

团 体 标 准

T/CPCPA 0013—2025

大道本源扬升操九节动作规范

Da Dao Ben Yuan Yang Sheng Gymnastics Nine Section Action Standard

2025 - 4 - 28 发布

2025 - 4 - 29 实施

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 总体原则	1
5 基本技术	2
6 动作流程	3
7 动作规范	4
8 注意事项	6
9 禁忌	6
参考文献	7

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件中的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由大道本源生命科学研究（上海）有限公司提出。

本文件由中国人口文化促进会归口。

本文件起草单位：江苏零元圆生命科技有限公司、大道本源生命科学研究（上海）有限公司、江苏零元圆生命科技有限公司安庆分公司。

本文件主要起草人：何承根、梁素艳、柳彩云、张翠兰。

引 言

在当今社会，健康已成为人们高度关注的焦点，国家对于全民健康事业的重视也达到了前所未有的程度。中医养生保健作为我国传统医学的瑰宝，在维护人们健康方面发挥着重要作用。而非药物自然调养技术以及健身气功等作为中医养生保健的重要组成部分，以其独特的魅力和显著的功效，逐渐在国家健康战略中崭露头角，对于推动中医养生保健行业的发展以及提升全民健康水平具有不可忽视的意义。

大道本源扬升操融合了中医理论、自然调养法、导引学、中华本源文化“道法自然、天人合一”哲学思想等多种元素，通过特定的动作、呼吸和意念的配合，达到调节身心、平衡阴阳、强身健体的目的。在现代社会快节奏的生活方式和高压力的环境下，大道本源扬升操为人们提供了一种简便易行、经济有效的健康养生方式。它不仅能够预防和缓解多种慢性疾病，还能促进人们的身心健康平衡，提高生活质量。同时，大道本源扬升操的广泛传播和发展，也为国家中医养生保健行业注入了新的活力，推动了行业的规范化、专业化和现代化发展。因此，为了更好的推动大道本源扬升操在国家中医养生保健行业及全民健康中的意义，对于促进健康中国建设、传承和弘扬中华优秀传统文化能够起到更好的推动作用，现依据《中华人民共和国中医药法》及《关于印发中医养生保健服务规范（试行）的通知》等相关法律法规之精神，特此制定本项标准。

大道本源扬升操九节动作规范

1 范围

本文件界定了大道本源扬升操九节动作的术语和定义、总体原则、基本技术、动作流程、动作规范、注意事项以及禁忌等要素。

本文件适用于健身机构教学和个人日常练习。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 大道本源扬升操 Da Dao Ben Yuan Yang Sheng Gymnastics

大道本源扬升操是以传统根源文化理论和老子思想内涵为核心，强调阴阳平衡、道法自然、天人合一的宇宙整体观，在习练中探索深化道和德的一体心志调合归正，做到正心正念正知正见正行正能量。融合了中医养生、身心调节与自然和谐观念，通过特定动作序列和呼吸配合静心内化，旨在促进身体气血流通、经络疏通、身心平衡，体现“形神共养”理念，使技术成为兼具传统智慧与现代价值的身心调理方法。其动作共分九节，练习时长约五十二分钟，注重整体身心的协同锻炼与自我调养。

4 总体原则

4.1 文化传承原则

深度挖掘传统养生文化精髓，将大道本源扬升操的动作、理念与中医核心经络、气血理论等传统养生体系继承再创新，体现“天人合一、阴阳平衡”的哲学理念，与传统调理理论契合，延续古老养生智慧和中国特色文化内涵，并优化适应现代需求，促进本源文化熔炼于养生方法在现代社会的传承与发展。

4.2 科学普世原则

- a) 基于现代量子科学、运动科学、人体生理学等多学科研究成果，制定动作规范和练习方法，让扬升操更加有助于改善亚健康状态、缓解慢性病，提升生活质量，促进社会健康意识的提升，集体练习也更加有助于促进社交互动和社区归属感，助力社会和谐；同时，充分考虑不同年龄、性别、体质人群的需求，使其具有广泛适用性，便于大众学习与实践；
- b) 大道本源扬升操节奏明快、动静结合、浑然天成。这种自然调养法不仅易于学习掌握，更能在日常生活中广泛应用，帮助大众自我把控生命健康，提升生活质量。适宜全民通用、通用、大用、特用，深入千家万户，滋润身心，改善整个生命大环境。

