

太极健身养生操

张桢
编著



科学技术文献出版社重庆分社



太极健身养生操

张 桢 编 著

科学技术文献出版社重庆分社

太极健身养生操

张 桢 编著

科学技术文献出版社重庆分社

出 版

重庆市市中区胜利路132号

山 西 省 新 华 书 店

发 行

山西省万荣县国营印刷厂

印 刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6 字数:131千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数:1—9620册

ISBN7—5023—1049—5/R·141

定价:3.15元

前 言

这里所介绍的太极拳，是以《太极长拳》命名的一套拳法。这套太极拳法，是由河北唐山马家屯一位马师（愧忘其名）于1963年前后公开传授的。当时太极拳爱好者尚少，从学本拳者不及十人，我是其中之一。由于公务在身，只能于星期日抽空就教学场地追随学习，据云这套拳法由于种种原因恐将失传，故马师鼓励我们要把它保存下来。在文革中，练拳者已无形绝迹，在文革接近结束时，趋访马师，未料及宅得知师已病故，不胜哀叹！

这套拳法，计七十一式，是别具风格的。根据马师的热情指导和示范，逐渐熟习了套路，后又综合马师零星述及的理论及动作基本要领，证之各太极拳家拳谱，都是脉脉相通的。马师在教导中常强调身心的放松、意念的集中和动作的协调。在演示中，对于腰脊、肩肘腕和胯膝踝的旋揉动作相当显著，便于领会，其动作姿态相当柔美又轻灵稳健，而且教导不倦。

唐山地震后，诸拳友多失散，1981年我又迁至太原，为了保存前人所创文化业绩，为了追念马师，不自量力，决意趁近九旬余年，把所学这套太极长拳谱写出来，由于个人功夫浅，造诣不深，演练又有时中断，在不知不觉中动作失误处定不少在，为了抛砖引玉，还是勉强写成，希望多方师友热情指正和补充。关于太极理论和动作基本要领方面的内

容，在已问世的各太极拳家的拳谱中，不难找到详尽而又系统的论述参考资料，所以在写这套拳法时尽力从简，只着意于动作说明，不过说而不明、不透处也恐不少，望一并赐教。

作者

1990年1月于山西太原

目 录

上编

- 一、太极操法介绍..... (1)
- 二、太极操的基本要领和要求..... (2)
- 三、太极操各节动作名称..... (7)
- 四、太极操各节动作图解..... (9)
 - (1) 预备式..... (9)
 - (2) 颈项争力..... (10)
 - (3) 右左睡枕..... (11)
 - (4) 极目扫望..... (12)
 - (5) 仰面观天..... (12)
 - (6) 低头探海..... (13)
 - (7) 右左摇头..... (14)
 - (8) 单臂分水..... (15)
 - (9) 双环套划..... (17)
 - (10) 双臂闹水..... (18)
 - (11) 胸前揉球..... (19)

(12)	双臂分水.....	(21)
(13)	两臂卷推.....	(23)
(14)	扭身仰望.....	(26)
(15)	起落开合.....	(28)
(16)	环划采坠.....	(29)
(17)	拉弓射箭.....	(31)
(18)	转体摸抓.....	(33)
(19)	平渡轻舟.....	(36)
(20)	右左摆掌.....	(37)
(21)	上下摆掌.....	(39)
(22)	右左摆捶.....	(40)
(23)	右左旋腰.....	(42)
(24)	右左旋身.....	(43)
(25)	独立抱球.....	(44)
(26)	垂手旋膝.....	(47)
(27)	抚膝旋揉.....	(48)
(28)	独立旋腿一.....	(50)
(29)	独立旋腿二.....	(51)
(30)	独立旋腿三.....	(53)
(31)	前俯后仰.....	(54)
(32)	降龙伏虎.....	(56)
(33)	按摩胸腹.....	(58)
(34)	周身按摩.....	(60)
(35)	提根前进.....	(74)
(36)	扬脚后退.....	(74)
(37)	自然散步.....	(75)

