

ELEMENTARY TAIJ

*A Chinese shadow
boxing primary course*

初学太极拳

(中国柔式拳击初级教程)

冯胜刚 编著

COMPILER & AUTHOR : FENG SHENG GANG

太极

拳



贵州科技出版社

GUIZHOU SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

初学太极拳

(中国柔式拳击初级教程)

冯胜刚 编著

贵州科技出版社

ELEMENTARY TAIJIQUAN

A Chinese shadow boxing
primary course

Compiler & Author: Feng Sheng Gang

Guizhou Science & Technology
Publishing House

责任编辑/丁 聪 封面设计/黄 翔
装帧设计/夏顺利

图书在版编目(CIP)数据

初学太极拳/冯胜刚编写 一 贵阳:贵州科技出版社,
1999.9

ISBN 7-80584-968-4

I. 太… II. 冯… III. 太极拳-教材
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47833 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787 毫米×960 毫米 32 开本 3.125 印张 65 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-3 000 定价 4.80 元

黔版科技图书,版权所有,盗版必究

印装有误,请与印刷厂联系

内 容 简 介

二十四式简化太极拳是太极拳的初级形式。它是一种简便易学,容易掌握,便于习练,实用有效的体育锻炼方式。是中国传统养生术与中国武术相结合的一枝奇葩。

习练二十四式简化太极拳能调节内脏,疏通经络,运行气血,舒利筋骨,平衡阴阳,充实精力;能有效地调节人们的情志和心态,消除实际生活给人造成的精神压力,从而使人体的新陈代谢功能旺盛,精神饱满,延年益寿,修身养性,减免植物神经功能紊乱。这套拳需5分钟就可习练一遍,全书配有CD-ROM光盘。

Brief Introduction

The simplified Taijiquan in 24 postures is a primary course. It's apt to learn, easy to keep, concise to perform as a practical & efficient physical training method, and being a wonderful work consists of Chinese traditional health preserving & martial arts.

The drilling of 24 postural concise Taijiquan, could be able to regulate viscera, to dredge nerve channels, to revolve blood & breath, to relax muscles & joints, to balance the natural negative & positive, to enrich vim & vigor, to adjust human morale & feeling effectively, to erase the spiritual constrictions caused by daily life. Therefore, the physical metabolism could be prospered, the vigour fulfilled, the life prolonged, the moral character cultivated, the confusion of autonomic nerves reduced or avoided.

Its performance could be finished within 5 minutes. The book provided with a CD-ROM.

目 录

第一章 太极拳简介

- 第一节 太极拳运动产生的文化背景与独特的运动方式 (1)
- 第二节 太极拳的主要健身价值 (10)
- 第三节 太极拳与现代生活 (14)

第二章 基本姿势与运动方法

- 第一节 基本步型与基本姿势 (18)
- 第二节 运动方法 (24)

第三章 初学太极拳

- 第一节 循序渐进逐步提高 (36)
- 第二节 处理好初学阶段的几个问题 ... (39)

第四章 简化太极拳

- 第一节 动作名称 (46)
- 第二节 简化太极拳的套路介绍 (47)

• 第一章 •

太极拳简介

太极拳是一种文化现象，是一种传统文化的宝贵遗产，又是一种特殊的极具价值的体育锻炼方式。它的渊源何在、有何特征、在现代生活中具有什么价值呢？上述问题就是本章所要探讨的内容。

第一节 太极拳运动产生的文化背景与独特的运动方式

一、中国传统养生文化的发展

两千多年前，随着中国社会劳动生产力的发展，人们的物质生活水平有了一定程度的提高，人们不仅比以往任何时候都更加爱惜生命，珍视人生，而且希望活得更为健康、更为长久。为了追求健康长寿，中华民族的先民们经历了长期的观察、探索，提出了“百病怒起”、“忧郁生疾”的观点，并开始注意对身心的养护。自觉地把一些有益于身心健康的活动方式作为追求健康长寿的手段，并在不断实践中研究、发

