

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

太极养生

主编 吴必强 许定国



The Taiji and Health Building

Wu Biqiang Xu Dingguo



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

太极养生

主编 吴志强 许定国

江苏工业学院图书馆
藏书章

The Taiji and Health Building
Wu Biqiang Xu Dingguo

重庆大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

太极养生/吴必强,许定国编. —重庆:重庆大学出版社,2008.11

(中国武术运动双语教学展示工程系列教材)

ISBN 978-7-5624-4551-7

I. 太… II. ①吴…②许… III. 太极拳—养生(中医)—
双语教学—教材—英、汉 IV. G852.11 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 173636 号

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu

Demonstration Project

太极养生

The Taiji and Health Building

主 编 吴必强 许定国

Wu Biqiang Xu Dingguo

责任编辑:王 斌 文 鹏 版式设计:莫 克

责任校对:任卓惠 责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18.5 字数:462千

2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

印数:1—3000

ISBN 978-7-5624-4551-7 定价:36.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

教师信息反馈表

为了更好地为教师服务,提高教学质量,我社将为您的教学提供电子和网络支持。请您填好以下表格并经系主任签字盖章后寄回,我社将免费向您提供相关的电子教案、网络交流平台或网络化课程资源。

请
按
此
裁
下
寄
回
我
社
或
在
网
上
下
载
此
表
格
填
好
后
E-mail
发
回

书名:		版次	
书号:			
所需要的教学资料:			
您的姓名:			
您所在的校(院)、系:	校(院)		系
您所讲授的课程名称:			
学生人数:	_____人	_____年级	学时: _____
您的联系地址:			
邮政编码:		联系电话	(家)
			(手机)
E-mail:(必填)			
您对本书的建议:		系主任签字	
		盖章	

请寄:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)
重庆大学出版社市场部

邮编:400030
电话:023-65111124
传真:023-65103686
网址:<http://www.cqup.com.cn>
E-mail:fxk@cqup.com.cn

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》

编委会

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration

Project Editing Committee

顾问

李毅立 中华武林百杰、国家级武术裁判

主任

胡红 重庆大学体育学院院长、教授

副主任

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

卢学公 重庆大学美视电影学院副院长、教授

委员

刘艳艳 重庆市武术专业队主教练

张继中 重庆市散打专业队主教练

王路 重庆大学美视电影学院讲师

尚川陵 重庆大学体育学院副教授

易克俭 中国武术七段、大渡口区青少年体校高级教练

蒋蕴黎 西南政法大学体育部讲师

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

兰俊 西南政法大学体育部讲师

叶红玉 重庆电厂中学高级教师

作者名单

Author List

主 编

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

副主编

何毓宁 重庆大学继续教育学院英语讲师

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

编写人

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

陈 镛 重庆大学外国语学院副教授

赵艳霞 重庆大学体育学院研究生、讲师

高定伦 重庆大学外国语学院讲师

王 农 一级教师、沙坪坝区小龙坎街道所长

段 均 重庆大学外国语学院讲师

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

王 箴 四川省中医药科学院副研究员

徐 昕 英国兰开夏大学硕士研究生

吴亦乐 重庆大学贸易与行政学院,校武协副主席

尚川陵 重庆大学体育学院副教授

何毓宁 重庆大学继续教育学院英语讲师

本册作者

吴必强 赵艳霞 王 箴 徐 昕 何毓宁

摄 影

吴必强 王 农 晏国轩

视频示范

吴必强 刘家珍 侯 珍 王公亮 蔡 玲 谭漫丽 宋文鑫 林华森

曾 剑 尹志平 孙奕航 张晓峰 舒泽贵 李长容 吴安琼

总策划

Initiators

内容策划 胡红 许定国 陈晓阳 卢学公 刘茂林 吴必强

协助拍摄

重庆市武术专业队

重庆市散打专业队

重庆楠竹山旅游开发有限公司

重庆大学美视电影学院

沙坪坝区武术协会培训中心

武术同盟/武术 007 网站

监制

重庆大学体育学院

内容简介

Introduction

太极与养生,是两个相关、相近的中国传统体育养生项目。太极是内家功夫,其核心是以意领气、以气催形的武术运动,表现在套路上是立身中正、连绵不断、以内气催动外形的肢体运动;表现在技击上是粘黏连随、不丢不顶、四两拨千斤、以小胜大、以巧制胜的高超技艺。轻轻启动,挥洒自如。一意一念,一举一动,随心所欲,都在自我控制之中,以达到养生防身的效果

Taiji and Health Building Practice are two related programs of the Chinese traditional sports for building health. Taiji emphasizes an inner cultivation, the core of which is that the yi (practitioner's thought) should lead the qi (his breathing) and the qi should shape the form of the body.

The set pattern of Taijiquan requires practitioner to stand upright, to act with flowing movement and to guide his body movement with his mind. Taijiquan presents a high-skilled art in which the practitioner performs all movements gently, smoothly; with which even the weak one can skillfully beat the strong. In Taijiquan practice, practitioner's self control of his mind, his breathing and his body movement plays an important role in keeping fit.

