

太极扇

教程

杨丽 著



北京体育大学出版社

太极扇教程

杨 丽 著

北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌

责任编辑：秦德斌

审稿编辑：苏丽敏

责任校对：成昱臻

责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

太极扇教程 / 杨丽著. -- 北京：北京体育大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5644-1376-7

I. ①太… II. ①杨… III. ①器械术（武术）—中国—教材 IV. ①G852.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第168625号

太极扇教程

杨 丽 著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮 编：100084

发行部：010-62989320

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：787×1092 mm 1/16

印 张：15

印 数：4000册

版 次：2013年7月第1版第1次印刷

定 价：30.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

作者 简介

杨 丽

北京体育大学教授

硕士生导师

武术八段

国家级裁判

杨式太极扇创编人



1971 年入选北京体育学院青训队接受武术训练（现北京体育大学），师从门惠丰教授，擅长剑术类、太极拳类等。1973 年考入北京体育学院运动系，1976 年毕业留校任教至今。从事武术教学、训练、科研工作 37 年，为国家培养了大量的武术优秀人才。曾先后赴意大利、西班牙、澳大利亚、日本等国家进行讲学。先后出版《太极拳辞典》、《杨式太极扇》、《中国武术段位制系列教程——剑术》、《中小学教材——武术》等多部著作。

从 1998 年开始研究太极扇，先后创编 81 式太极扇、73 式太极扇、36 式太极扇、28 式太极扇、18 式太极扇及太极扇对练初级套路，形成了从理论到技术的较完整、较系统的太极扇体系。率先在北京体育大学开设“太极扇”武术专项课、“太极扇”选修课，并被北京体育大学评为精品课程。



第十一届全运会开幕式表演太极扇



北体大武术专业学生习练太极扇

走创新之路，开拓武术新园地

(代前言)

《太极扇教程》是我十多年来从事太极扇教学和研究所出的第四本书。本着一种对武术扇艺的热爱，心存一种锲而不舍的精神，从1999年本人第一部太极扇光盘的出炉，我就踏上了这块拓荒与研究的领域，回顾起来，感慨颇多。

我在调查中曾经问过有关同志：“太极扇会不会昙花一现？”回答是否定的：“不会的，因为人们喜欢她，凡是练太极拳的人们，都希望会一套扇子，我相信太极扇会走得更远。”太极扇之所以为人们所喜爱，我想主要是它自身所具有的审美价值，人们不仅在舞扇中展示自我，获得美感享受，还能在特有的声响中抒发个人的情怀，宣泄人们的生活和工作的压力，实现养生健身延年益寿的目的。

太极扇运动的发展，从1999年我的81式杨式太极扇套路的问世，到如今特色纷呈的各种太极扇套路的涌出，离不开各种媒体和出版业的支持，他们为了中华武术发扬光大，将书籍和光盘通过各种渠道发行到祖国各地，发行到世界各个角落，为弘扬中国的武术事业立下了汗马功劳。

祖国改革开放的文化环境为我搭建了拓展自己人生的平台。在传播方面，2004年河南省体育局举办太极拳培训班，我被邀传授我创编的36式太极扇（中级套路）。2008年，我创编的扇术对练套路问世，河南省体育局随即在全省举办培训班，大力推广，我冒着酷暑不要任何报酬亲临现场教授；日后河南组队外出比赛，常带着这套扇子出去参赛，一时成了赛场上的一个亮点。2005、2006年，中国武术运动管理中心两次派武术专家组出访西班牙，我的专项任务是把太极扇这一新品种带往该国。事实证明，东方的扇术文化同样受到西方人的青睐。2009年，第十一届全运会在济南召开，开幕式上，总导演设计了一场1800人的大型太极扇集体表演，特邀我并偕几名我的学生在悬空圆形大屏幕上作主演，广场上彩蝶翻飞，似行云流水，扇声鼓荡，气势恢宏；屏幕上武扇翩翩，攻防有致，形象鲜明，红花绿叶，上下呼应配合，一时间开幕式掀起一个高潮。

在教学方面，2004年，北京体育大学决定在全校开设太极扇公共选修课，这是太极扇正式登上大学讲台的开端。之后几年，太极扇课程开展得越来越好，2008年被评为校精品课程。2005年，北京市教委开设“北京市高等学校公共选修课序

