

目录

养生太极刀简介/1

养生太极刀动作说明/3

第一段/4

- 第一式 神童指路/4
 - 第二式 鹤立鸡群/5
 - 第三式 云程发轫/7
 - 第四式 凤栖宫阙/8
 - 第五式 鲲鹏展翅/9
 - 第六式 锦鸡独立/10
 - 第七式 斋马清风/11
 - 第八式 祥光环树/13
 - 第九式 瑞气绕兰/14
 - 第十式 青龙出水/14
 - 第十一式 虎踞春山/15
- ### 第二段/16
- 第十二式 猛虎出洞/16
 - 第十三式 关公撩袍/17
 - 第十四式 青龙出水/19
 - 第十五式 紫薇栖凤/21
 - 第十六式 流星赶月/22
 - 第十七式 野马跳涧/24
 - 第十八式 碧海藏龙/25

第三段/26

- 第十九式 竹影横窗/26
 - 第二十式 苍松屹立/28
 - 第二十一式 走马回身/29
 - 第二十二式 声东击西/30
 - 第二十三式 提袍献酒/31
 - 第二十四式 蒲剑斩邪/32
- ### 第四段/33
- 第二十五式 拨云瞻日/33
 - 第二十六式 撩袍舒袖/34
 - 第二十七式 凤凰点头/35
 - 第二十八式 斑虎藏爪/37
 - 第二十九式 青狮欲奔/38
 - 第三十式 蛟龙得水/39
 - 第三十一式 鹤立鸡群/40
 - 第三十二式 气息归元/41

附录：十二经络穴位图/42

养生太极刀简介

养生太极刀是一套融武术、太极、导引、气功、诗词、书画、音乐、艺术为一体，具有民族传统养生文化特色的刀术。全套分为四大段，共32个动作。其刀法有：抱、提、托、戳、云、摆、藏、斩、扎、砍、点、绞、抹、带、推、崩、撩、截、挂、劈、缠、裹等。

步型有：弓步、马步、虚步、丁步、歇步、盘根步等。

步法有：进、撤、摆、扣、磨、转、跳步等。

腿法有：弹踢（声东击西）等。

平衡动作有：提膝平衡（锦鸡独立）等。

整套动作，方法多变，协调自然；婉转流利，刚柔相济；虚实动静，节奏分明；既大方俏丽，韵味浑厚，又雄健有力，潇洒飘逸；既循规蹈矩，不失传统，又勇于创新，不落俗套，很适合男女老少强身健体，美化生活。一经问世，就受到了国内外武术界的专家、学者的好评和广大武术爱好者的赞誉。

为了更好地阐述养生太极刀的规范和特点，以便于大家学习，现将养生太极刀之内涵“诗诀”概述如下：

一、刀法诀

扎撩点崩第一功，交错穿插刚柔中，
刚时慷慨柔时婉，变换有序韵味浓。