养生则是根据生命的发展规律,达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命、优化生命的目的,以中国传统文化为基础,结合现代生物学理论,以呼吸运动、肢体练习和意念活动,通过“调心、调息、调身”的手段,三调合一为练习准则,通过疏通经络、调理脏腑、平衡阴阳、调摄情绪,达到防治疾病、增进健康、建立科学生活方式和延年益寿的目的,这种练习是一种自我锻炼和教育的形式。

Health Building Practice, on the other hand, is a way of self-training and self-will-cultivation. It emphasizes obeying the law of life development. Based on the traditional Chinese culture and now combined with the modern biological theory, Health Building Practice requires a routine of mind regulating, breathing regulating and physical body regulation. Through the combination practice

of regulation of respiration, concentration of mind and physical exercise, the practitioner can regulate and balance the function of his channels and collaterals of the body, his internal organs and tissues so as to improve the health, prevent and cure the disease and finally prolong his life.

本教材主要内容包括:八式太极拳、二十四式太极拳、健身气功八段锦和导引养生功舒心平血功。

* The main subjects in Taiji and Health Building include Eight Forms Taijiquan, 24 Forms Taijiquan, Health Qigong Ba Duan Jin and Daoyin Health Building: Shu Xin Ping Xue Gong.

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》采用图文教材与影视教材(DVD)相结合的主体教学手段,全方位地展现中华武术,由中国武术七段吴必强副教授与当今最高水平的全国武术冠军、正宗流派传人进行技术表演和教学示范,保证学习者获取原汁原味的技法传承。

"Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project" textbooks and teaching materials used Graphic video materials (DVD), which combines three-dimensional means of teaching all demonstrate the cultural essence of the Chinese Wushu. The Associate Wubiqiang, 7 Duan of Chinese Wushu, and National Wushu Champinships, the authentic heirs to the famous Wushu Schools conduct teaching training and teaching demonstrations to ensure that the learners will grasp real Wushu techniques.

前言

Preface

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》(下称“教材”)是为适应中国武术运动全面走向世界的需要,为中外武术爱好者、体育专业和大中小学师生、武术教练员和运动员、各类武术学校师生和培训班学员,以及体育科研人员学习研究中国武术,克服语言障碍,了解中国武术文化的需求而创编的汉英双语武术精品教材。

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project (Hereinafter referred to as “the series”) is an excellent bilingual course of Wushu in both Chinese and English and it caters to the need to spread Chinese Wushu all over the world. For Wushu enthusiasts, professional sports and the teachers and students in primary and secondary schools, Wushu coaches and athletes, teachers, students and various types of Wushu participants, as well as sports scientists, It's a good course from which to understand Chinese Wushu culture, to study and research Chinese Wushu.

中国武术源远流长,博大精深。教材采用深入浅出、易学易记、中英文对照的方法,将图文教材与影视教材(DVD)相结合,运用立体教学手段,以《武术基本功》《散打基础》《套路基础》《防身术》和《太极养生》为基础教材,全方位地展示中华武术文化精髓。每个部分均邀请全国武术冠军、武术搏击高手或正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范。由担任武术教学训练工作 30 余年的中国武术七段、武术副教授吴必强先生组织撰稿和拍摄工作,权威性地保证学习者获取原汁原味的武术技法传承。

Chinese Wushu has long, broad and deep culture. Materials are easy to use, and to remember. The series takes a bilingual approach, combining the

teaching materials and video (DVD) together, using three-dimensional teaching methods, and taking “The Basic Skills of Wushu”, “Sanda Basics,” “Set Pattern Basics”, “Self Defense” and “Taiji and Health Building ” as the basic materials, then displaying Chinese Wushu in all directions to show the essence of culture. We invite Wushu champions, Wushu master fighting genres or authentic schools successors and the famous Wushu experts to do the technical training and teaching demonstrations in each textbook. Associate Professor, Wushu 7 duan Wu Biqiang, who is responsible for the compiling and shooting, has been teaching and training Wushu more than 30 years, so as to ensure learners get authentic techniques heritage of the Chinese Wushu.

在教材的编写过程中,得到重庆大学体育学院、重庆大学美视电影学院、重庆大学出版社和重庆楠竹山旅游开发有限公司的大力支持,我们表示衷心的感谢! 参加校对工作的人员还有吴亦乐、侯珍等,在此一并致谢!

Heartfelt thanks goes to institute of Physical Education of Chongqing University, Meishi Film Academy of Chongqing University, Chongqing University Press and Chongqing Nanzhushan Ltd. of Tour Exploration that provide great supports in the process of the compiling of the series. We also express our heartfelt thanks to Yile Wu and Zhen Hou who participate in the proofreading of this textbook.