· 下编

- 一、动作名称..... (76)
- 二、作动图解..... (77)
- ✓(1) 预备式..... (77)
- ✓(2) 起式..... (78)
- ✓(3) 上步捋须..... (79)
- (4) 推窗望月..... (80)
- ✓(5) 揽雀尾..... (81)
- (6) 撩眉推须..... (84)
- (7) 拨草寻蛇..... (86)
- (8) 琵琶式..... (89)
- ✓(9) 白鹤亮翅..... (90)
- (10) 琵琶式..... (92)
- (11) 拨草寻蛇..... (92)
- (12) 琵琶式..... (94)
- (13) 白鹤亮翅..... (95)
- (14) 琵琶式..... (96)
- (15) 右分脚..... (96)
- (16) 左蹬脚..... (97)
- (17) 披身掌..... (99)
- (18) 翻身献果..... (100)

(19)	白鹤亮翅·····	(101)
(20)	琵琶式·····	(102)
(21)	进步搬拦捶·····	(103)
(22)	左分脚·····	(106)
(23)	琵琶式·····	(107)
(24)	野马分鬃·····	(108)
(25)	转身琵琶式·····	(111)
(26)	海底针·····	(112)
(27)	闪通臂·····	(113)
(28)	翻身撇身捶·····	(113)
(29)	退步掌·····	(114)
(30)	退步提手·····	(115)
(31)	右左分脚·····	(119)
(32)	琵琶式·····	(120)
(33)	拨草寻蛇·····	(121)
(34)	琵琶式·····	(122)
(35)	右迎面掌·····	(123)
(36)	退步撵猴·····	(123)
(37)	右左蹬脚·····	(127)
(38)	退步琵琶式·····	(129)
(39)	顺步云手·····	(130)
(40)	琵琶式·····	(135)
(41)	白蛇吐信·····	(136)
(42)	转身迎面掌·····	(139)
(43)	琵琶式·····	(140)
(44)	左右穿掌·····	(141)

(45)	琵琶式.....	(144)
(46)	白猿偷桃.....	(144)
(47)	琵琶式.....	(147)
(48)	架梁掌.....	(148)
(49)	琵琶式.....	(151)
(50)	退步龙行.....	(151)
(51)	琵琶式.....	(155)
(52)	顺步掌.....	(156)
(53)	顺步海底针.....	(159)
(54)	披身掌.....	(160)
(55)	紫燕撇剪.....	(161)
(56)	回身掌.....	(161)
(57)	琵琶式.....	(162)
(58)	顺步掌.....	(162)
(59)	顺步海底针.....	(164)
(60)	披身掌.....	(164)
(61)	更鸡报晓.....	(165)
(62)	右分脚.....	(166)
(63)	金鸡抖翎.....	(166)
(64)	玉女穿梭.....	(168)
(65)	双峰贯耳.....	(173)
(66)	白鹤亮翅.....	(175)
(67)	琵琶式.....	(176)
(68)	狸猫赶尾.....	(177)
(69)	琵琶式.....	(179)
(70)	进步捋须.....	(179)
(71)	收式.....	(180)

上 编

一、太极操法介绍

太极操，是一套很理想的健身益寿的功法，很适于体弱病老人员锻炼时采用。不过目前还未能大力推广，广大地区的广大群众，对此操法还无缘认识。为此，不自量力，愿作一番介绍。

太极操的主要传者，是河北唐山崔毓华先生。他于1963年开始在唐山公开领导传授，从者日多，我也是其中之一。崔先生曾谈，他十四到十九岁间，为某瓷厂徒工，体弱多病，曾一度双目失明，相继百病缠身，痛不欲生。后得机去厂京办事处休养。一日凌晨，闲步到一丁香林间，见一七旬余长者，独自练功完毕而去，他每晨探往，月余受长者怜悯，遂教以健身功，就是这套太极操。他坚持了二年多，诸病无形消失健如常人。于是信心更强，又学得太极拳和其他功法。长者向不谈身世住址，只知姓张，山东人。忽一晨不见师至，并由此永无消息。此操的创始人为谁？就难得考询了。这套操法由崔先生带到唐山，学练者日增，无数的轻重病患者，经过学练恢复了健康，走上了工作岗位。后得到市体委和总工会的领导，分片设站，使太极操又进一步地发展开来。

太极操共三十六节，按节式动作特点定名。各式都以周

身活动为主，但又有不同的着意部位。一套操法作完，全身骨节筋肌，都会得到屈伸收放的锻炼，脏腑也能受到揉摩张弛的活动。在动作中，要求缓慢柔和圆活，不用拙力。要求动作与呼吸自然结合，不能憋气。要求立身中正姿势正确，还要注意体质状况，勿因健身而伤身。要具有信心、决心，更要有恒心，要不怕他人的讽言讥笑。

