉動輕靈，神體合一。

### （四）動作舒展，幅度大

太極氣功十八式，每個動作都要求做得輕鬆，愉快，舒展，幅度大。例如開闊胸懷，兩臂就注意往後擴展；肩前托球，身體就應該注意往上伸展；大雁飛翔就像人在空中飛似的。由於動作舒展，幅度大，因此關節活動的範圍也就大，它所牽拉活動的肌肉也多，這對身體功能性的鍛鍊有很大的幫助。它能防治頸、肩、腰、腿痛等病，消除關節功能障礙，鬆懈關節周圍軟組織的粘連、僵硬、痙攣，改善病變部位的血液循環和氧化還原過程，增強肌肉力量。

### （五）靜裡有動，動中有靜

太極氣功十八式是動靜結合功，靜裡有動，動中有靜，整套動作緩慢、均勻、柔和，以靜御動，雖動猶靜。肢體運動時，配合意念和呼吸，調動體內的”內氣”運轉，使身體發熱出汗，唾液分泌增加，血管容積增大，皮膚電發生明顯變化，胃腸蠕動增強，橫膈肌升降幅度加大，肺活量增大。看起來是外動內靜，實際上還起到了內運動的作用，靜裡有動，動靜相兼。

### （六）適合於體虛，體弱及慢性病者的鍛鍊

俗語說：”生命在於運動”。但有些慢性病者不能做劇烈活動怎麼辦？我們認為參加太極氣功十八式鍛鍊是比較適宜的。一般說來，健康的人如果天天躺在床上，不起來活動，一星期後就會感到頭昏眼花，手腳虛軟無力。這就證明運動對增進健康的重要性。青少年和體魄健康的同志，可通過打球、跑步、爬山、游泳等體育鍛鍊來增強體質，增進健康。而慢性病的患者怎麼辦呢？我們不能要求臥床病人做大運動鍛鍊，也不能要求心臟病的患者進行劇烈運動。但太極氣功十八式動作緩慢、輕柔、舒適，特別適合於體虛、體弱和慢性病者鍛鍊。可以通過太極氣功十八式的鍛鍊來增強體質，恢復健康。

### （七）調動自身潛力，有病治病，無病強身

太極氣功十八式是通過自己練功來調整身體內部的功能，調動人體自身的潛力，發揮人體主觀能動性，依靠自己的力量來治病強身。因此，它與其他療法截然不同，如藥物治療（包括中藥和西藥），針灸推拿等治療，起主導作用的是藥物的性能和醫生的技巧，病人屬於配合或從屬的地位，只能起列協同作用。但太極氣功十八式則完全不同，它是由病人自己進行和控制的。只有練功者自己充分發揮主觀能動性，有信心，有耐心，有恆心地堅持鍛鍊，正確掌握練功方法和練功原則，注意練功注意事項，才能獲得療效。由於這種療法是依靠自身鍛鍊，而不依靠服藥打針，所以就不存在藥源性的副作用。

## 二、太極氣功十八式

### 練功的基本原則與注意事項

#### (一) 堅持鍛鍊，不要半途而廢

一般來說，過去能夠堅持練功的人，一是患不治之症，走投無路，通過學習氣功把病治好，從中嘗到甜頭，而堅持鍛鍊。二是過去某些受釋、道影響的人，一心想通過鍛鍊功得道成仙，由於宗教信仰使他堅定不移地堅持鍛鍊。一些患有慢性病的同志，對練習氣功能否治療疾病半信半疑，往往抱著試試看的態度參加氣功鍛鍊，這種想法是可以理解的。其原因是：第一，氣功在我國歷史上由於受宗教的影響，被蒙上一層神祕的色彩，加之對氣功產生的某些特殊現象和作用，未能用科學的方法加以解釋，而歸之於神仙天賜；由於染了不少唯心的東西，使人感到玄虛，難以理解。第二，有些練功者沒有遵照練功的基本原則和注意事項，發生了一些偏差，就對氣功的作用產生懷疑。第三，有些江湖騙子利用氣功治病的效果和作用，弄虛作假，去騙取錢財，甚至誤人性命，造成不良後果。所以，我們必須以辨證唯物主義觀點為指導，用科學的方法對氣功本質進行分析，端正對氣功的認識，不斷樹立練習氣功的信心、決心和恆心。古人所謂“心誠則靈”說的就是這個道理。絕不能練練停停，”三天打魚，二天曬網”，那樣是收不到治療效果的。正如燒開水，燒燒停停，是永遠燒不開的。