展、传播这些运动方式。距今两千多年前的战国时期，中国学术界对生命现象的认识不再停留在经验积累和感性认识阶段，而是在阴阳五行图示等中国古代哲学、古代文化的基础上，总结丰富的医疗、养生实践，构筑了注重整体、强调平衡的中国古代人体科学的理论模式。成书于这一时期的《黄帝内经》，内容十分丰富，全面地论述了人与自然、人与社会、人体自身、病理病因、疾病预防等问题，从生理、心理方面提出了养生保健原则。因而成为在中国历史上具有重要影响、在中国传统文化中占有突出地位的经典巨著。《黄帝内经》辩证地把影响人体健康的因素归纳为“六淫”与“七情”。所谓“六淫”是指“风、寒、暑、湿、燥、火”等自然因素，统称为“外邪”；而“七情”则是指“喜、怒、忧、恐、思、悲、惊”等人体内在的心理过程和情感、情绪状态，并统称“内伤”。并且认为“外邪”之所以会造成人体疾患、影响人体健康，主要是因为“内伤”即七情大幅度地起落过渡，造成了机体失调、导致人体抵抗力下降，“外邪”才得以乘虚而入。因此告诫人们，为促进和保持健康，追求长寿，应尽量保持平淡、恬静、和谐的心境，尽可能避免情感状态的过大、过急变化，避免对任何事情耿耿于怀、挥之不去。《黄帝内经》的这些闪烁着人类智慧、被现代科学所逐步证明和认同的科学结论，不仅奠定了中国传统养生学、养生术的基础，而且成为中医和中华民族传统人格修养的重要理论指导，被我们这个

民族广泛崇尚和代代相传。正是在这种思想的指导下,中国历史上无论任何养生派别都将这种情志调节视为练养身体的先决条件,都把“排除杂念、入静放松、匀细深长的呼吸”作为养生练习的重要原则和基本方法,以求调节人们的心态、消除实际生活对人造成的精神压力,以使人体能有效地进行自我调节,预防和治疗疾病、保持健康、增进健康。而千百年的中华民族的实践活动又恰恰证明了这一思想和方法的正确性、有效性,这就更进一步强化了这一思想作为养生活动理论基础的地位,强化了它对养生运动的指导,并在漫长的中国封建社会中有力地推动了广泛的养生研究和养生活动的开展。中国历史上,道家、佛家和诸多儒学大师们都对练养术倾注了极大的热情,做出过重大的贡献,推动了中国养生学和练养术的发展。当欧洲还在中世纪的黑暗中艰难行进、当印度正为政治和宗教上的长期分裂而苦恼、当玛雅文化神秘地消失在南美洲丛林之时,古老的中国传统养生文化以它的丰富、发达和先进令世界瞠目,叹服,景仰。

二、中国武术的发展

中国武术起源于原始的狩猎技术与原始战争,原本为一种打斗技术。当中国社会演进到人们对健康的生活方式已经形成了较强的社会需求,因而催生了中国传统养生文化的年代,中国武术也因为这

种社会需求而带上了体育运动的色彩。自此，中国传统养生术和武术这两种同一民族的姊妹文化便相伴发展。

中国历史上的明清年代，是中国武术集大成的重要发展时期。这一时期中国武术发展的显著特征是：

（一）武术的健身性、艺术性越来越突出，越来越多的人把武术作为健体强身的体育手段和抒发情感的身体文化，而不再仅仅是打斗技艺。

（二）正是因为上述变化，使更多的武术家对传统武术进行了大胆的改造，以产生了诸多新的武术流派，使中国武术具有了更加鲜明的体育运动特征，并进入了空前繁荣时期。

三、中国太极拳的产生与发展

正是在明末清初，中国养生文化与中国武术都处于大发展时期的这种强烈的民族文化的氛围下，中国武术界很自然地力图将中国养生思想、养生原则和养生方法引入武术运动，试图使“排除杂念、入静放松、匀细深长的呼吸”的健身原则与方法和武术运动密切结合。显然，如果不对原有的武术动作进行改造，依然不放弃“动如涛”、“快如风”、“刚劲有力”、“以快制慢”的追求动作快速有力的风格，那么就无法在练习的全过程中做到“入静放松”，也不可能在完成这些剧烈的武术动作中做到“匀细深长的呼