列”，我的太极扇入选，得到了各高校选修课学生们的欢迎。2012年6月，太极扇被北京体育大学武术学院列为武术学院套路“专项理论与实践”大纲中的教学内容。这是武术专业本科必修课程，从此太极扇又上了一个新台阶。

多年来我在太极扇的创编、实践、教学、研究以及整理探索过程中，做了一些贡献，深深感到，中国的太极扇术不仅是一种健身方式，更重要的还是一种人的肢体语言艺术。它有很高的武术价值、美学价值与健身价值，它蕴含丰富的华夏民族传统文化，深受中国老百姓的喜爱。凡是民族的也必然是世界的，太极扇走向国门，发展于全世界是必然的事。

河南是我的故乡，是中华武术的发源地，少林拳、太极拳都可以在这里找到它们的源头，我正是吮吸着中国武术故乡的乳汁长大的。河南练武的风气很盛，中国各拳种、各流派多在省会郑州交汇、融合。我每次探亲回去，都能随时感受到一种很浓重的武术文化氛围，我也不断从中汲取各种武学营养来充实自己，同时我也不断用我的学识和技艺奉献给我的故乡。武术的深厚根源在民间，大地是我的母亲，我理应将我的学识和技能返还给大地。

中国的太极拳运动已有三百余年的历史，太极器械之类也走过二百多个春秋，而太极扇作为一种新品种，若从第一本太极扇书（《杨式太极扇》2001年版）出版算起，才仅仅有12个年头，虽然它已经发展到了海内外，出现百花齐放的局面，但它毕竟还年轻，处于童年，是个新兴学科，不管是理论还是技术，都还有相当广阔的拓展空间。目前的问题是，太极扇的理论研究远远滞后于它的技术实践活动。任何一门专业，如果不能上升到理论形态，并创造出自己独特的学科语言，形成完整的理论体系，那么这门专业就是不健全的，而且势必影响其普及和发展。本人在这些方面虽然有些探索和积累，但由于种种原因，深感尚处于一般层面。因此希望专家、学者特别是青年学子投入到中国的扇术研究领域中来。理论引领实践，实践丰富理论，中国的太极扇运动定能迈着更坚实的步伐向前推进。

《太极扇教程》一书，是我多年来对武术教学、训练、科研成果的积累，扇术套路（包括对练套路）的创编也是多年教学经验、理论研究的一个成果。十余年来，殚精竭虑，它倾注了我无数的心血和汗水。但由于学识浅薄，积累不厚，经验有限，加之时间仓促，本《教程》仍属急就篇，缺失错漏之处在所难免，恳请方家及广大读者提出宝贵意见，以便作出修订。

本书得到了北京体育大学武术学院领导的大力支持，在此表示衷心的感谢。

杨 丽

2013年6月于北京红山

目录

第一章 太极扇概述	(1)
第一节 扇文化与太极扇	(1)
第二节 太极扇的产生与发展	(2)
第三节 太极扇的性质与特点	(3)
第二章 太极扇基础知识	(6)
第一节 扇器介绍	(6)
第二节 基本扇法	(7)
第三节 基本功法	(14)
第三章 太极扇初级套路	(20)
第一节 28 式太极扇动作名称	(21)
第二节 28 式太极扇动作图解	(22)
第四章 太极扇中级套路	(73)
第一节 36 式太极扇动作名称	(73)
第二节 36 式太极扇动作图解	(74)
第五章 太极扇对练	(148)
第一节 太极扇对练套路动作名称	(149)
第二节 太极扇对练套路动作图解	(149)
第六章 太极扇教学	(209)



第一章 太极扇概述

第一节 扇文化与太极扇

中国扇文化历史悠久，据载，舜时已有四明扇，殷高宗（武丁）有稚尾扇（崔豹《古今注》），距今已有三千多年的历史。中国的古扇都是单柄，扇面呈圆形或椭圆形，称为团扇，宋代开始出现折叠扇。随着历史的发展、文化的进步，扇子的功能不断扩大，以至出现东方文明中特有的文化现象——扇文化。所谓扇文化，是指扇器与其他相关文化结合而产生的一种特有的文化。这种文化有一个漫长的历史发展过程。