#### (二) 始終保持練功的正確姿勢

身體要放鬆、端正、自然，頭頂同會陰要始終保持垂直，上下呼應，避免挺胸，凸肚、弓背、突臀；上下、輕動不要破壞身正體鬆和腹實胸寬的狀態，下身要穩重，上身要靈活。運動時，要以腰部為軸心，以腰部轉動來帶動四肢運動。腰部要保持鬆沉直豎，不軟塌，不搖晃；骯部要沉著有力，使重心下降穩定。肩要鬆沉，兩肩要平齊，肘要鬆垂，頭要正直，眼神要照顧上下兩旁，頸項要隨目光轉動，鬆豎而不僵硬。總之，練功時自始至終要保持心靜、用意、體鬆、身正、動作要柔和、圓活、連貫、協調。

### （三） 注意意識是和呼吸的作用

太極氣功十八式的鍛鍊歸納起來有調身（姿勢）鍛鍊、調心（意識）鍛鍊和調息（呼吸）鍛鍊三個要素。姿勢是吸取太極拳的鬆、靜、自然、均勻、緩慢、有神、綿綿不斷等特點。意識是採用良性意念法，即想象每個動作的美好意境，如轉身望月，一想中秋賞月等。呼吸採用深呼吸法，在新鮮空氣的環境中，綿綿不斷地深呼氣和深吸氣；兩手往上是吸氣、往下是呼氣，往左是吸氣，往右是呼氣，往裡是吸氣，往外是呼氣。這三者之間相互配合，相互聯繫，相互促進，具有協同作用。

### （四） 注意”內勁”的鍛煉

所謂”內勁”是身體內部的”內力”，也可以稱做內功。太極氣功十八式每個動作，不僅鍛鍊身體的力量，更主要的是練氣和練意，即鍛鍊”內勁”。在練習中要注意用意識指導動作，用意不用力，以意引氣，練氣化神，動作要輕鬆柔和，不可用抽力、僵勁；動作不管是升降開合，或是施轉地作弧形或作環形，要做到各個肌肉群和關節都能一動全身動，外表動，內在也隨著動。動作不是表現外力，而是顯示”內勁”。

### （五）動作輕鬆愉快，綿綿不斷

太極氣功十八式每一式都有它獨有的良性意念，以良好的意境帶動動作，面帶笑容、配合音樂、有節奏地輕鬆愉快地進行，動作還要求連貫，特別是每個動作交接處，不要有停頓，要綿綿不斷，意念呼吸動作不要分割，要互相協調，互相聯繫，配合一致。

### （六）選擇適宜的環境及其他注意事項

在練習太極氣功十八式時，最好選擇舒適、安靜、風景優美的環境。室外風大時不宜練功，風小可以順風而站；室內練功，要注意保持新鮮空氣。飯前過飢，飯後過飽不宜練功。練功後發熱出汗，這是好現象，但不要馬上吹風，不可立即洗飲冷水，休息片刻才可進行，有條件的最好洗飲熱水。練功時間以每天早晨、睡前和上下午休息時進行練習為宜，一天練習 1~3 次，每次 15 分鐘左右。

