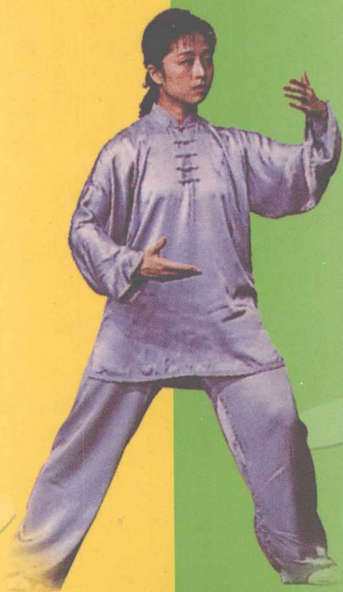


大学生体育实践课教材系列丛书

太极拳

张 力 刘 卫 周义义 王贵成 主 编



东北林业大学出版社

大学生体育实践课教材系列丛书

太 极 拳

张 力 刘 卫 主 编
周义义 王贵成

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳/张力, 刘卫, 周义义, 王贵成主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2004.9

(大学生体育实践课教材系列丛书)

ISBN 7-81076-645-7

I. 太… II. ①张… ②刘… ③周… ④王… III. 太极拳-高等学校-教材 IV. G 852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116956 号

责任编辑: 戴 千

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生体育实践课教材系列丛书

太 极 拳

Taijiquan

张 力 刘 卫 周义义 王贵成 主 编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北林业大学印刷厂印装

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.625 字数 141 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81076-645-7/G·254

套定价: 99.00 元(12 本)

大学生体育实践课教材系列丛书

编审委员会名单

主 审 王贵成

副主审 刘 勇

主 编 孟令滨

编 委 (以姓氏笔画为序)

于占友	于言利	王苏伟	王新青
孙 嫒	孙庆军	刘 卫	刘 强
刘 镒	刘剑宇	刘勇强	李 阳
李翠霞	何 隽	陈志刚	周义义
张 力	张 强	张 瑜	张立新
张国计	张晓龙	金乃龙	房国良
范春来	杨香坤	杨丽华	郭 芳
罗永生	柳艳玲	潘跃华	詹 珊
曹立勇	曹春燕	翟 翔	魏金香
鞠复金			

前言

早在 2400 年前，医学之父苏格拉底就曾说过，健康是人生最可贵的。马克思认为，健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出，健康是基本人权，尽可能达到健康水平，是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见，健康成为人类永恒的话题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高，人们参加身体活动的时间却越来越少。同时，由于食物构成的改善，人们从食物中摄取的营养越来越多，从而造成营养过剩。在这种生活方式下，久而久之，身体机能便会退化。我们只有坚持身体锻炼，才能获得良好的体能，以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力，达到延年益寿的目的。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁，担负着我国在 21 世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献，因此要牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式，这对祛病健体、增进健康和提高生活质量具有长远的重要影响。

本套教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本套教材编写的成员中，绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验，他们基础知识雄厚，专业能力强，具有实际教学经验。本套教材直接和间接引用了一些教材的教学方法，在此对编写这些教材的专家表示最诚挚的谢意！对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明，在此表示歉意，并同样表示感谢！

本套教材的整体构思由孟令滨负责。参加编写的成员有：篮球张立新、王新青、孙庆军；排球潘跃华、刘强、张强；羽毛球孟令滨、金乃龙、张国计；健美范春来、于占友、刘剑宇；散手

曹立勇、房国良、张晓龙；武术李翠霞、刘勇强、孙嫒；太极拳张力、刘卫、周义义、王贵成；体育舞蹈曹春燕、柳艳玲、张瑜；健美操杨丽华、魏金香；形体礼仪训练郭芳、詹珊、李阳；乒乓球陈志刚、翟翔、鞠复金；游泳王苏伟、于言利、刘镛；野外生活生存何隽、罗永生、杨香坤。

由于教师的水平和能力有限，本套教材一定会存在许多不足之处，希望同行与使用者带着批判精神来阅读，多提出宝贵意见，以便我们今后对本套教材进行修订。

本套教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2004年9月

目 录

第一章 太极拳概述.....	(1)
第一节 太极拳的起源与发展.....	(1)
第二节 太极拳的基本涵义.....	(2)
第三节 太极拳的主要健身作用.....	(3)
第二章 太极拳的基本要求.....	(5)
第一节 基本技法.....	(5)
第二节 基本技术.....	(8)
第三章 二十四式简化太极拳.....	(15)
第四章 太极拳（四十八式）.....	(44)
第五章 太极剑.....	(102)
第六章 太极功夫扇.....	(123)
第一节 太极扇概述.....	(123)
第二节 太极功夫扇动作名称.....	(124)

第一章 太极拳概述

第一节 太极拳的起源与发展

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”即阴阳，含有至高、至极、绝对、惟一之意。太极之理即阴阳相互对立、相互统一、相互转化之理。太极拳以此解析拳理。

