

东岳太极拳

门惠丰 阚桂香 著

附DVD光盘

门惠丰 阚桂香 著

东岳太极拳

门惠丰



民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

东岳太极拳 / 门惠丰, 阚桂香著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4062-3

I. ①东… II. ①门… ②阚… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 089310 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 15.5 印张 320 千字
2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4062-3

定价: 39.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

開拓創新

九
夢
張
文
廣
二〇〇七年五月



新中国体育运动开拓者、
北京体育大学教授张文广题词

至柔

為東岳太極拳一書題

蔡龍雲



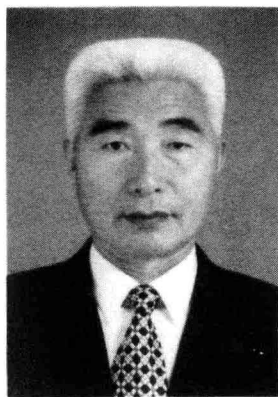
上海体育学院教授、原国家体育总局
武术运动管理中心副主任、
武术研究院副院长蔡龙云题词

熊門嗣立先生大作面世
東嶽太極
推陳出新
通備弘賢達題

西安体育学院教授、
原陕西省体委副主任马贤达题词

作者简介

门惠丰，男，天津人。北京体育大学武术教授。30多年来，致力于武术教学、训练、科研，为国家和海外培养很多武术人才。被中国武术院评为中国十大武术名教授，中国武术专家委员会成员，中国武术九段，为中华武术事业的发展做出了贡献。1998年国务院批准发给政府特殊津贴，以资鼓励。



作者简介

阚桂香，女，河南省人。北京体育大学武术系教授、硕士研究生导师。擅长陈式太极拳，为国内外培养了一大批优秀武术运动员、教练员。曾赴日本、澳大利亚、印尼、新加坡、瑞士、台湾等国家和地区进行讲学、裁判和交流。著有陈式太极拳、剑教学与竞赛等方面书籍 20 多部。



中国武术九段。

祝《东岳太极拳》 走向世界 造福人类

央视《相逢 2000 年》全球电视联播节目总导演 梁建增

为迎接 2000 年 1 月 1 日新千年（21 世纪）的到来，世界各国都通过电视向全世界展示最能代表本民族特色的人文景观。我们中央电视台选择了两个特别有意义的地方，作为我们来拍摄日出、迎接两千年曙光的地点，一个是泰山，一个是三亚。在泰山是汇集我们中华民族精粹文化的所在；在三亚看日出表现出我们中华民族面对大海的一种开放胸怀。

在泰山迎接两千年第一个黎明的到来，我们制作的节目其中有一项，是在泰山极顶（尧观顶）演练太极拳的场景。为了准备这项节目，1999 年底，通过国家体育总局武术研究院的推荐，我们派周小力编导去北京体育大学邀请门惠丰教授、阚桂香教授，赴泰山（1999 年 11 月 28 日）实施太极拳现场拍摄工作。当时，借调直升飞机协助航拍；泰安市政府动员了百名民工肩挑背扛，向山上积土运石，修建太极台；门、阚二教授创编拳技，设计拍摄动作场景，约一周的时间，协作完成了在泰山极顶演练太极拳的任务。

在千年庆典活动中，我们中央电视台《焦点访谈》增设了一个栏目“我有一个梦想”。“我有一个梦想”是一

个响亮的口号，代表着人们追求平等、追求自由、追求博爱的崇高理想。人类一起走进了两千年。在新的时代，人们都有一个梦想，关于自己的梦想，关于国家的梦想，关于未来的梦想。我们收集了一组来自世界不同地区、不同肤色、用不同语言讲出的人们各自的“我的一个梦想”。我台又特邀门惠丰教授参与到“我有一个梦想”的节目中。根据我台的意见，门教授代表中国一方，通过中央电视台向世人传递了“我有一个梦想”的豪情壮语：“武术太极拳有几千年的历史，具有丰富的东方文化内涵，武术是强身健体的手段，又是源远流长的文化，代表着中国人的精神。进入两千年，中国武术太极拳将在世界上发扬光大，为人类造福。”门教授向世人抒发了一位老武术工作者的心声，又在泰山之巅展现了“东岳太极拳”的风采，对“武术源于中国，属于世界”这一理念的发展具有深远的历史意义。