### 三、太極氣功十八式的練功法

#### 第1式：起勢調息（圖1、2、3）

姿勢：自然起立，兩腳平行，與肩同寬或稍寬些。上體正直，眼向前平看，含胸拔背，兩手自然下垂。動作是：

(1) 兩臂慢慢向前平舉，兩手稍高於肩，手心向下，同時吸氣。

(2) 上體保持正直，兩腿屈膝下蹲（膝關節彎曲150度左右），注意不要超出（腳尖），兩手輕輕下按，直到肚臍平，掌心向下，同時呼氣。

要點：兩肩下沉，兩肘下垂，手指自然微屈，重心落在兩腳之間，臀部下座不可後突，兩臂下落，隨身體下蹲動作協調一致。



圖1

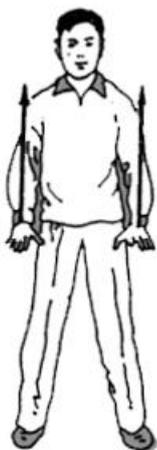


圖2

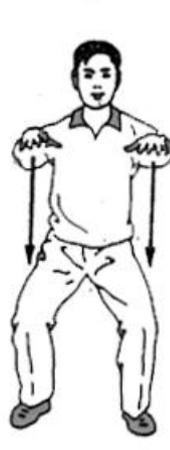


圖3

## 第 2 式：開闊胸懷（圖 4、5）

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，平形向兩側拉，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：兩手臂伸直提至胸前時，人就逐漸站立，兩手下按時人才開始下蹲。提與站、按與蹲、呼與吸等動作，要注意連貫、協調。



圖 4



圖 5

### 第3式：揮舞彩虹（圖6、7）

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，左手從頭頂向左側伸直，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，全腳掌著地並微屈，右腳伸直，右手從頭頂向右側平放，伸直平放至水平線，掌心朝上，左手肘關節逐漸彎曲上提至頭頂，成半圓形，左掌心朝下，成左體側動作，同時呼氣。

要點：兩手揮舞時，與體側呼吸動作要協調，看起來很柔和的樣子。



圖6



圖7

#### 第 4 式：輪臂分雲（圖 8、9）

姿勢：接上式動作。

- (1) 重心移至兩腿之間，兩腿成馬步，左手從上往前下方，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) 交叉向上的掌心翻轉向外，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，兩手是以兩間關節的圓心，從內下往外上划兩個大圓形，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。



圖8



圖9

## 第5式：定步倒卷肱（圖10、11）

姿勢：接上式動作。

- (1) 站好馬步，頭頂交叉的左手平放前方，掌心朝下，頭頂交叉的右手，屈肘、翻掌、掌心朝上，向後上方划弧平舉，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；接著，前身的左手平放往胸前放，剛好與右手小魚際相擦而過。
  - (2) 左手繼續向後上方划弧平舉，腰往左轉，眼神看左手，右手翻掌同時吸氣。然後，提左臂屈肘，掌心朝前，經由側向前推出，同時呼氣。接著，前身的右手平行往胸前收，剛好與左手小魚際相擦而過。如此，左右手交替進行。
- 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。



## 第 6 式：湖心划船（圖 12）

姿勢：接上式動作。

- (1) 當左手推掌在胸前與右手相擦之際，將兩手掌朝下，經腹前向下向後划弧。  
（像划船似），兩腿彎曲，上體保持正直，眼往前看，兩手繼續往後到盡處，繼續呼氣。
- (2) 再兩腿伸直的同時兩掌外翻，兩臂伸直，掌心逐漸朝上，朝前，同時吸氣。
- (3) 兩腿彎曲的同時，體保持正直，手掌向下，向後划弧，同時呼氣。

要點：手臂注意伸直，下蹲時呼氣，站立時吸氣。



圖12

## 第 7 式：肩前托球（13、14）

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，平左肩高時做托球動作，重心放在左腳上，右腳尖著地，兩腳跟可以抬起，再托球時吸氣，接著右手返回右下方，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。接著左手返回左下方，同時吸氣。