吸”。其结果当然是不可能把这种传统养生学思想和方法引入武术运动，不可能使它与武术运动充分结合。而当放慢完成武术动作的速度，并且把完成武术动作时的“既用意又用力”改变为“用意不用力”，使动作变得“缓慢轻柔”时，这两种身体文化便很好地结合起来了。于是便产生了既相似于导引、行气等传统养身术、又具有武术运动讲究动作攻防含义和具有套路运动特征的太极拳运动。这是一个严密的逻辑认识过程和事物发展的自然过程，也是当时中国社会中文化发展的一种必然的历史趋势。

在这种文化发展的历史大趋势中，河南省温县陈家沟的著名武术家陈王庭(1600—1680)成功地完成了将中国传统养生文化引入中国武术、使两种文化完美结合的历史任务，创编了中国最早的太极拳——陈式太极拳。自此以后的三百余年间，陈式太极拳从家族之拳逐步流传开来，并由此派生出杨式、孙式、吴式、武式和赵堡太极拳等诸多流派，使中国太极拳日渐显得内容丰富、博大而精深。

1949年，中华人民共和国建立后，为进一步推广太极拳运动，以图强健国民体质，针对旧中国太极拳运动的流传范围与增强国民体质的需要相比仍嫌不够广泛，在流传过程中仍有门户之见、仍然存在着较为落后的保守思想不肯轻易外传的现实，针对在拳经、拳理等方面仍有某些玄虚说法和色彩，使太极拳运动的基本内容还不易被人们理解的现实，决定

积极整理太极拳,首先使其内容通俗化、便于推广。于是在 50 年代,由中国国家体育运动委员会以杨式太极拳为基础,在保存太极拳精华的原则下,去掉过多的重复动作,改变原有拳路中的“先难后易”排列为“先易后难”,参照了原有套路的结构方法,集中主要内容,创编和公布了至今更为流传的二十四式简化太极拳。

四、中国太极拳的运动方式

上述表明,中国太极拳是中国传统养生文化与中国武术精巧结合的产物。因而它不仅以动作取材于原始打斗动作、具有明确的攻防含义、以套路运动的方式而保留了中国传统武术的特征,以致在今天公认和流行的分类方法中将其列入武术运动的范畴,认为太极拳是武术运动中的一个子项目;而且也以在练习过程中要求“排除杂念、入静放松”要求动作用意不用力而使整个套路运动的完成都显得“缓慢轻柔”,并由此而使练习者在练习过程中从始至终都能保持“匀细深长的呼吸”,达到出汗而不气喘的良好锻炼效果而保持了中国传统养生文化的基本原则、基本方法和基本特征。

中国太极拳的这种既相似于中国传统养生术,又相似于中国传统武术的特征,决定了太极拳运动的基本运动方式必然具备以下主要特点:

(一)套路运动是基本的运动形式

无论是哪种太极拳,虽然各自都会有一些单个动作的基础练习,也会有如推手等对抗性练习,但将若干不同动作按一定方式合理连结、组合起来练习的套路运动是其最常见、最基本的运动形式。只是不同的太极拳套路,其套路结构、长短、动作难度、风格有所不同而已。

(二)基本动作取材于传统武术,因而动作具有攻防含义

任何一种太极拳的基本动作,都是从传统武术动作演化而来的,而这些武术动作又来源于具有攻防效用的打斗动作。所以,即使是在这些传统武术动作被演化为太极拳动作的过程中,为使其符合中国传统养生学的基本原则,而一定程度地改变了动作结构,放慢了完成动作的速度,使其变得缓慢轻柔,以至于已经显著区别于打斗动作,但动作仍然保留了明显的攻防含义。

(三)全套动作缓慢轻柔

中国太极拳来源于中国传统养生学与传统武术的特征决定了整个套路中无论是任何动作(陈式太极拳中某些动作除外),不论其动作含义是进攻还是防守,动作都只能是在“排除杂念、入静放松、匀细深长的呼吸”的原则指导下做得缓慢轻柔。因而,成套练习不急不躁,完全有了对快速、刚劲、猛烈的追求。因此,运动量不大,安全,易行,适合于不同年龄、不同性别、不同健康状况的人们练习。