太极操是从太极拳中来，理论和动作要领是一致的，对健身效果更较全面些，掌握动作更容易些。太极操可作为体疗结合祛病健身的功法，也可以作为练习太极拳的准备功法。我已坚持了多年，深受其益，今虽年已九十岁，仍不肯间断，特介绍愿与更多的同志共享其乐。文中不妥处，请予指正。

二、太极操的基本要领和要求

太极操的姿势，要求立身中正自然、精神集中、周身放松。动作要缓慢柔和，不用僵力，要能达到周身一家一动不动的境地。呼吸与动作自然结合，要着意在动作的意领上。为此，对身体各部位提出以下主要的要求。

（一）头部：

头居全身最高部位，是全身动作总指挥部大脑等的所在

处，要使大脑能时刻保持冷静清醒状态，使判断指挥正确迅速，使气血在头脑中通行不滞，就需要各部位和各器官保持适当的姿态和适当的运动，以正常地保持并发挥其各自的功能。

1. 头顶：百会穴在顶中，要自然向上中正不偏，要有顶领不僵之意，用以提起精神并保持全身正确的姿势。

2. 颈项：上连头下连身，颈椎支撑其中，是脊髓气血必经之桥梁。姿势既要直正，还要能屈转自如，带动上下左右前后的筋肌伸缩活动，使气血通畅无阻。

3. 眼：是面部器官之一。能触景反应传神示意。要练得眼神充沛，注意力专敏自然，明而不昧。动作时，随面部方向前视。

4. 耳：是头侧感声的器官，既要有所专注，又要能听辨八方。在动作中，要心静意专，久之就可聪而敏。

5. 鼻：是面中部嗅觉呼吸器官。鼻腔中有粘膜和细毛，能滤气防尘菌入肺。粘膜布满微血管和神经末梢，能增温辨气对刺激反射。所以呼吸须用鼻。呼吸时，既要气体出入无阻，还要能控制流量和速度，使能达到柔细匀长的程度。这就需要整个呼吸系统的合作，呼吸与动作相互协调，是鼻要守好呼吸大门的。

6. 口：是进食和吐出的大门，也是发声的器官。在锻炼中，口唇要轻闭，控制气从口入。口中有齿，是骨之稍，司嘴嚼，在锻炼中要轻扣以固齿根。口中有舌，要轻抵前腭以控制气从口出，还可引唾润腔或衔接任督二脉使内气相通。在特殊情况下，虽也可由口呼气，但须以舌控制流量和速度。

(二) 躯干部:

包括胸腹腰背脊臀等部。在运动中, 对各部位有不同的要求。

1. **腰脊:** 在运动中, 腰脊为第一主宰, 脊是身躯的中柱, 腰是转动的中轴, 腰脊要保持自然中正, 不可前后弓屈和左右歪斜, 筋肌骨节要注意放松, 要保持它的稳定性和灵活性, 这有利于旋转和力的传达。这是以四肢动作为主对腰脊部位的要求, 如果以腰脊动作为主时, 却应能前后左右屈伸、旋动和扭动, 锻炼筋肌的伸缩力。

2. **胸背:** 在运动中, 胸宜内含, 不挺不窝; 背宜圆拔不驼。

3. **腹臀:** 在运动中, 腹部不要外腆或内瘪。间要中尾正, 与头顶上下相呼应。臀要垂敛, 不外突或摇摆。在前俯后仰和旋腰动作中, 脐与后腰可以相互贴动。

(三) 上肢:

包括两臂两手和肩肘腕等关节, 动作复杂有多种功能作用。

1. **臂和肩肘:** 肘以上至肩为上臂或肱, 肘至腕为下臂或前臂、小臂。臂与躯干相连部位为肩, 上下臂相连部位为肘。在运动中, 肩要松沉不耸, 肘要微屈松垂不直挺。这样有利于臂的举落屈伸和劲力的传动及气血的流通。