2000年1月1日，新千年第一缕曙光升起，我们中央电视台通过国际卫星，向全世界播放了中国千年庆典活动：北京体育大学武术系教授门惠丰，在泰山尧观顶为全球约40亿人展现了“东岳太极拳”。十年光阴如白驹过隙，如今，当年由门惠丰和阚桂香夫妇共同创编的“东岳太极拳”，已发展成完整的技术体系。欣闻《东岳太极拳》一书出版在即，我们为两位教授送去祝福的同时，也衷心祝愿太极拳走向世界，发扬光大，为人类造福。

2011年8月

美哉，壮哉，东岳太极

徐才

登泰山，观日出，是东岳的一大景观，也是千万登山者健康人生的一大乐趣。去年元旦，在泰山又增加了登泰山、演太极、迎日出的景观，使这个被联合国教科文组织授予世界自然和人文遗产称号的泰山又添上了象征人类美好健康未来的一道新风景线。

在 21 世纪开元的钟声响过后，《东岳太极拳剑》一书面世，这是件令人振奋的喜事。我向东岳太极拳剑的创编人门惠丰、阚桂香两位教授表示热烈的祝贺和诚挚的谢意！

东岳泰山是中国五大名山之冠。它那巍峨的自然雄姿和深厚的人文内涵，给所有登山者以目不暇接的视觉感受和意境深邃的思想感染。如今又有太极拳传人登高山、望寰宇、展风采，实是人间世界视野最开阔、情绪最舒畅的生存空间。中国古籍《周易·系辞》中“易有太极，是生两仪”的“太极”，是说它是派生万物的本源。后来的文人学者，诸如北宋的周敦颐、邵雍、张载和南宋的朱熹以及明代的王廷相，对太极都有所演绎和解释。至近代孙中山先生曾用太极来翻译源自古希腊的哲学用语“以太”。孙中山认为

“以太”（太极）是物质世界的根源。由此可见，前人把太极看做是至高、至极。有人说太极拳是哲拳，的确它蕴含着丰富的哲理，是极好的健身修性运动。我们今天习练太极拳、剑是本着现代人体科学的原理，进行高层次、高境界的养生修炼。我坚信在新世纪的信息社会、网络时代，基因革命到来之时，太极拳是人类延年益寿、呼唤未来的强体健身修性的法宝。

登泰山之巅，展太极风采，美哉，壮哉！

2001年1月12日于北京

序

《东岳太极拳》一书创编完成并正式出版发行，是太极拳发展史上的一件喜事，是对太极拳文化宝库的一大贡献。受门惠丰教授之邀，为他和老伴阚桂香教授共同创编的《东岳太极拳》一书作序，这对于我来讲是一件十分荣幸的事。门惠丰、阚桂香二位教授是从教数十年的资深武术专家，为武术的教育事业做出了重要贡献。门惠丰教授作为国家武术研究院专家委员会委员，在传承和弘扬中华民族武术文化的事业中发挥着重要的作用，他们都是我非常敬重的师长。

东岳太极拳诞生于千禧之年元旦晨曦的泰山之巅。在人类迎来 21 世纪第一缕曙光的时候，为世界献上了一份源自于中国的传统文化厚礼——东岳太极拳。

我对东岳太极拳的了解是从参加东岳太极拳诞生十周年纪念活动开始的。2010 年初，门惠丰和阚桂香二位老师专程登门向我详细介绍了东岳太极拳产生的由来，绘声绘色地描述了创编过程的艰辛和那载入史册的场景。那天，全世界有 120 多个国家和地区的近 40 亿人收看电视直播，门惠丰教授在现场接受采访时说：“武术太极拳有上千年的历史，具有丰富的东方文化内涵，有很多外国人到中国来学习真正的中国功夫。武术是强身健体的手段，

又是源远流长的文化，代表着中国人的精神。我有一个梦想：2000年以后，武术太极拳在世界上得到发扬光大，为人类造福。”这番话不仅吐露了武术人的心声，也向世界展示了博大的胸怀。

十多年来，门惠丰、阚桂香二位教授对东岳太极拳始终坚持不懈的系统研究，已经日臻完善。第一套东岳太极拳问世后，又创编了第二套并定名为东岳太极竞赛套路。在拳的基础上连续创编出东岳太极剑、枪、棒、刀等多种器械的独立技术体系。从2001年开始，每年举办一次培训班，已有十几个省区市成立了“东岳太极拳研究会”，十多个国家和地区成立了“东岳太极拳协会”或总会。

