

# 第1章

## 形意十二桩

形意十二桩为传统经典桩法,是形意拳强身养生与技击的精髓。十二桩充分体现了形意拳内功独特的采气、换气、炼气之方法和独有的演练形势,简洁地展示了形意拳的内功。

形意十二桩为无极桩、混元桩、三才桩、固元桩、天地桩、金刚桩、揉球桩、大鹏展翅桩、托花献佛桩、野马过涧桩、二龙戏珠桩、伏虎听风桩。十二桩集科学性、实用性与独特的炼气方法于一体,内容丰富,论述分明,层次清晰。十二桩内气运行以混元气为主体,经络气血的运行用科学的中医理论加以指导,以自然舒适为原则,形神兼练,养生技击兼练。十二桩是形意拳内功技法的集中,是拳理、医理、易理的完美结合,是意念运化的最高境界。十二桩的功效是疏通百脉气血,充实元精、元气、元神,增强体质,预防疾病,促进康复,激发潜能,提高技击能力。此桩功男女老少皆宜练习。

在练习十二桩之前,首先要全面了解十二桩的内容和名词含义,这样会少走弯路,避免走入误区。

十二桩之混元气:元始祖气、元气、内气、正气,也称先天之气、自然之气。内练混元气,外练形体筋骨。混元气大循环法的运行方法简洁易行,直达内功最高境界。一些繁琐复杂的运气方法对于初练者确实是一种负担,很难抉择从何练起。练习混元气大循环法会使繁琐复杂的运气方法清晰明了,化复杂神秘为平凡。元气充盈或损耗是健康长寿的关键,人在自然环境中生存,身体自然会有损耗,这就需要一些方法修补损耗。通过十二桩混元气的练习,练后天补先天,充实元气,使元气不断地得到保养。元气充实百脉畅通,五脏滋润内壮外强。

十二桩之形神:形即形体,神为精神意识,形恃神以立,神须形以存,形外神内,形神合一。形体与精神和谐才会健康,生命力才会旺盛。只有进行适宜的锻炼才能使形体强壮,元神才能得到充实。练习十二桩以桩法动作为主,结合套路进行形神

锻炼。

十二桩之动静:动中有静,静中有动,动静是相依存的两种状态,实际是密不可分的统一。十二桩练习时要求运动中入静,内在的意念也是由动入静,先动后静,动静结合。形体在运动中入静,是自然放松的高境界入静。

十二桩之阴阳:阴与阳既对立又统一;既互相排斥又互相包含。这种矛盾是动力的源泉。四季含阴阳,凡事皆一阴一阳。十二桩的万千变化全在阴阳中,出手是阳,回手是阴。刚柔、动静、进退、强弱,皆一阴一阳。没阴没阳,没阳没阴。

十二桩之调息:一呼一吸是一息,调息就是调整呼吸,吐故纳新。吐出二氧化碳,吸入新鲜氧气,促使全身气流畅,增强内脏活动功能。武术中调息的方法多种多样,有胎息、腹式息、动息、静息等。十二桩的调息特点是运动中调息,做动作与调息同步进行。要求在运动中动作自然地与呼吸结合。动态中调息气流感觉明显,入静快。练习时呼吸自然、匀细、深长,自然放松地进行调息,会使失调损耗的元气与机能得到修复,充实元气,促进百脉流畅。

十二桩之养生:养生之道自古就被民众重视,养生的内容丰富多彩,流派众多,修炼的方法各有千秋。十二桩养生精义是以动为主导,动静兼练,内外双修,注重自然放松,调节阴阳平衡,保养性命,以达长寿。

十二桩之技击:技击一词出现于春秋战国,当今指实战武艺、搏斗击刺技术。十二桩的功能是多方面的,首先是充实元气,疏通脉络,内壮外强,祛病益寿。精湛的部分是技击,桩功辅助拳械技法达到高境界,充实气力,内外合一,修整弱点,提高技击能力。

## 一、十二桩动作名称

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 无极桩    | 2. 混元桩    |
| 3. 三才桩    | 4. 固元桩    |
| 5. 天地桩    | 6. 金刚桩    |
| 7. 揉球桩    | 8. 大鹏展翅桩  |
| 9. 托花献佛桩  | 10. 野马过涧桩 |
| 11. 二龙戏珠桩 | 12. 伏虎听风桩 |

## 二、动作图解

### 1. 无极桩

#### 歌 诀

无极妙处无限,  
独静孤月伴仙,  
神安养心清净,

潇洒放松得闲。

宽松衣带,身体完全自然放松,心平气静,两腿放松,自然盘坐。颈正直放松,两眼似闭非闭。舌微顶上腭,口似闭非闭。左右手腕轻放在左右膝盖上,或两掌报球状在胸前(图 1-1)。盘膝有三种,自然盘膝、单盘膝、双盘膝。无极桩是自然盘膝,初练选择自然盘膝,循序渐进然后再练单盘膝、双盘膝。练功觅环境清净,空气清新流通的地方。练功不分早晚,心情悠闲想练就练,练功时间长短顺其自然。无极桩是一种集放松调息静坐于一体的桩功,调节情绪,消除疲劳,疏通百脉,充实精气神。练此桩对于调节精气神效果特佳,悠然的松弛,自然的放松,使心情很快感觉清爽,身体得到调节而感到舒适。练习无极桩无动作,以调息放松静坐为主。调息方法繁多,细品千变万化。简单地说调息就是调整呼吸。无极桩的调息方法是先自然呼吸,再深呼吸,深呼吸时气要细缓长深,然后再回归自然呼吸。气的运行按照混元气大循环法运行,调息完全在放松中进行,放松的愈好效果愈好。气运行时心情悠闲在宇宙间,心中聆听自己的呼吸,在倾听呼吸时也许会感觉呼吸有些不寻常,这种现象是精神气质在变化,大脑思维中潜在的智慧被触动。此时要调整心态,万缘放下,消除妄念,调匀呼吸,使形体意念进入自然放松境界。此状已澄清思虑,已排除心烦神脑乱,精气神已进入补充修复状态,自然盘膝打坐,静坐中渐入上乘佳境。心念不起,妄念不生,还本性清净,修身养性,增强体质。



图 1-1

## 2. 混元桩

### 歌 诀

混元一气玄妙开,  
百脉畅通春常在,  
采排固炼混元气,  
三元相聚金刚身。

(1)立正站好,眼平视前方,全身放松,心平气和,多次深呼吸(图 1-2)。

(2)接上式,右脚向右侧跨一步,两脚之间略宽于肩,分脚时动作要缓慢,眼平视前方(图 1-3)。

(3)接上式,两脚不变,左右掌同时向内经小腹上托至胸前,掌心朝上,指尖相对,两掌之间微分,眼平视前方(图 1-4)。

(4)接上式,两掌同时内旋向下往前翻,掌心朝



图 1-2

图 1-3

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>