随着社会等级的出现，扇子成了一些人社会地位、身份的象征。北魏孝明帝时，皇帝和皇后的身后侍者，就常常手持椭圆形的障扇，以显示他们的尊贵。唐代时将扇作为仪仗工具，皇帝上朝，御座两侧要有三柄障扇；皇后出宫，仪仗队要装备偏扇、团扇和方扇各 24 柄。皇帝赐扇更是常见，大臣们一旦得到皇上赐的扇，便受宠若惊，喜不自胜。

折叠扇与书画艺术结合，产生了扇书文化。据载，东晋大书法家王羲之，曾在绍兴戴山见一穷困老妇人在卖扇，无人问津。王羲之取了几把在上面各写了四个字：“右军题书”。老妇人认为弄脏了扇子，很不高兴，王羲之对她说：“你就说是王右军写的。每把可卖一百钱。”老妇人心怀疑虑，照着做了，没想到人们争相购买，很快抢购一空。至今绍兴城内，还有“题扇桥”遗迹。宋代大文豪苏东坡在杭州也有题扇故事，他为一个负债累累的扇商画了二十把扇，每把千钱被抢购一空，使店主还清了债务。上述故事，说明了扇器和书画结合所体现出的一种特殊文化价值。

元代以后，扇与戏剧舞台结合，产生了扇器戏剧文化。戏剧《西厢记》中的红娘、《牡丹亭》中的杜丽娘、《红香阁》中的李慧娘，都有俏丽多姿的扑蝶舞扇动作，展示了女性的娇美；《桃花扇》更是以扇为主线，来展开故事情节、刻画人物内心世界；梅兰芳演戏也讲究“扇子功”，他在《贵妃醉酒》中，运用扇子，巧妙地表现了杨贵妃的醉态和复杂的内心世界。豫剧《洛阳桥》则又将戏剧、诗歌、

舞蹈、扇艺融为一体，构成舞台艺术的一大亮点。

扇器与舞蹈结合形成扇舞文化。每一个演员手持彩扇，翩翩起舞，潇洒飘逸，形象动人。现代以扇作舞的舞蹈数不胜数，如海峡两岸流行的《采茶扑蝶》、《茉莉花》、《青花瓷》等，都展现了扇舞的优美神韵。扇器与曲艺、与体操、与杂技等结合，又形成形态各异的扇文化，如此之类不可胜举。

在各种扇文化中，武术扇文化又独树一帜。近十余年来，在国家倡导的健身运动中，人们把武术与扇器相结合，创造出一种新的文化形态——扇器武术文化，即扇术文化，太极扇是扇术文化的一个典型代表。它是中国传统扇文化的延伸、丰实和发展，充实了扇文化的内涵。



第二节 太极扇的产生与发展

太极扇初创于民间，后经加工提炼逐渐成熟定型。1998年，杨丽教授在国防大学首次公开传授太极扇，学员们学得饶有趣味，结业座谈会上发言热烈，赞声不绝，有个老教授还当场赋诗：“杨式太极扇美姿，龙飞凤舞步杨师。桑榆晚景多情趣，难得天下又一枝。”这首诗道出了太极扇的武术价值、观赏价值，以及它给人们带来的乐趣。

1999年，中国青年音像社出版了杨丽的《杨式太极扇》VCD光盘，太极扇迅速向全国普及，2000年李德印推出《太极功夫扇》，配以《中国功夫》音乐，扇乐结合很有气势，很快在全国推行开来。2001年杨丽的《杨式太极扇》由北京体育大学出版社正式出版发行。2002年马春喜创编陈式太极扇，随后四维扇、逍遥扇、宫廷扇、莲花扇、养生扇等也如雨后春笋般涌现出来，著名教练王二平的



《24 式陈式太极扇》、曾乃梁的《华武扇》等，都为太极扇注入了新的内容和形式。2009 年杨丽教授首创太极扇对练套路，由单练向实战技击发展，闪展腾挪，快慢相间，充实了太极扇的内容，成了太极扇发展的一个新亮点。

