

Questi sono i nomi degli 82 movimenti della forma Liangyi Quan di Fu Zhensong in cinese:

兩儀拳

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 1. 無極       | 28. 採花空身    | 55. 游魚化龍  |
| 2. 起勢       | 29. 飛龍擺尾    | 56. 滾身左展翅 |
| 3. 環抱太極     | 30. 海底撈月    | 57. 倒行雲手  |
| 4. 白鶴左展翅    | 31. 轉身左撐腳   | 58. 旋轉琵琶  |
| 5. 白鶴右展翅    | 32. 進步右撐腳   | 59. 游龍回首  |
| 6. 進襲纏腰掌    | 33. 鼓盪托按掌   | 60. 翻身野展  |
| 7. 右擣膝      | 34. 單鞭      | 61. 滾身野展  |
| 8. 手揮琵琶     | 35. 白鶴右展翅   | 62. 青龍伏地  |
| 9. 擰腰野展     | 36. 進襲纏腰掌   | 63. 雲手旋身  |
| 10. 滾身野展    | 37. 右擣膝     | 64. 青龍伏地  |
| 11. 攬手大履    | 38. 白鶴雙展翅   | 65. 雲手旋身  |
| 12. 擠推猛虎    | 39. 進步蓋世掌   | 66. 陰陽混一  |
| 13. 撫琴歡樂    | 40. 真珠倒捲簾   | 67. 轉身旋風  |
| 14. 扶欄賞花    | 41. 退步倒輦猴   | 68. 翻身大履  |
| 15. 進退龍盤纏腰掌 | 42. 斜飛勢     | 69. 擠推猛虎  |
| 16. 左擣膝     | 43. 就地雲手    | 70. 游龍現影  |
| 17. 手揮琵琶    | 44. 蝴蝶穿花    | 71. 飛龍旋風  |
| 18. 海底針     | 45. 推窗望月    | 72. 上下風輪掌 |
| 19. 閃通背     | 46. 轉身滾手    | 73. 黑虎掏心  |
| 20. 右披身伏虎   | 47. 左擣膝     | 74. 游龍回首  |
| 21. 右蹬腳     | 48. 退步左冲掌   | 75. 風火閃電錘 |
| 22. 左披身伏虎   | 49. 倒行風雲    | 76. 鶴立雞群  |
| 23. 左蹬腳     | 50. 左閃身靈貓捕鼠 | 77. 游龍現形  |
| 24. 右旋倒輦猴   | 51. 右轉身捕鼠   | 78. 抽身擺蓮虎 |
| 25. 左旋倒輦猴   | 52. 左閃身靈貓捕鼠 | 79. 英雄伏虎  |
| 26. 左右飛身掌   | 53. 右轉身捕鼠   | 80. 混元十字手 |
| 27. 雲手履橋    | 54. 抖擻捕鼠    | 81. 無極還原  |

Questa è una descrizione in Cinese della forma:

太極生兩儀。兩儀拳是太極拳的進階。

兩儀拳又名太極快拳，為傅家獨有。其身法步多變，身法包了十一種腰法，有快慢、剛柔、爆發、彈性勁。是用來練習內家拳之手、眼、身、法、步及混元勁〔爆發力，反彈力〕的一種拳術，其風格是快慢相兼，剛柔相成，有行如龍，坐如虎，閃如電，發如雷的武術特點，亦有以柔克剛、以靜制動、後發先制的實戰效果，是太極門中的必練長拳，道曰：“陰陽和合為太極，分開為兩儀”。此拳或快或慢，或剛或柔，陰陽各見所長，故曰：兩儀拳。

其主旨是修練身體的柔韌度、基本旋轉技巧、鼓盪上步、纏腰掌技巧、翻滾摔拿等動作。亦是修習八卦掌前的必修套路。

### 兩儀拳的性質

兩儀拳屬內家武當拳，“太極生兩儀，兩儀生四象，四象變八卦”，兩儀拳是太極拳之發展。在傅家拳系中，兩儀拳是太極拳向四象、八卦拳過渡的橋樑。

兩儀拳的內容、手法、身法、步法與太極拳有很多相似之處，但比太極拳複雜、靈活、多變、難度和運動量都比太極拳大，健身效價高，不單備內功拳的實用性，其姿勢身段特具優美的藝術性。故此拳不單為武術愛好者、體育保健延年者所喜愛。

兩儀拳的性質主要是煉身法的。太極拳靜中有動，雖動尤靜，著重練意，練身體的鬆柔，但身肢放長不顯著。而兩儀拳則動靜兼練，著意練身，能使身體每一可動的關節都得到轉動。

兩儀拳以定步扭轉及兩腳不斷變換重心的旋扭動作，使身軀和四肢，包括關節、韌帶、血管、神經、凡可伸展的部位都得到盡量的延伸。同時，通過腰部所有能轉動到的方位都包括在內的拳勢鍛煉〔十一種轉腰法〕，可練出柔韌而靈活多變的身法，從而比較順利地進一步演練四象、八卦等高級武當拳。