吴必强 许定国

Wu Biqiang Xu Dingguo

2008 年春

Spring, 2008

目 录

第一章 走进武林	1
第二章 太极养生的概念、特点与作用	5
一、太极养生的概念	5
二、太极养生的特点与作用	7
第三章 太极养生的分解教学与呼吸配合	13
第一节 八式太极拳	13
一、八式太极拳动作名称	15
二、八式太极拳的分解教学与呼吸配合	15
三、八式太极拳的教学原则与方法	37
第二节 二十四式太极拳	39
一、二十四式太极拳(简化太极拳)动作名称	41
二、二十四式太极拳(简化太极拳)分解教学与呼吸配合	43
三、二十四式太极拳(简化太极拳)教学原则与方法	113
第三节 八段锦	117
一、八段锦动作名称	119
二、八段锦的分解教学与呼吸配合	119
三、八段锦的教学原则与方法	169
第四节 舒心平血功	175
一、舒心平血功动作名称	175
二、舒心平血功的分解教学与呼吸配合	177
三、舒心平血功的教学原则与方法	231
第四章 太极养生的教学与训练展示	239

Contents

Chapter I	Entering Wushu World	2
Chapter II	The concept, characteristics and the role of Taiji and Health Building	6
I .	The concept of Taiji	6
II .	The characteristics and the role of Taiji	8
Chapter III	Step Teaching and Breathing Method of Taiji and Health Building	14
Section I	Eight Forms Taijiquan	14
I .	Movement names of Eight Forms Taijiquan	16
II .	Step Teaching and Breathing Method of Eight Forms Taijiquan	16
III .	The teaching principles and methods of the Eight Forms Taijiquan	38
Section II	24 forms Taijiquan	40
I .	Movement names in 24 Forms Taijiquan	42
II .	The step teaching and breathing method of 24 Forms Taijiquan	44
III .	The teaching principles and methods of 24 Forms Taijiquan	114
Section III	Ba Duan Jin	118
I .	Action's names of Ba Duan Jin	120
II .	Step Teaching and Breathing Method of Ba Duan Jin	120
III .	The teaching principles and methods of Ba Duan Jin	170
Section IV	Shu Xin Ping Xue Gong	176
I .	Action's names of Shu Xin Ping Xue Gong	176
II .	The step teaching and breathing method of Shu Xin Ping Xue Gong	178
III .	The teaching principles and methods of Shu Xin Ping Xue Gong	232
Chapter IV	The teaching and training display of Taiji and	

第一节 教学与训练的原则	239
一、科学性与思想性相结合原则	239
二、传授知识与增进健康相结合原则	241
三、直观、思维与实践相结合的原则	241
四、统一要求与区别对待相结合原则	243
第二节 教学与训练注意事项	245
一、重视教学的计划性	245
二、防止出现偏差	247
三、注意对教学环境的处理	251
四、注意语言和示范的合理运用	251
第三节 教学与训练的结构分析	255
一、准备部分	257
二、基本部分	259
三、整理放松	261
第四节 太极养生的教学与训练安排	263
一、准备部分	263
二、基本部分	265
三、整理放松	265
附录 汉英套路基础常用词汇与日常用语	267
常用词汇	267
一、手型	267
二、手法	267
三、步型	268
四、步法	269
五、肩功	269
六、腰功	270
七、腿功	270
八、桩功	271

Health Building	240
Section I The Principles of Teaching and Training	240
I . The combining principles of science and ideology	240
II . The combining principles of imparting knowledge and promoting health	242
III . The combining principles of intuition , thinking and practice	242
IV . The combining principles of unified requirements and different treatment	244
Section II Teaching and Training Notes	246
I . The importance of plan for teaching	246
II . Avoid the deviation	248
III . Pay attention to the handling of the teaching environment ...	252
IV . Pay attention to the reasonable use of language and the model	252
Section III Teaching and structure analysis of training	256
I . Warm up	258
II . Basic Training Exercise	260
III . Relaxing Exercise	262
Section IV The teaching and training arrangements of Taiji and Health Building	264
I . Warm up	264
II . Basic Training Exercise	266
III . Relaxing Exercise	266
Appendix The basic commonly used vocabulary and terminology of Taiji and Health Building	267
The Common used words	267
I . Hand Form	267
II . Hand Position	267
III . Step Form	268
IV . Stepping Position	269
V . Shoulder Movements	269
VI . Waist Movements	270
VII . Leg Movements	270
VIII . Stake Stance	271

九、平衡	271
十、基础动作	272
十一、整理活动	274
十二、其他词汇	274
日常用语	275
一、队列队型	275
二、教学训练	276

IV. The combining principles of unified requirements and different treatment	274
Section II Teaching and Training Notes	275
1. The importance of plan for teaching	275
II. Avoid the deviation	278
III. Pay attention to the handling of the teaching environment	282
IV. Pay attention to the reasonable use of language and the model	282
Section III Teaching and structure analysis of training	285
I. Warm up	288
II. Basic Training Exercise	290
III. Relaxing Exercise	292
Section IV The teaching and training arrangements of Taiji and Health Building	294
I. Warm up	294
II. Basic Training Exercise	296
III. Relaxing Exercise	296
Appendix The basic commonly used vocabulary and terminology of Taiji and Health Building	297
The Common used words	297
I. Hand Form	297
II. Hand Position	297
III. Step Form	297

IX. Balancing	271
X. Basic Movements	272
XI. Relaxing Exercise	274
XII. Other Terms	274
Common Vocabulary	275
I. Terms of Formation	275
II. Teaching and Training	276