历经几年的普及推广，太极扇运动蔚然成风，晨练的人们练过拳、剑之后，总要再打一至两套太极扇。练太极扇几乎成了老百姓健身生活的不可或缺的内容。2004 年，北京体育大学在全国高校率先设立了太极扇选修课，该课 2008 年被评为学校精品课程。随着太极扇运动的发展，太极扇团队表演逐渐在省市以及国家级的体育盛会上亮相。2009 年，第 11 届全运会在济南举办，开幕式的第二篇章“和谐风”，1800 人扇术表演，悬空大屏幕上单练、对练展示，恢宏的气势，精彩的扇艺，把开幕式表演推向了高潮。与此同时，太极扇由民间迅速向武术专业队提升，由健身项目发展为竞赛项目，许多国内、国际的大型武术比赛，都列有太极扇比赛项目。运动员们美仑美奂的太极扇表演为武术比赛增添了新的光彩。

目前中国的太极扇仍处在开拓创新的时代，它有许多层面——理论的、知识的、技能的，都等待人们去开拓，促使其向更完美、更高端的境界发展。

第三节 太极扇的性质与特点

一、太极扇的性质

太极扇是在太极拳的基础上融合扇术特点而形成的，因而具有拳、扇双重风格。它是武术范畴中的一种扇技，一招一式都与攻防技击有关，只是将攻防技击动作作了虚化处理，形成了一种独特风格的太极器械。这种风格，在扇法上，主要体现在利用扇器的开合、旋转、翻、扫、刺、截、击、撩、切等方法击打对手。在演练上，讲求以意导扇，扇身合一，刚柔相济，内外兼修等，也与内家拳器械相合。

现代武侠小说中有些描写，从侧面可以折射出扇术的这种特点。“铁扇暗含机关，临敌之时，折扇一开，瞬间从顶端射出许多细飞镖，袭人胸部要害；更有甚者，折扇打开，十二扇骨铁尖突出，如锯齿刺向人的面部，或者全扇飞旋而出，如轮刀杀人……”这些描写虽然有些夸张，但它正说明，扇术来源于生活，来源于实战。所不同者，太极扇器改用木制或竹制，以适应广大群众健身需要，套路及各种扇技更加规范；根据现代审美要求，扇面也更加鲜艳夺目。

如果与戏剧、舞蹈中的扇技作比较，太极扇则更能显出它的特点。戏剧中的扇舞是用来刻画人物、塑造形象的，舞蹈中的扇技，则是抒发演员个人思想情怀的，与技击打斗也无缘；戏剧、舞蹈表演中的扇子只是一种道具，是附属品，唯独武术

扇技，则把扇器提高到主体地位，它成了进攻和防身的主要兵器，自然其风格与特点也与其它扇艺迥别。总之，太极扇“武”起来，虽然是一种人体艺术，有很高的观赏价值，但它本质上姓“武”而非姓“舞”。

二、扇术的特点

太极扇与太极剑、太极刀、太极棍等器械相比，有其明显的特点。

（一）路线工整，准确清晰

太极剑讲究路线的平圆、立圆、椭圆、斜线等，作为太极扇而言则对上述要求更为严格，稍微出现偏差，就会影响动作效果和质量。如“怀中抱月”动作的开扇，扇要绝对水平，如果路线偏差就会影响开扇的效果。如“四维雄风”，当反手开扇时出现抬肘，开扇路线偏斜，不仅会影响到发力不整，还会影响到下面合扇的速度。如“抛接扇”，应直线上下抛起下落，接扇就容易，反之会增加失误率，影响动作的完成。

针对太极剑、太极刀而言，太极扇动作在原有的动作工整准确的基础上，活动范围更加夸张，拓展了原有动作中规中矩的活动范围。如“金瓶倒水”，两手臂向后绕臂、向上举臂再向前开扇；“凤凰旋舞”动作身体旋转360度，使整个身体动作活动范围加大；“鹞子翻身”是一个立圆翻身动作。这些动作超出了原有太极器械动作的幅度，加大了运动量，使身体更加灵活、协调，更能锻炼身体的控制力和平衡能力。