要點：左右手托球時，眼睛可視托球處，同側腳尖可用力作蹬地動作。托球、蹬地、吸氣動作協調。

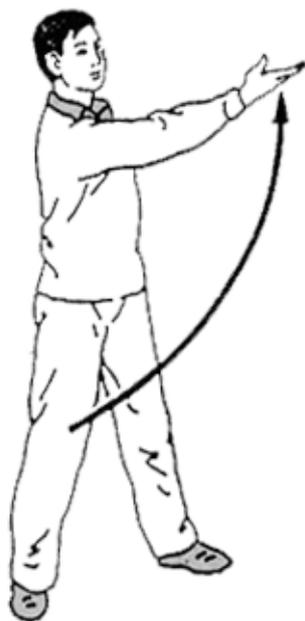


圖13



圖14

## 第 8 式：轉體望月（圖 15）

姿勢：接上式動作。

- (1) 兩腳馬步下蹲，兩手伸直向左後上方揮手時，上體向左轉動，頭往左後上方像望月似的，同時吸氣。然後返回馬步下蹲之姿勢，同時呼氣。
- (2) 兩手伸直向右後上方揮手，上體向後轉動，頭往右後上方像望月似的，同時吸氣，然後呼氣。

要點：揮手、轉腰、轉頭動作協調一致，望月時，手、腰、頭轉動到盡處，不要抬腳跟。



圖15

## 第 9 式：轉腰推掌（圖 16、17）

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，左手向前推掌，同時呼氣。然後返回原姿勢吸氣。

要點：推掌是伸腕動作，掌指向上，小魚際朝前，一手堆掌，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。



圖16



圖17

## 第 10 式：馬步雲手（圖 18、19）

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，隨著腰部向左轉的同時，兩手平行向左移轉，同時吸氣。
- (2) 向左轉到盡處時，右手往上，掌心向內，與眼同高，左手往下，掌心向右，與臍同高，隨著腰部向右轉的同時，兩手平行向右移動，同時呼氣。

要點：手的動作注意柔和，眼神始終隨著上面一只手掌而移動。腰部隨著手的移動而轉動。

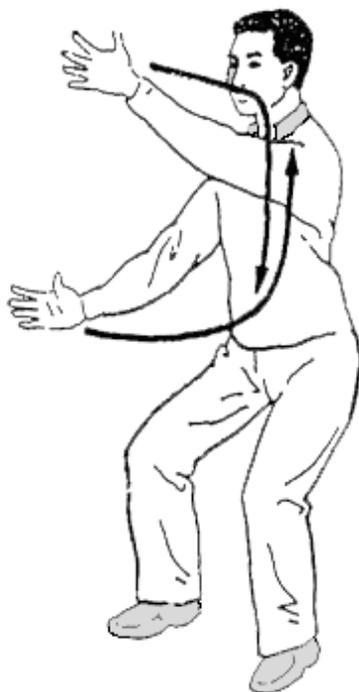


圖18



圖19

## 第 11 式：撈海觀天（圖 20、21）

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，過頭頂後座兩手伸展，做觀天動作，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。

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

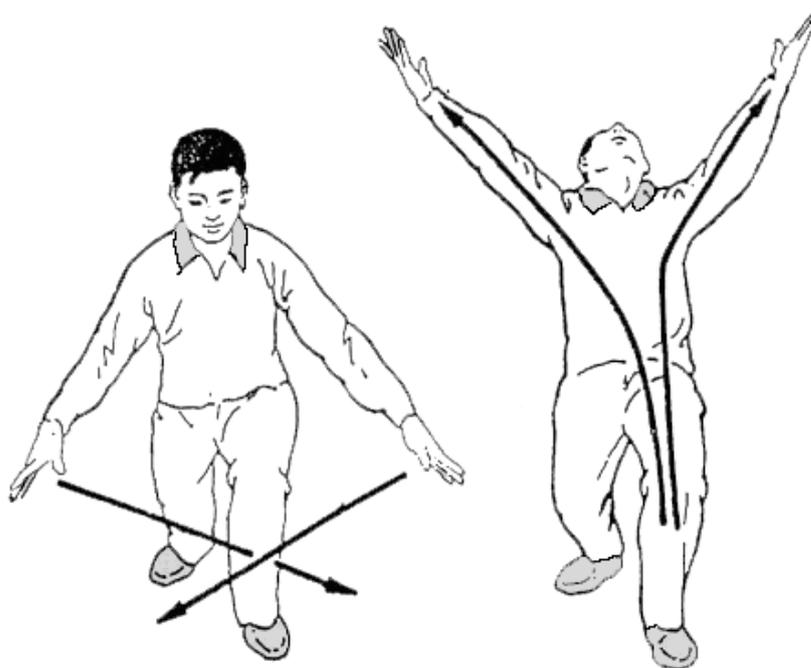


圖20

圖21

## 第 12 式：推波助浪（圖 22、23）

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，前腳跟著地，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，同時呼氣。