4.3 安全可靠原则

大道本源扬升操简单易学、科学有效、纯绿色无风险，习练场地周边规避尖锐硬物防止摔倒磕碰即可；不强求高难度动作，顺应人体结构自然而然完成，有极高的可行性和适应性，老少皆宜，是百姓深受喜爱的居家健身科学之举。在推广教学中，匹配专业指导，提供全面的安全防护措施与运动建议，确保练习者在安全前提下进行锻炼，保障练习效果的可靠性。

4.4 生态和谐原则

强调此功法练习与自然环境、生活环境的和谐统一。倡导在人与自然和谐共处的环境中练习，顺应四季变化调整练习方式，引导练习者建立健康生活方式，实现身心与环境的和谐共生。

5 基本技术

5.1 手法

5.1.1 合掌

在第一至八节及收式中使用，双手掌心相对，手指并拢轻轻合拢。

5.1.2 单指拳

于第一节运用，拇指止于无名指根，食指伸直，其余三指握紧。

5.1.3 空掌

在第一节与收式时采用，大拇指与其他四指并拢形成浅空心，其余手指平坦。

5.1.4 拇、食指交接拳

仅在第一节出现，食指弯曲，拇指压住食指中节，其余三指握空心拳。

5.1.5 母、食指链接掌

第二节动作，双手食指弯曲，食指指尖与拇指指尖轻触，其余三指随食指自然弯曲。

5.1.6 婴儿握式拳（握固）

在第三节使用，双手大拇指指尖位于无名指根部，其余4个手指握牢，按于腰腹部。

5.1.7 双掌叠放

用于第四、五、八节，双手拇指在虎口处交叉，一只手的掌心放在另一只手的手背上。

5.1.8 双手金字塔型掌

在第九节呈现，双手合掌，张开虎口，拇指相合，掌根离开，食指相合，其余三指交叉弯曲。

5.2 腿法

5.2.1 双手合十站立（预备式）

两脚并步站立，双手掌心相对、手指并拢合拢于胸前，后顶上颌，颈部竖直，嘴唇轻闭，舌尖轻抵上颚，两眉间和嘴角放松，目视前方或闭目凝神。

5.2.2 双手臂举至头顶站立

在第一至八节及收式执行，两脚开步站立，脚内侧与肩同宽，脚尖朝前；两臂外展从两侧举至头顶，与肩同宽，手心相对，目视前方或闭目凝神。

5.2.3 双手臂弯曲呈抱球状站立（第七节）

两脚开步站立，脚内侧与肩同宽，脚尖朝前；两臂与肩同宽，小手臂与大手臂成 90 度弯曲，两掌向前环抱，与脐同高（或在脐乳之间），掌心朝内，指尖相对，目视前方或闭目凝神。

5.2.4 双手交叉成金字塔型站立（第九节）

两脚开步站立，脚内侧与肩同宽，脚尖朝前；两臂外展举至头顶，双手呈金字塔型，目视前方或闭目凝神。

5.3 心法

- a) 在意不在形，形随意空舞，离形守意，形意合通。松、静、定、空的平和和自然心态中，徐徐扬升，飞升，有形无形之间顺承转叠，做了好似没做，没做却又好像什么都完成了。什么都是，又什么都不是的圆融通达之意境；
- b) 动练身、静养心，动静功结合，外动内静，外静内动，阴阳调和，平衡身心，均合大小宇宙生命体，和谐整体万物生命！全部身心跟着整个宇宙一起振动、振荡，调整频率、合频合道，无为自化，全方位、多角度、多维度、无死角、立体式、深挖无残留清理光化，层层剥离，层层解封，由浅入深，由表及里，动静结合，一气呵成。

