



零成本健身计划

养·生

太极扇

入门详解

刘海飙 吴大才 主编



本书附光盘

化学工业出版社

014042207

零成本健身计划

G852
91

养·生



太极扇

入门详解

刘海飙 吴大才 主编



G852
91
P



北航

C1728624

化学工业出版社
北京

705540210

太极扇是中国优秀的传统运动项目之一，流传最为广泛的是36式杨氏太极扇，此套太极扇法是在杨氏太极拳的基础上，融合扇术的特点编练而成，既继承了民间扇术的技法，又具有太极拳的基本风格和特点，习练起来舒展大方，缓慢匀和，内容丰富、造型美观、潇洒飘逸、声形兼备。

习练太极扇可以强身健脑、舒经活血、陶冶情操，想要做到人扇合一却不容易，这也使很多向往太极扇的人难以坚持或者望而却步，本书从当下人们在初学太极扇时的心理和生理特点出发，将作者多年从事太极基础教学过程中总结出的一整套系统热身、重点基本功练习、规范学习和简便易行的方法进行汇总，帮助热爱太极、崇尚运动养生的人们通过正确的方法、有效的引导自学自练，圆自己的太极梦。

图书在版编目(CIP)数据

养生太极扇入门详解 / 刘海飙, 吴大才主编. —北京:
化学工业出版社, 2014.1
(零成本健身计划)
ISBN 978-7-122-19079-6

I. ①养… II. ①刘…②吴… III. ①器械术(武术)—
基本知识 IV. ①G852.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 278157 号

责任编辑: 宋 薇

装帧设计: 张 辉

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张5¹/₂ 字数153千字

2014年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00元

版权所有 违者必究



目录

养生太极扇基础知识

一、太极扇介绍 /2

1. 扇的结构 /2

2. 扇的规格 /2

3. 选扇基本原则 /2

二、基本扇法 /3

1. 合扇握扇法 /3

2. 开扇握扇法 /4

三、太极扇基本动作 /6

(一) 手形、手法 /6

1. 掌形、拳形 /6

2. 拳形 /7

3. 手法 /7

(二) 步形、步法 /9

1. 步形 /9

2. 步法 /14

四、伸展活动 /15

1. 扩胸展臂 /15

2. 俯背 /17

3. 弓步压腿 /18

4. 马步开胯 /19

5. 仆步压腿 /20



养生太极扇习练实践

一、动作名称 /22	11. 叶底采莲 /70	25. 插花盖顶 /126
二、动作图解 /23	12. 云雁南飞 /73	26. 金瓶倒水 /128
预备 23	13. 昭君扑蝶 /78	27. 回身看花 /131
第一段 /23	14. 转身抛接 /85	第四段 /133
1. 起势 /24	15. 回首展臂 /88	28. 霸王举鼎 /133
2. 怀中抱月 /37	16. 掩手挑帘 /94	29. 神扇穿雾 /137
3. 燕子抄水 /40	17. 乌龙倒卷 /97	30. 四维雄风 /140
4. 顺水推舟 /46	18. 叉步撩击 /108	31. 仆步端扇 /145
5. 华佗垂帘 /48	第三段 /112	32. 白鹤亮翅 /149
6. 黄莺落架 /50	19. 振臂看花 /112	33. 风扫秋叶 /155
7. 凤凰旋舞 /53	20. 随风摆柳 /113	34. 大地春色 /159
8. 乌龙摆尾 /59	21. 迎风掸尘 /117	35. 彩蝶翻飞 /161
9. 翻身打虎 /60	22. 推波助澜 /119	36. 收势 /166
第二段 /65	23. 转身击扇 /121	
10. 神龙返首 /65	24. 舞袖翻花 /123	
杨氏36式太极扇走势图 /170		