（二）开合随意，造型纷呈

在武术各种器械中，由于质地、轻重、长短、造型的不同造就了不同的演练风格。比如剑身修长、轻灵，剑术就有轻快洒脱的风格；刀身宽短厚重，刀术就有凶猛持重的风格。太极扇所用的扇器别具一格，扇形似蝶，开合随意；合则似短棒，击之如闪电，有力劈华山之势；出之如长风出谷，有势不可挡之力；开则如蝶形，可以做出多姿多彩的进攻与防守的扇技，它有时如大鹏展翅，有时又如凤凰落坡。这些多彩多姿的扇术，给人一种美不胜收的感受。如果说“刀如猛虎，剑似游龙”的话，那么就可以说“扇似凤舞”了。

（三）扇法丰富，变化多端

太极扇在扇器开合前提下，去展示击、打、刺、崩、扫、截、切、穿、云、撩等扇技。合扇时以技击的“点”为主要表现形式，如架扇、劈扇、击打扇等。开扇时以技击的“面”为主要表现形式，比如金童托印，将扇面防护在胸前；云燕



南飞在动作行走一圈时，扇始终护在胸前，又如开扇的扫扇、穿扇、云扇、下截扇等，技击面比较大。而剑和刀由于器械所限制，在刺剑、扎刀等动作就不如扇进攻和防守范围那么大。

（四）鼓荡扇声，魅力无穷

武术器械里，象刀、剑、枪、棍、九节鞭之类，在演练过程中会发出轻重不同的声音，观赏者可以从中产生某种感受。而太极扇的扇声更有着独特的魅力。开扇时，由于攻防意识的驱使，也由于手腕和腰身的“抖”劲，会发出突发性的浑厚而有力的声音，这种声音可以造成一种特有的气势，既可以体现自我演练的动作气势，又可以增加舞扇之威，还可以起到震慑对手之力。所以抖扇这一技术，既包括如何出手不凡，准确而有力，又包括扇声厚重聒耳、清脆利落。这种扇声的效果，在群体演练里，表现得更加充分。几千人的太极扇表演，扇声产生了迴响和共鸣，这种鼓荡声，有很强的震撼力、威慑力和感染力。

（五）刚柔并济，完美统一

武术是力和美的结合体，表现在太极拳的美学上的特征，它又是刚柔之美的统一。太极扇也是如此，柔是相对刚而言的，指的是松、轻、韧、顺。其含义是外显和顺而气充于内；刚相对柔而言，是指阳、沉、内之意，其含义是气形诸外而沉着静重，精神内藏而不露。循此拳理，太极扇的演练需要柔到极致显刚劲，刚到极致转柔劲。比如“随风摆柳”接“迎风掸尘”，前一动体现的是柔和缓慢潇洒飘逸，而后一动体现的就是刚猛爆发稳如泰山。又如“神龙返首”接“霸王举鼎”，前一式架体现的是柔劲，绵里藏针，而接着的“霸王举鼎”就要体现动作的刚猛霸气，紧接着身体力量迅速转换成松柔劲。由于扇器的特殊性，能使这种刚柔劲表现得反差大，更加强烈。

（六）精神贯注，气宇轩昂

传统医学认为，精、气、神是人体生命之本。武术讲究精、气、神，太极扇演练非常讲究精、气、神，要求精神贯注，注意力集中。每一次的开扇合扇要求眼神的紧密配合，有些动作更强烈些，如“怀中抱月”、“迎风掸尘”、“歇步开扇”、“霸王举鼎”等式架。太极扇的精、气、神应是多种元素的综合体现，浑厚有力的扇声声势、松膀抖腕的开合变化、舒展大方的扇势运行、鲜明的劲力节奏变化及灵动有穿透力的眼神运转，能将扇术演练得气宇轩昂，形神兼备。

第二章 太极扇基础知识

第一节 扇器介绍

武术所用之扇，大小可因人而异。现以人们常用的为标准，做一简单介绍。

一、扇器结构

扇的形状分扇棒、扇叶。合扇时的形状称扇棒，用它可以做出各种防守与进攻动作；打开时的形状称扇叶，由合到开和开着的扇叶都可以做出扑朔迷离、变化莫测的技击动作。下面将常用的结构名称作一简要说明。