(四)完成动作时腰为主宰处处有弧

为使全套动作充分体现缓慢轻柔的特点,完成动作中必须以腰为主宰,所谓腰为主宰就是几乎所有的动作都要用腰来控制,都要“发于腰”,使上下肢动作与躯干协调统一。而肢体动作的行进路线则要求走弧形,无使动作过程有凸凹,尽力避免直来直往走死角。这是太极拳有别于其他运动方式的显著特征之一。

(五)连绵不断,一气呵成,始终用意识引导动作

进行太极拳套路练习时,从起势到收势,中间不得有停顿,上一动作的结束就是下一动作的开始。这种缓慢轻柔、连绵不断、一气呵成的运动方式,要求练习者在练习过程中必须排除杂念、集中思想、始终用意识引导动作。这种持续不断的思维活动虽然有着明显的攻防意识特征,但由于其支配和引导的动作缓慢轻柔,因而思维活动不急不躁、平静轻松、强度不大,不仅兴奋中枢不易疲劳和受损,而且排除杂念的技术要求又能使其余中枢处于良好的抑制状态,这无疑对神经系统具有好的保健作用。

(六)架式高低、运动量大小可因人调节

进行太极拳练习时,重心位置的高低——即膝关节弯曲程度的大小,直接决定运动量和动作难度的大小。重心越低下肢负担越重,运动量和难度也越大。因此,太极拳理论把重心高度不同的太极拳练习

分为高架、中架(平架)、低架三种。如果身体条件和技术条件允许,低架练习引发的生理变化显然更为明显,锻炼效果可能会更好。但这不是任何练习者都可以轻松、顺利做到的。因此,太极拳理论认为低架、中架、高架都分别有其合理性和有效性,重要的是要依据练习者自己的身体和技术条件而选择。年老体弱者选择高架更为有利,一般人则可选择中架,而体力较好、练习太极拳的经历较长、技术功底较为深厚者选择低架更为合适。太极拳运动的这一特征,使得太极拳运动有了广泛的适应性,这也正是这种特殊而有效的运动广为流传、深受人们喜爱的重要原因之一。

(七)方便易行

太极拳运动对场地无严格要求,也无须伙伴参与,楼道、阳台、平整地面个人想练都可以练习。练习时间也可长可短,比如练习一套二十四式简化太极拳仅需5分钟左右,那么在工间、课余等时间用十来分钟练习,可完成2—3遍练习。如果练习得法这持续练习的十来分钟足可使练习者神经松弛、心态平静、微微出汗而不气喘,全身上下舒适而充满活力,得到很好的生理、心理调节,有利于练习者消除疲劳,防治疾病,身心健康。

第二节 太极拳的主要健身价值

太极拳之所以能从其产生以来便不断蓬勃发展,受到越来越广泛的推崇,最为主要的原因就是人们能直观准确地从太极拳活动中看到和亲身感受到太极拳运动具有防治疾病、有效促进人体健康水平提高的显著作用。

太极拳运动防治疾病、增进健康的途径是多方面的,从宏观上看,主要表现在以下几个方面:

一、意识活动和平和的练习状态能适度提高人体代谢水平、激发生命活力

许多实验都已证明,人体即将从事某种运动而尚未用力、仅仅是因为精神处于运动的准备状态、仅仅是因为意念活动的影响、就可以使血液化学、血液动力学过程、气体代谢等发生明显改变。这说明人体的意识活动能对机体内各系统与器官的活动起到有效的调节作用、激励作用,能使各系统与器官的机能活动按照意识活动的需要统一行动起来。而太极拳练习中,始终要求练习者用“意识引导动作”,又由于其动作来源于传统武术,大都具有攻防含义,因而这种具有进攻或防守色彩的神经活动,必然能有效地调动各系统器官积极行动起来、处于适度的被激发状态,在为完成动作而做好生理准备的同时,活跃各