5.4 大道本源扬升操非药物自然绿色调养体系说明

5.4.1 调养体系概述

- a) 大道本源扬升操构建了一套信息与能量匹配的非药物自然绿色调养体系，其核心在于通过特定的动作组合、呼吸配合以及身心调节模式，通过自我习练与放松入静，引导人们顺应天地自然规律，平衡阴阳，有效缓解情绪压力，疏通经络，释放不良能量，从而实现身心的和谐与健康。促进人体的自我修复与健康提升，且无需借助药物或任何器械，具有广泛的适用性与易操作性；
- b) 大道本源扬升操性命双修的独特性与完整性，在中医身心合一绿色健康领域及非药物生命全息康养领域提供了一种全新至简的服务大众健康方法。

5.4.2 主要特点

- a) 易学高效：大道本源扬升操以简洁且符合人体运动力学原理的动作架构，构建起一套易于理解与掌握的功法体系。练习者通过自主习练，能够精准地契合自然节律，实现身心状态的深度调节。在身体维度，该功法能够有效激发人体经络气血的运行机制，打通经络阻滞，对因气血瘀滞、经络不畅所引发的各类身体不适，如肌肉酸痛、关节僵硬、脏腑各功能失调、亚健康等，都具有显著的改善作用。在心理层面，其独特的动作与呼吸静心配合方式，能够有效舒缓紧张情绪，释放心理压力，引导练习者进入身心平衡的和谐佳境，全息能量化解层层郁结纠缠，全面提升身心健康水平；
- b) 普世便捷：此功法具备高度的普世性，不受年龄、性别、身体素质以及学术背景的限制，动作难度设定在大众可接受的范围内，确保不同群体均可轻松参与。无论身处何种环境，只要练习者有调养身心的意愿，即可随时随地开展练习，将健康管理无缝融入日常生活的各个场景。这种便捷性充分践行了“每个人是自己健康第一责任人”的理念，有力地推动全民健康意识的觉醒与健康生活方式的广泛传播；
- c) 整体调摄：大道本源扬升操巧妙融合动功与静功的精髓，动静相宜。动功部分通过科学设计的肢体运动，促进血液循环，加速新陈代谢，增强身体的机能与活力；静功部分则专注于呼吸调节与心理状态的修炼，以宁静的心境和深沉的呼吸，达到宁心安神、调和阴阳的功效。动静结合，使身体各系统、各器官协同运作，实现身心的全方位和谐统一。这不仅有助于个体身体机能的优化与心理状态的调适，更能提升个体与周围环境的交互融合能力，从整体上促进生命质量的全面提升。
- d) 阴阳和合：
 - 1) 顺时应律：根植于传统养生智慧，强调练习者需深度契合天地自然规律。在时间维度上，依据四季更迭、昼夜交替来精准调整练习的时间与强度。例如，春季阳气升发，可适当增加练习时长以助阳气舒展；夜晚阴气渐盛，练习强度宜轻柔舒缓，避免扰动阳气。通过这种方式，使人体生物钟与自然节律同频共振，激发身体自然机能的有序运转，从而有效预防疾病，夯实健康根基；
 - 2) 身心互济：高度重视身体动作与心理状态的相互协同。在动作习练过程中，引导练习者秉持平和自然、专注的心境，以身体的律动排解不良情绪与心理压力。同时，凭借良性的心理状态驱动身体动作的精准表达与流畅衔接，形成身心之间的互动循环，强化人体自我调节与修复能力，实现身心的深度融合与共同发展。

6 动作流程

- a) 预备势；
- b) 开天；
- c) 转肩颈；
- d) 开怀扩胸；
- e) 抱圆画一；
- f) 抱圆守中；
- g) 强劲肾魄；
- h) 协调全身；
- i) 辟地；
- j) 整体化一；
- k) 收式。