圖 22



圖 23

### 第 13 式：飛鴿展翅（24、25）

姿勢：接上式動作。

（1）將前推的兩手變成伸直平行，掌心相對，重心移至右腳，前腳掌抬起，兩手平行往兩側拉至盡處，同時吸氣。

（2）接著，重心移至左腳，右腳跟抬起，將後拉的兩手平行往胸前收攏，同時呼氣。

要點：當身體後仰時，兩手像鴿子展翅膀似的，身體往前時，兩手輕鬆，自然地相合，動作一開一合，輕鬆自如。



圖24



圖25

#### 第 14 式：伸臂沖拳（圖 26、27）

姿勢：接上式，以弓步變化成馬步，兩手變拳放自腰旁，拳心朝上。

（1）左手先出拳，用內勁沖拳，同時呼氣。然後收回原處，同時吸氣。

（2）接著右手出拳，用內勁沖拳，同時呼氣，然後收回原處，同時吸氣。

要點：從弓步變馬步時，吸氣稍細長，在沖拳時，原拳心朝上變為朝下，眼睛看拳。

意念：武術沖拳，鍛鍊身體。



圖26



圖27

### 第 15 式：大雁飛翔（圖 28、29）

姿勢：接上式，人站立，兩手兩側平舉。

(1) 人深蹲，盡量蹲低，上體保持正直，兩拳變掌向下，然後向兩側上提，同時抬腳跟，像大雁飛翔似的，同時吸氣。

(2) 人下蹲，兩手柔和平行下按，腳跟著地，同時呼氣。

要點：腕關節要柔軟，下蹲，起立與手臂下按、上提及吸氣、呼氣要配合好。

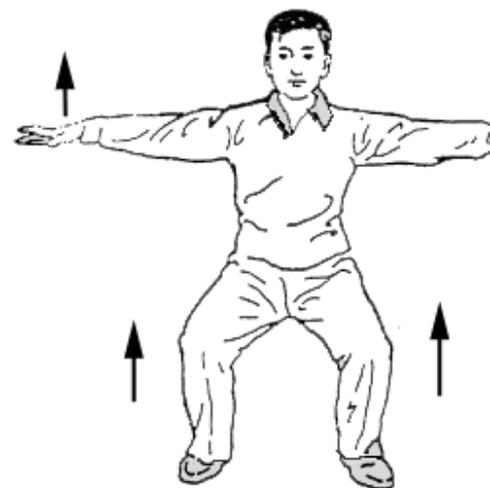


圖 29

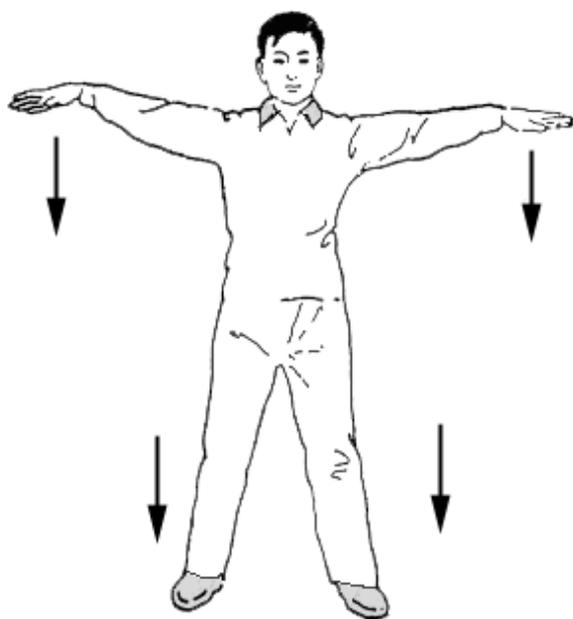