扇 首：扇器的上端为扇首，偶尔手握的位置。

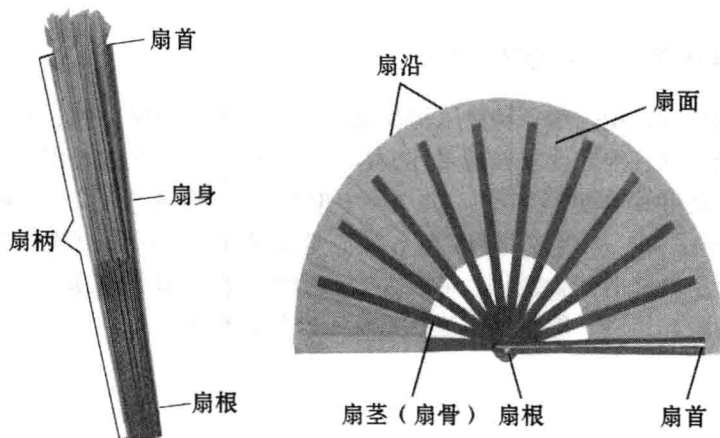
扇 根：扇器的下端为扇根，手常握的位置。

扇 柄：手握持的部分，古称大骨，较扇茎宽而厚。扇柄下端称扇根，扇柄上首部分称扇首，扇柄中间部分称扇身。

扇 茎：古称小骨，扇柄之间的细枝，较扇柄轻而薄，有支撑扇面的作用。

扇 面：即扇的叶面。

扇 沿：扇面上端的弧形边沿。





二、扇器规格

目前主要有两种规格，一种适合中等身材以下习练者使用，长度为 33 厘米；另外一种适合较高身材练习者使用，长度为 40 厘米。

扇柄、扇茎多用竹子做成，扇面可用绸子，红色、黄色、绿色、蓝色、白色皆可。扇柄两根，宽而厚。扇茎共十根，较薄。扇柄、扇茎轻重适度，轻则虚浮，出扇无力；重则笨拙，运行开合不灵活。

第二节 基本扇法

一、扇的基本握法

(一) 合扇握扇法

1. 正手握扇法：拇指和食指扣紧扇根部位，其它三指自然屈握于食指下方扇首向上。(图 2-1)
2. 倒握：拇指和食指扣紧扇首部位，其它三指自然屈握于食指下方，扇根朝上。(图 2-2)
3. 提握扇：手满把握住扇根一侧，虎口朝斜下方。(图 2-3)

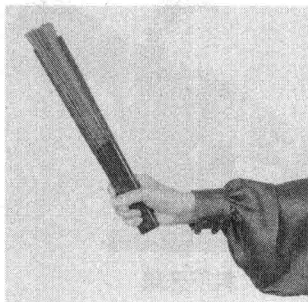


图 2-1 正握扇

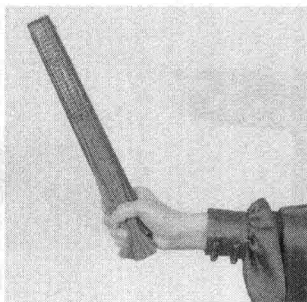


图 2-2 倒握扇

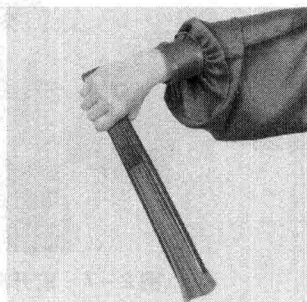


图 2-3 提握扇

(二) 开扇握扇法

1. 立开扇螺旋正握法：手握扇根，拇指一侧扣紧扇根，其余四指螺旋屈握扇

根另一侧。(图2-4)

2. 平开扇螺旋握法: 右手握扇在体前由右向左突然抖腕开扇, 力达扇沿, 平开扇, 将扇端平, 手握扇根, 拇指一侧扣紧扇根, 其余四指螺旋屈握扇根另一侧。(图2-5)

3. 反平开扇螺旋握法: 反平开扇, 扇沿朝外, 将扇摆平, 手握扇根, 拇指一侧朝下扣紧扇根, 其余四指螺旋屈握扇根另一侧。(图2-6)