养生太极扇入门详解



一、太极扇介绍

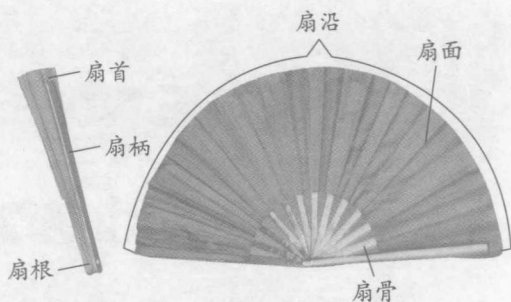
1. 扇的结构

扇柄：扇外侧两条最粗的是扇柄，亦称扇骨。有穿钉的一端称扇根。扇柄上部称扇首，扇柄中间部分称扇身。

扇面：即扇的叶面。

扇骨：即支撑扇面的细枝。

扇沿：扇面上端的弧形边沿。



2. 扇的规格

目前主要有两种规格，小扇子长约35厘米，大扇子长约40厘米。练习者所用之扇，可以根据自身情况选择。

扇柄、扇骨多用竹子做成，扇面多是绸缎做成，颜色很多。如：红色、金色、绿色、蓝色、黑色、白色等。还有图案色。扇柄两根，宽厚。扇骨多为11根，较薄。

3. 选扇基本原则

要选择适合的扇子，应以自己对扇子的手感为前提。扇柄、扇骨轻重要适度，轻则虚浮，出扇无力；重则笨拙，运行开合不灵活。

二、基本扇法

扇法即扇子的用法，分为合扇与开扇。其包括击扇、刺扇、崩扇、撩扇、劈扇、挂扇、点扇、扫扇、戳扇等。本套太极扇中将会介绍到其中的部分常用扇法。对于初学者，先介绍最基础扇法。