7 动作规范

7.1 预备势

两脚平行站立，略宽于肩，自然站立，两手自然下垂，全身放松，以自然舒适状态为要，不局限于固定模式。

7.2 开天

- a) 双脚平行站立，稍宽于肩。双臂缓缓从两侧举至头顶，想象全息能量进入手心后合掌，下落至胸前搓热双手；
- b) 按顺序揉面部关键部位各 11 次（大致区域为阳白穴、攒竹穴、四白穴、地仓穴、人迎穴、印堂穴、人中穴、承浆穴、天突穴、太阳穴、听会穴、翳风穴周围）。心中想象：头部，面部的穴位全部被打开，能量在每个穴位中旋转、流动！并在意识中强化头部与面部穴位及经络的疏通感，最后搓热双手按摩面部、搓揉耳朵、梳头并轻拍头部，放松全身；
- c) 搓热双手，用手指揉揉面部，搓搓耳朵，梳梳头；轻轻地拍打头部。心想：头部，面部封堵的穴位被解开，毛孔被打开，气血通畅！眼、耳、鼻、舌、口及整个头部、面部都通透明亮。能量洗涤着头部、面部；皮肤变得细腻，通透，容貌变得年轻漂亮，头部，面部循环系统都被疏通！

7.3 转肩颈

- a) 双臂举至头顶，想象全息能量入手心后合掌下落至胸前，再分开双掌，拇指与食指相接，手心向上置于腰部两侧；
- b) 双肩与颈椎协调相应，做滚动画圆动作；协调并开合颈肩关节，开通颈肩经络穴位，疏通胸腔循环通道。沉积于胸腔内与颈肩内的阴邪浊气全部被分解，光化，合化.....排出体外；
- c) 用鼻子深深吸气，同时下腹向上提气，提到胸腔、头顶！然后再呼气，把体内的浊气、湿气、寒气、阴气全部呼出；协调肩颈画圆，颈向前画圆，同时肩部向后画圆，把吸进来的气再呼出去。肩颈转动要保持协调一致，整个动作重复 11 遍。

7.4 开怀扩胸

- a) 双手臂缓缓举到头顶，心想全息能量进入手心，然后合掌，缓缓下落至胸前，双手分开，拇指置于无名指根，攥拳置于腰部两侧，深深吸气，吸到喉轮处扩胸呼出去。心想：浩然正气入中脉，光扩心胸乐开怀；
- b) 整个动作重复 11 遍，最后放下双手，全身放松，稍息片刻。

7.5 抱圆画一

- a) 双手臂缓缓举至头顶，心想宇宙的全息能量从顶轮灌入体内，把全身八万四千毛孔照亮，全身通透，与自然环境融为一体。同时，全息能量进入手心，合掌，并缓缓下落至胸前。双手心相对抱圆，围绕前胸，左右画圆形各 36 圈。心想双手抱着一个金光闪闪的光球，沿胸部旋转，

内脏随之蠕动，转动。能量越来越大，随惯性旋转，结节的脏腑循环系统逐渐被打开、疏通、分解、光化、合化。旋转起来，越来越顺；

- b) 双手缓缓停于胸前，双手重叠，手心捂住前胸，从上向下画一。心想宇宙的全息能量从上到下灌下来！胸部脉道被打开、贯通！

7.6 抱圆守中

7.6.1 双手缓缓举至头顶，心想宇宙的全息能量进入手心

- a) 掌缓缓下落至胸前，然后双手呈抱球状，置于丹田部位，心想宇宙的全息能量从头顶灌穿下来，沿中脉灌入体内，进入丹田，丹田发热，跳动，发光！同时心想双手抱着一个金光闪闪的光球，绕丹田旋转，正向与逆向各旋转 36 次：丹田随之蠕动、上下灌通、左右开合，能量越来越大！丹田发热，发涨，发光；腹部结节、淤堵的循环系统被分解、疏通；
- b) 开合、发光；丹田蠕动、跳动起来；随旋转跳动，幅度越来越大、越来越大！

7.6.2 双手搓热，重叠，从前胸向下至丹田部位垂直画一上下灌通，左右开合。通！通！通！

7.7 强劲肾魄

- a) 双手臂缓缓向上，置于头顶上方，心想宇宙本源的全息能量从顶轮灌入体内，把全身八万四千毛孔照亮，照化！全身发光，并向周围发出晶莹剔透的生命之光。全身通透，与周围环境融为一体；
- b) 宇宙的全息能量进入手心，合掌下落至胸前，搓热。双手捂住两肾，沿肾部逆向与顺向各画圆 36 次，同时心想双手手心向肾脏发出金光，围绕肾部旋转，肾脏发热、发涨、发光，肾脏的隐患被光化了！消失了……肾脏代谢循环系统通畅、平衡了；
- c) 同时心想，体魄归位，真炁充满，肾脏发光、发亮。