东岳太极拳是武术太极拳大家族中的一颗新星。在创编过程中，门惠丰教授、阚桂香教授综合了数十年来对多个传统拳种研习的经验体会，在传统太极拳主要流派中精选出典型动作和精髓要领，集中体现在东岳太极拳的技理之中。突出了以功带法、圆转运动等健身理念和动作创新，由传统的单一器械拓展为多种器械，由过去的只能单手器械锻炼拓展到双手的器械锻炼方法，既有单练又有对练。他们研制的多功能三节枪实现了一枪多用，携带方便，有较大的推广应用价值。东岳太极拳展示了“合而不同、创新包容、式正招圆”的特点。

太极拳是中华武术文化和运动形式当中的一部分。随着时代变迁、文化发展和社会进步，武术太极拳日益完善，深受国内外广大群众的喜爱。有资料显示，目前已有150多个国家和地区开展太极拳活动，有70多个国家和地区建立了太极拳组织，习练人数超过1.5亿，被誉

为“世界第一运动”。太极拳是一个具有悠久历史的大家族。太极拳运动既包含了内外兼修、天人合一、刚柔相济、攻防兼备等共性，也包含着不同拳种在技理方法方面的许多个性。我们应该重视并处理好继承与发展、传统与创新、整体与个体、共性与个性等之间的关系，用“大武术观”的理念指导我们的实践，以博大的“包容心”和共同的“价值观”建立起远大的理想。“大武术观”倡导的是百花齐放、百家争鸣的发展方针，坚持的是民族精神、世界眼光的信念，遵循的是厚德载物、和谐归一的目标。东岳太极拳表现出的博采众家之长、勇于创新的精神，对“大武术观”的内涵给予了具体的诠释，是我们学习的榜样！

我们相信，《东岳太极拳》一书的问世，一定会给武术太极拳的发展带来新的活力，为人类健康快乐的生活送去福音。

国家体育总局武术运动管理中心主任

中国武术协会主席 高小军

国家武术研究院院长

2011年4月12日于北京

前 言

东岳太极拳创始于山东泰山。2000年1月1日，天籟进入21世纪，普天同庆。我国庆典活动中有一项，是在五岳之首的泰山极顶演练太极拳的场景，由中央电视台航拍，通过国际卫星向全世界转播，150个国家40亿人收看。当时我们应邀赴泰山参加了太极拳的创编演练工作。这一历史壮举前所未有，确是中华武术一大幸事。事后《中华武术》特刊以醒目的大幅标题《请记住，2000年1月1日，泰山刮起太极风》给予及时的报道；人民体育出版社专门约稿，将在泰山演练的太极拳进行整理，又以拳为母创编了太极剑，于2001年5月合编出版了《东岳太极拳·剑》一书。通过电视转播，出刊发行，开班培训，东岳太极拳、剑在国内外普及推广，深受广大太极拳爱好者喜欢，得到武术太极拳界领导、同好的认同。深感东岳太极拳的诞生是历史的机遇，是新时代的产物，应不断开拓创新，有所发明，有所前进，有所发展。东岳太极拳创始十年来教学推广实践的过程中，在继承的基础上兼收并蓄、和而不同、创新包容，吸收了传统太极拳主要流派的风格特征和典型技术动作，融会了其他武术门派的经典动作和练法，结合从事武术教学科研、训练的成果，完成了东岳太极拳技术体系，同时东岳太极拳的技术理论体

系也日渐完善，丰富了太极拳习练内容，拓展了太极拳技术领域。

这次出版的《东岳太极拳》一书共分七个部分，在“太极拳技理分析及训练”一章中，着重叙述了太极拳的风格特点、基本技术以及基本功、基本动作和套路的训练方法。技理简明扼要，使太极拳练习者便于掌握技术途径。在拳、械诸章中，都分别设有简介、技法、礼仪、套路等章节，技法翔实，理法清晰，强调尚武崇德，强化民族文化内涵。在推手篇中，表明了太极推手的理念，使之成为一种文雅、端庄、不受皮肉之苦的触觉对抗项目。本书还附有 DVD 教学光盘，分别进行重点讲解、演示。

本书出版得到了武术有关领导、人民体育出版社及同人好友的鼎力支持，学生和家人给予大力协助，在此一并致谢。书中难免有错，敬请批评指正。

门惠丰 阚桂香

2011 年 4 月 8 日