### 兩儀拳的特點

- 兩者，二數也，二者，均衡也。
- 兩儀拳動作多為左與右、上與下、前與後均衡；拳勢運動中以平衡為中心；拳勢之緩急，大圈、小圈並存，動靜相兼；勁力有長有短，剛柔相濟，同時存在鬆與緊、虛與實、輕與重、開與合等。陰消陽長，陽盡陰生，相互拆疊交替。

兩儀拳比太極拳動作複雜，難度較大，但靈活自然，其動作多是腰部大幅度側斜或螺旋扭轉，運動弧線比太極拳長，故演練起來，比太極拳顯得更為柔和連貫，雍容瀟灑。

兩儀拳亦已包含了八卦拳的成份，雖有往復迴旋起伏，卻不是八卦拳那樣在單腳著地的不斷走步中演式，而多是雙腳著地，通過不斷的重心變換，作全身螺旋扭轉演式，因而比八卦拳易練，也特別有利於鍛煉肢體的延伸，放長。

- 兩儀拳注重身法，主要是腰法，概括來說有十一種轉腰法，其實腰部所有能夠轉動的方位已包括在內。打拳〔身體動作〕純粹以腰為軸〔主動部位〕，上達於肩，下達於胯，四肢為形〔被動部份〕，因動作純由腰轉帶出，故變勢圓轉，上下相隨，連綿不斷。

- 腰轉帶出規律的運動軌迹：兩儀拳演式時，運動著的身體，組成移動著的全方位的立體球形迴旋體。
- 勁力由內發於外，先有意動，繼而腰腹發力，有腰與上身、上肢相反方向的短發勁及腰與上身、上肢相同方向的長放勁，勁力完整。“先心後身，再達四肢，即意念->腰->四肢”。
- 由於兩儀拳是以腰動為主，身體的四肢部份是隨腰動而動，而腰動本身已包含呼吸運動，故兩儀拳運動量雖大，但練完全套拳應不致喘氣。演式之後，可以心平氣和，沒有氣滯。

### 兩儀拳的技術作用

練兩儀拳，通過全身大幅度旋扭，使肢體延伸，使全身大小關節均鬆靈圓活地投入到整體性的圓球形全方位迴旋運動中，身體各部關節有如滾軸那樣，既鬆且活，緩衝位置亦大，一受外力，即會自動轉化及換重，因此重心自然穩定，當身體因受外力做成歪斜、動蕩；或受滑動時，亦易於自動調整重心，即使上身被牽推，下身重心仍可不受影響。

由於兩儀拳包含了所有轉腰運動的鍛煉，腰部的靈活性及感觸能力均大大提高，並且由於全身上下節節貫串，一旦外力攻來，能如條件反射那樣，自身瞬間作出相應整體協調的圓轉運動，瞬間將外力接轉、傳遞、然後發還，即行家常說的“借力打力”。更進一步，可練成“上下分家”，〔如上退下進〕，這是通過身體縱向S型鼓蕩湧動將外力化解和反擊〔對外力接，傳，還〕。以及“左右分家”〔如左退右進〕亦是通過橫向軸面旋轉將外力化解、反擊。這種身段有如不倒翁，故兩儀拳的技術應用原則是化勁防守為主，隨化而攻，化攻相連。

從具體使用技術來說，兩儀拳的用法仍然是以太極十三勢〔即棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定〕為主，但具體使用上發展了，幅度增大了，從圓周來說，太極拳的圓弧動面不超過90度至180度，且其運動軌迹主要為平面圓弧型移動，而兩儀拳因腰部有上斜、下斜、俯、仰、側屈、旋轉等運動，故而出現了平面，立面的8字迴旋，S形縱向鼓蕩湧進，上身圓周擺轉，以及平面的旋轉，立面的輪旋，在身法及手法應用上，就出現了合肘，下斜捋捌，採抹纏腰掌，360度弧步大捋手，360度以上旋轉閃電錘，鼓進跟步托按，360度旋轉琵琶，旋轉摟按，晃腰閃轉騰挪的抖擻及震腳撥按，360度以上的立輪過頭摔，撒網式的旋轉採砍，輪轉雲手等等，其圓轉幅度及方位變化均大大發展了。亦因其轉幅增大，由此可以產生一種離心加速力，故在技術使用上，亦自然增加了速度和力量。

由於兩儀拳以腰動為主體，帶動四肢大幅度迴環湧動，利用這種運動產生的離心慣性力，可使上、下肢，包括肩部、胯部更鬆、更靈活，更自然協調連貫，實際應用起來對於外來攻勢，可不必拘泥於一招一式的對應破解，而可以掌、前臂、肘、膊、肩、前胸、後背、前腹部、後骶部、胯部、大腿、膝、小腿、腳各個部位連續循環，輪換及交叉〔即上、下，左、右，前、後相反並用，例如手向左撥，腳同時向右掃，或腳向裏圈腿，手向前按等等〕地進行粘、纏、發勁。即全身各部位均可隨遇外力而變化，發勁，達到“化整為零”“化零為整”，全身勁力隨時可分化、可聚集的“周身一家”境地。