2. **手和腕:** 手臂相连处为腕。手的动作和作用最复杂, 要靠腕的助力发挥功能。在动作中, 腕肌要放松, 使内

外旋动和提沉保持适当的灵活性。在这套操法中有四种基本手型：

(1) 掌：四指要展拢不紧贴，拇指要与食指分开不必过张，虎口要圆，掌心要虚，指节自然弯屈。

(2) 拳：四指并拢卷握，拇指屈压于食中两指的中节上，要虚握。掌心的一面为拳心，虎口的一面中心处为拳眼，掌背的一面为拳背，四指根节的一面为拳面。

(3) 剑指：食中两指并拢自然伸直，无名指和小指并拢内屈，拇指稍节屈压于这两指的稍节上。以这三指的内压外绷的劲，形成虎口圆、手心空虚的形态。

(4) 抓势：四指并拢向内卷屈，拇指端轻触或接近食中指的末端。似拳非拳，如抓握着一只小动物，既不伤之，也不放之。

(四) 下肢：

包括腿脚和胯膝踝等关节。人体的进退转身起落等动作，都要靠双腿双脚和下肢各关节发挥他们的功能作用。在动作中，提出以下的主要要求和注意问题：

1. 腿：胯膝关节之间的部分为大腿或股，膝踝关节之间为小腿或胫。

2. 脚：是下肢最下部分，靠脚与地面的接触才能站立。脚的前端是趾，趾自然合拢成脚尖。脚的后端是脚跟，上面是脚背，底面是脚掌。脚掌的前部是脚前掌，脚底的中部是脚心。

3. 膝胯踝：大小腿间连接部位是膝。大腿和腰连接部

位是胯。小腿和脚连接部位是踝。

下肢的动作，要靠腿脚和关节的协作。左右转动，常以脚跟为轴，脚尖内扣或外撇；也有时以脚前掌为轴，脚跟外展或内收；还有时脚前掌与脚跟交互为轴。上步时要脚跟先提起先着地。撤步时脚跟先提起，脚尖先着地脚跟后落。横开横收步法与撤步法同。本套操法无进退步与拳法不同，但下肢的动作也有多种，都须注意筋肌特别是三关节的筋肌的放松，通过锻炼使它能伸缩自如，加强弹性和耐力。本操法有几种步型，动作时都是左右交换运用。

(1) 并立步：两脚并立，脚尖向前，两腿自然微屈，要求稳定不僵。

(2) 开立步：由左脚横开半步站稳，脚尖向前，脚距与肩同宽。如横开步再大些，脚距超过肩宽就是大开立步。

(3) 马步和偏马步：由大开立步屈膝下蹲成马步式，也称骑马式。马步式身躯要中正，两脚平均分担体重。由马步把身势左移或右移，就成偏马步式。一腿偏屈下蹲，另腿稍直略仆，偏屈蹲的脚分担体重约三分之二，另脚为三分之一。在动作中，正偏多变换运用。有的马步式动作要求全蹲，有的可半蹲。如须蹲而不蹲时，就影响胯膝踝关节的锻炼了。

(4) 弓虚步：弓步，是由并立或开立步的一脚向前上一步，身势前移，前腿屈弓，后腿自然直蹬，形成前偏实后偏虚的步式。如左弓步迈出前，右脚先稍外撇，而后左脚跟提起、脚前迈，脚跟先着地而后落平，右弓步同此。设一脚已先迈出，后脚随后调动脚尖也可。由弓步使身势后移，后腿屈坐，前腿自然直伸，就成坐虚步。弓步的后脚脚跟不

得提起，坐虚步的前脚脚尖或扬起或不能扬起，随全式而定。弓步也有的由大开立步或马步式，在腰身的左右转动下形成。弓步时腰身不能前屈，坐虚步不能后仰。

(5) 独立步：一腿自然直立，另腿屈膝上提或盘屈等，形成独立势。宜力求平衡稳定重心下移。

(6) 扭身步与歇步：扭身步是由马步扭身形成，两脚保持原势不移动。歇步是由扭身步形成，为了增加扭转的方向度数，如左扭歇步，右脚里扣、左脚外撇、右脚前掌碾地，使身向后转、左腿屈蹲右腿屈跪、身势下坐就成歇步式，也可由反向形成。

三、太极操各节动作名称

(一) 预备式

(二) 颈项争力(与项争力)

(三) 右左睡枕(右左睡枕)

(四) 极目扫望(山海观真)

(五) 仰面观天(犀牛望月)

(六) 低头探海(哪咤探海)

(七) 右左摇头(狮子摇头)