7.8 协调全身

- a) 双手臂缓缓向上举至头顶，宇宙的全息能量进入手心，合掌缓缓下落至胸前，双手分开呈抱球状，然后全身随之协调摆动左、右各 36 次，前转 36 次。心想：身动心不动，抱圆守一；
- b) 放下双手，稍息片刻。

7.9 辟地

- a) 双手缓缓举至头顶，心想宇宙本源的全息能量进入手心，合掌双手交叉放在头顶，同时深深吸气，缓缓呼气；
- b) 全身八万四千个毛孔以及五脏六腑、奇经八脉全部打开，接收宇宙本源的全息能量。从头顶顶轮开始进入，灌下来，进入眉心轮，进入喉轮，进入心轮，进入太阳轮，进入脐轮，进入海底轮；
- c) 同时稍弯腰，沿两腿下落到膝盖，双手心捂住双膝之上，转动膝盖内外各 9 圈；
- d) 缓缓下蹲，双手沿双腿向下到双脚。心想：全身的业力信息经手心发出的宇宙能量光洗涤，全部压缩到脚部，并从脚心排入大地；
- e) 整个动作重复三遍。

7.10 整体化一

- a) 心法：宇宙高能净身心，净化升华圆人生；一通百通通宇宙，人天合一大道行；
- b) 双手臂缓缓举置头顶上方，呈金字塔状。心想食指直插云霄，宇宙的全息能量从头顶灌入全身，全身发热，发麻，发涨；能量通过中脉向全身辐射，通！通！通！全身通透，明亮；
- c) 双手从头顶向大地做全身净化，调动宇宙本源的能量光洗涤全身 9 遍：刷！！！！刷！！！！刷！！！！刷！！！！刷！！！！刷！！！！刷！！！！；
- d) 结束后，缓缓站立，两手轻轻放下稍息片刻。

7.11 收式

- a) 双手缓缓举至头顶上方，心想宇宙的全息能量进入手心，并从顶轮灌入体内，照亮全身八万四千个毛孔，心轮发出万丈光芒，照亮全宇；照化、光化、合化，全身呈发光体，并向周围发出晶莹剔透的生命之光，全身通透明亮，与大自然融为一体。心想宇宙的全息能量进入手心，合掌，搓热双手，用空掌从头到脚拍打全身；
- b) 最后，表达对生命的祝福，希望所有人都身心健康快乐，人天合一，生命得到净化提升！

8 注意事项

- a) 练完操半小时内禁洗漱、喝凉水，避免寒气侵入身体；
- b) 适度饮食：练习前后 1 - 2 小时内，避免进食过饱或大量饮水，以免引起肠胃不适。饭后至少休息 1 小时后再进行练习，练习后也应适当休息后再进食；
- c) 动作规范：按照标准动作自然进行练习，动作幅度和力度要适中，不要过度追求高难度动作，避免因动作变形或用力过猛导致关节、肌肉损伤。如果对某个动作的要领不确定，应及时向专业指导人员咨询。

9 禁忌

- a) 孕妇、癫痫病患者、酒醉者不宜习练；
- b) 特殊时期：女性在生理期应根据自身身体状况适当调整练习强度，避免过度劳累和剧烈运动。如果出现痛经、经血量过多等情况，可选择一些轻柔舒缓的动作进行练习；
- c) 打雷闪电等极端天气不宜习练；
- d) 避免开空调直吹，不在穿堂风处习练。

参 考 文 献

- [1] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国中医药法[M]. 北京:人民出版社, 2017.
- [2] 国家中医药管理局. 中医养生保健服务规范(试行)[S/OL]. 国中医药结合发(2023)3号, 2023-04-26[2025-04-16]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-05/08/content_5754578.html.
-