圖 28

## 第 16 式：環轉飛輪（圖 30、31）

姿勢：接上式，人站立，兩手在小腹前。

- (1) 兩臂伸直，向左上方隨轉腰做環轉動作，雙手向左侧舉到頭頂上時，同時吸氣，手從頭頂向右下時呼氣，連續重複三次。
- (2) 改變環轉方向動作相同做三次。

要點：當兩手做環轉動作時，腰部也隨著轉動，手臂、腰部、呼吸動作要協調。



圖 30



圖 31

## 第 17 式：踏步拍球（圖 32）

姿勢：接上式動作。

（1）提左腿，抬右手於右肩前，當右手拍球時，左腳踏地，同時吸氣。

（2）提右腿，抬左手於左肩前，當左手拍球時，右腳踏地，同時呼氣。

要點：提手、拍球、蹬腳、呼吸動作相一致，人一邊踏步，一邊在拍球，動作非常輕鬆愉快。

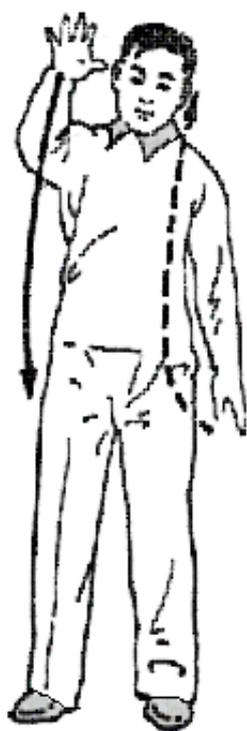


圖 32

## 第 18 式：按掌平氣（圖 33、34）

姿勢：接上式，人站立，兩手在小腹前。

（1）兩掌指相對，掌心向上，從胸前上提到眼前，同時吸氣。

（2）翻掌兩手指相對，掌心向下，從眼前下按到小腹前，同時呼氣。

要點：手慢慢上提，人也隨之慢慢站立，手提到鼻間高度時就下按平氣，手下按時人也隨之慢慢下蹲。

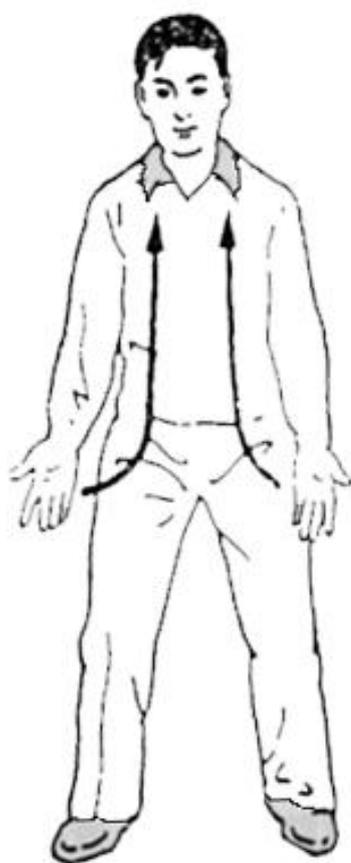


圖 33

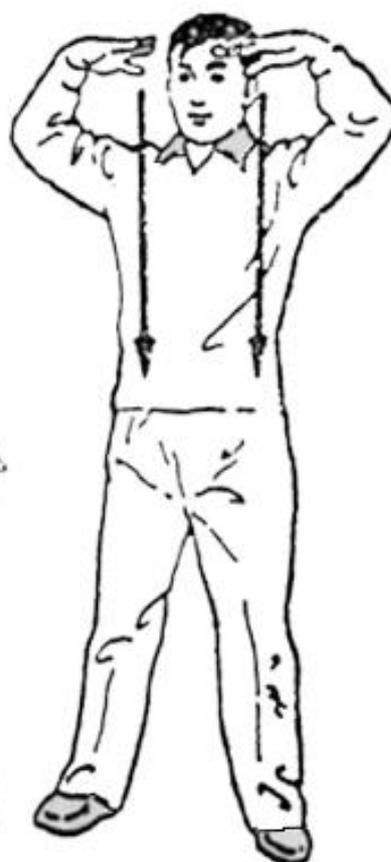


圖 34