1. 合扇握扇法

- ① 正握扇：拇指和食指扣紧扇根部位，其它三指自然屈握。

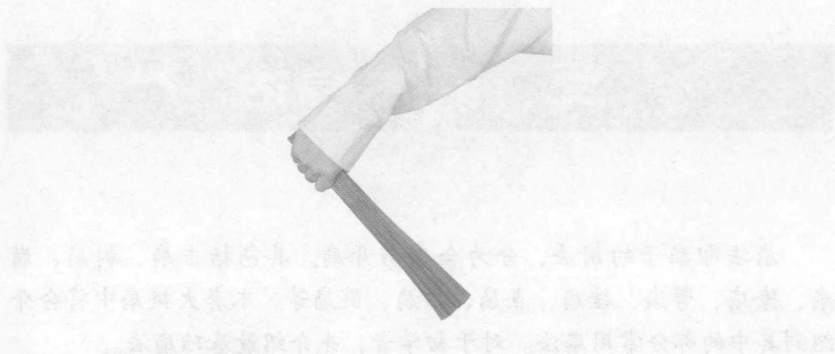


- ② 倒握扇，拇指和食指紧握扇首部位，其余三指自然屈握。





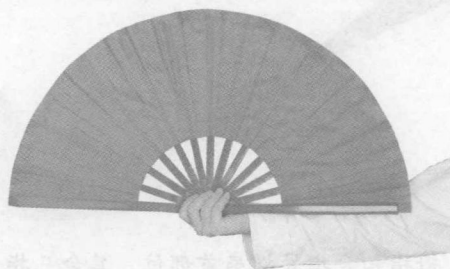
③ 提握：手满把握住扇根一侧，虎口朝斜下方。



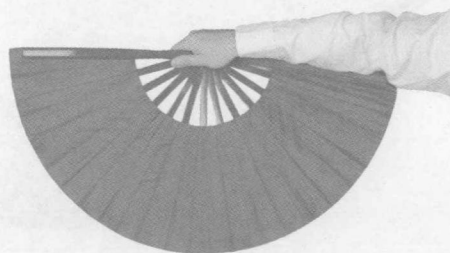
2. 开扇握扇法

手掌心顶住扇根底部，大拇与食指扣紧扇根一侧扇骨，其余三指紧屈握住另一侧扇骨。具体可分为：

① 掌心朝上立开扇（即崩扇）



② 掌心朝下立开扇（即劈扇）





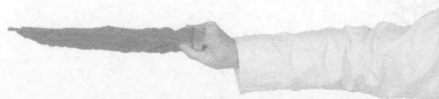
③ 掌心朝内平开扇（即平开扇）



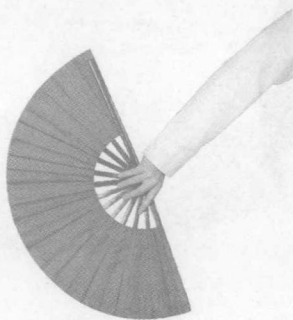
④ 掌心朝外平开扇（即反手平开扇）



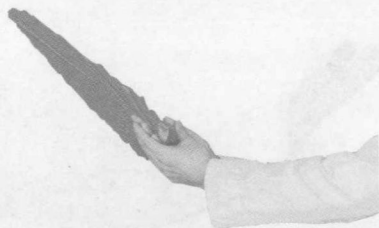
⑤ 掌心朝前反手平开扇



⑥ 手在身体手后侧开扇（即后扫扇）



⑦ 右手持开扇，左手合捧（即捧扇）





三、太极扇基本动作

（一）手形、手法

1. 掌形、拳形

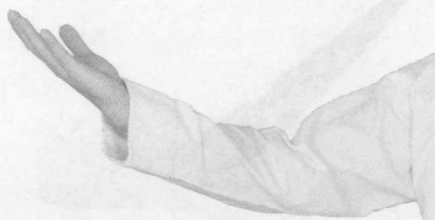
（1）立掌

手掌撑开，掌心里成弧形，五指自然分开，虎口朝上，坐腕立掌。



（2）仰掌

手掌撑开，五指自然分开，掌心里成弧形，掌心向上为仰掌，或称托掌；反之，掌心向下为俯掌，或称按掌。





(3) 横掌

手掌撑开，掌心里成弧形，五指自然分开，小指一侧在上，小臂内旋，扣腕，横掌掌心朝外撑。



2. 拳形

五指自然握在一起，大拇指第一指节轻扣于食指、中指和第二指节上。拳背与小臂平成一条线。在套路里有搬拳的动作。



3. 手法

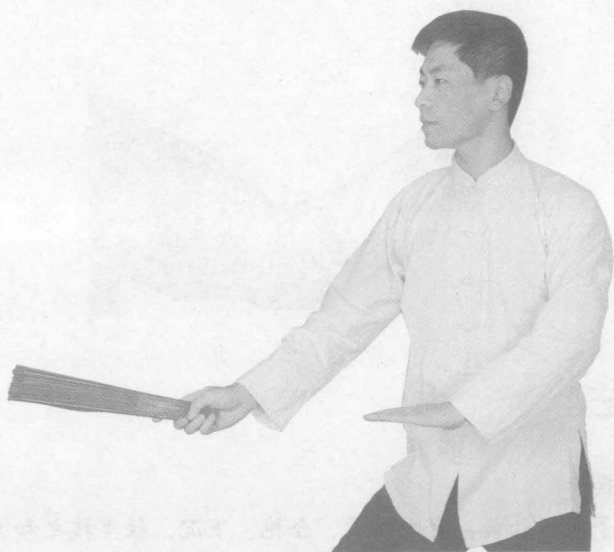
(1) 挽手

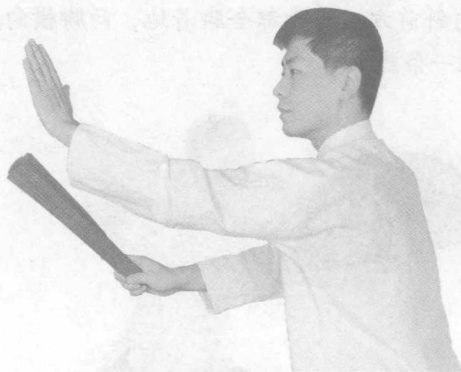
左右手同时外旋，有向里裹、合抱、下沉，往里拽之和力。



(2) 捋手

两臂自然松沉，肘微屈，手掌力量放轻，以两手为力点在身体的左右捋动。扇在上时称下捋手，扇在下时称上捋手。





(3) 推挤

右手握扇以掌背为力点，左掌合挤于右小臂或手腕的内侧，同时向前推挤。



(二) 步形、步法

1. 步形

(1) 弓步

前腿屈膝前弓，膝盖、脚尖均朝前，膝盖不得超过脚尖；后腿自



然蹬直，脚尖向斜前方，两脚都全脚着地，两脚横向距离为10 ~ 20厘米，不要踩在一条线上。



(2) 马步

两脚左右分开，约为脚长的3倍半；脚尖自然向前，两膝外撑，圆裆，臀下坐成马步。





注意：马步不可下蹲，臀部不可低于膝的高度。

圆裆：两膝外撑，裆部形成圆弧

(3) 虚步

后腿屈膝半蹲，身体后坐，前腿脚尖或脚跟虚着地，膝关节微屈，两脚之间横向距离约为20 ~ 30厘米，不要踩在一条线上。





(4) 仆步

两脚左右分开，一腿屈膝全蹲，脚尖和膝部微外展，并且方向一致。另一腿自然舒展平仆，脚尖里扣，全脚着地，上体微前俯。



(5) 歇步

两腿交叉屈膝全蹲，前脚着地，脚尖外展；后脚脚掌着地，膝部从前腿小腿外侧顶出，臀部坐于后腿小腿接近脚跟处。