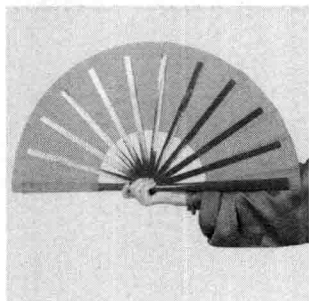


图2-4

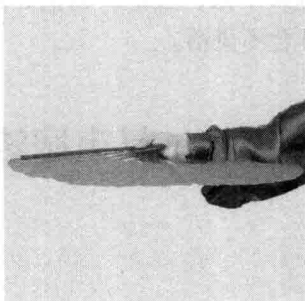


图2-5 平开扇

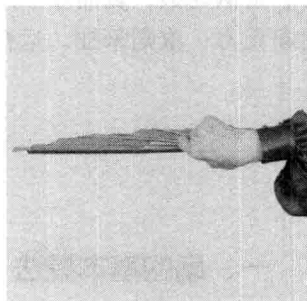


图2-6 反平开扇

4. 前开扇螺旋握法: 向前开扇, 扇沿朝上, 手握扇根, 旋握开扇同时小指一侧朝前用力, 拇指一侧扣紧扇根, 其余四指螺旋屈握扇根另一侧。(图2-7)

5. 斜下开扇螺旋握法: 向斜下开扇, 扇沿朝斜下方, 手握扇根, 开扇同时掌背朝上, 掌心朝下, 拇指一侧扣紧扇根, 其余四指屈握扇根另一侧。(图2-8)



图2-7 前开扇

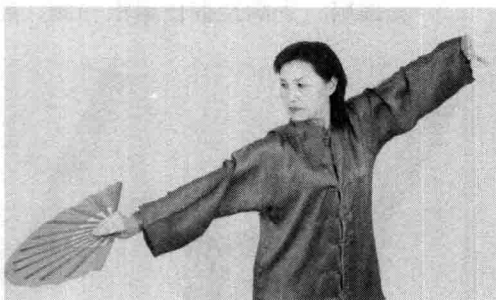


图2-8 斜下开扇

6. 上举开扇螺旋握法: 头上方开扇, 手臂伸直, 开扇时扇沿朝前, 手握扇根, 四指屈握扇根, 拇指一侧扣紧扇根朝后。(图2-9)

7. 托扇螺旋端握法: 胸前开扇, 右手握扇根螺旋端握腹前, 右手握扇将扇抱于胸前, 掌心朝上, 拇指一侧扣紧扇根朝前, 左手掌心托在右手掌背下方, 主要用



于胸前防守。(图 2-10)



图 2-9 上举开扇

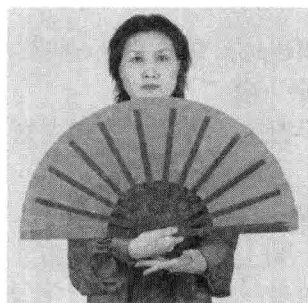


图 2-10 托扇

(三) 换手接扇法

右手握扇，左手大拇指一侧朝前，掌心朝上，以虎口为力点接握扇。(图 2-11)

(四) 双手握扇法

1. 两手各握扇柄一侧，四指一侧在下，拇指一侧朝上，掌心向上。(图 2-12)
2. 两手各握扇柄一侧，四指一侧在上，拇指一侧在下，掌心向下。(图 2-13)

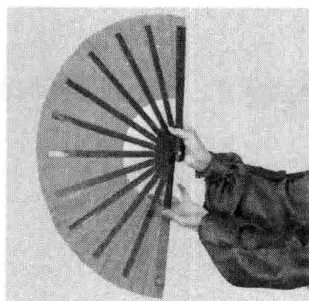


图 2-11 接扇法

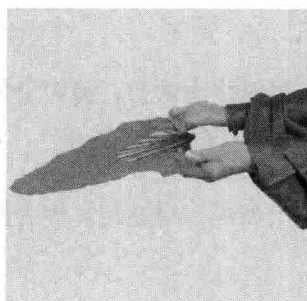


图 2-12 双手握扇法

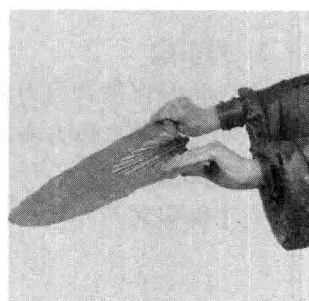


图 2-13 双手反握扇法