关于太极拳的起源，众说不一。有人说是宋代张三丰所创；有人认为是梁时韩拱月、程灵洗等所创；也有的说是唐朝许宣平或李道子所传。目前均未见有确切的史料记载。据中国武术史家唐豪、顾留馨等人考证，这些说法都是没有依据的。

太极拳最早传习于河南温县陈家沟，为陈王廷所创。陈王廷文武兼备，谙熟黄老之学，他在练武实践中结合古代导引吐纳术和古典哲学著作《易经》中的阴阳学说及中医经络理论，综合了明代各家拳法，特别是吸取了戚继光的 32 式长拳，博采众家之长，创编了太极拳、器械及对练套路。

太极拳在我国源远流长，并在长期实践中不断地加以创新，派生出了多种流派。有杨式太极拳、陈式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳 5 大派系，被誉称为“五式太极拳”。新中国成立后，为了更好地推广和发展这一优秀的民族遗产，新编了简化太极拳，如八十八式太极拳、四十八式太极拳等，都是国家体委根据传统杨式太极拳整理创编的。各种太极拳的基本风格和技术结构大同小异，练习时均要求心静意专，呼吸自然，中正安静，柔和缓慢，圆活完整，协调连贯，轻灵沉着，虚实分

明。

太极拳不仅是群众推崇的健身法宝，而且已经成为我国医疗体育的一个重要形式，深受中外医学界和体育界的重视。

第二节 太极拳的基本涵义

太极拳是我国武术宝库中的一个拳种。它结合“拳术”（手法、眼法、身法、步法的协调动作）、“吐纳术”（吐故纳新的腹式深呼吸运动）、“导引术”（俯仰屈伸的肢体运动）三者成拳，实为“练脑、练气、练身”的健身之法。

练脑、练气、练身（既意识、呼吸、动作）三者密切结合，始而意行，继而内动，再之外动，全身内外动则协调发展。构成了太极拳的整体性和内外统一性，从而达到增强体质的目的。

太极拳以“掤”、“捋”、“掙”、“挤”、“按”、“踩”、“涮”、“肘”、“靠”、“退”、“顾”、“盼”、“定”等为基本方法。在运动中，要求静心用意，以意识引导动作，动作与呼吸紧密配合，呼吸要平稳，深匀自然，动作要中正安舒，柔和缓慢，身体保持舒松自然，不偏不倚，动作绵绵不断，轻柔自然，动作弧形，圆活不滞，同时以腰为轴，上下相随，周身组成一个整体。动作连贯协调，虚实分明。动作之间衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定。轻灵沉着，刚柔相济。动作不浮不僵，外柔内刚，发劲完整。在推手中，要求以静制动，以柔克刚，避实击虚，借力发力，主张一切从客观出发，随人则活，由己则滞。尤其讲究“听劲”，通过身体触觉来判断对方力量的大小、方向、部位，并及时做出反应，如对方刚力打来，我则以柔化之，“动急则急应，动缓则缓随”，随人而动，随机应变。

第三节 太极拳的主要健身作用

一、对脑功能起着积极的调节和训练作用

练习太极拳要求精神专注，意动身随，内外结合，完成动作连绵不断，一气呵成，这些复杂的多种多样的人体运动，是依赖大脑神经的兴奋和抑制调节的，对大脑是很好的锻炼，进而调整身体诸系统的功能，使其趋于正常。

二、对畅通经络、血管、淋巴、循环系统起着良好的作用

常练太极拳，含有腹鸣、指尖酸、麻、胀、热等感觉，这是畅通经络的反应。通过肢体的顺逆缠绕运动，动脉血管得到柔和、舒张，促进血液循环，提高供氧能力，也促进了淋巴组织的新陈代谢。

三、提高肌肉质量，锻炼全身关节

太极拳螺旋式的圆形动作，全身各部分肌肉群都能参加长期演练，使肌肉能够均匀丰满，柔和而有弹性，同时全身各关节也都得到多方位的、幅度较大而柔和的运动，从而保持关节的柔和。此外，肌肉牵引关节和骨骼运动，起到了自我按摩作用，有助于骨骼强健。

四、调节呼吸的作用

可使呼吸逐渐调节到深、长、细、缓、匀，并增加吸氧的次数。

练习太极拳时，始终保持“腹实胸宽”的状态，把胸部的紧张状态转移到腹部，使肺部舒适，腹部松静而又充实。既有助

于呼吸的调节，又稳定了身体重心，还可对内脏起到按摩作用。

五、对各种慢性病能起到一定的医疗作用

练习太极拳有益于体弱有病者，如神经衰弱、神经病、高血压、心脏病、肠胃病、肺病、干血癆、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、内痔等。

第二章 太极拳基本要求

第一节 基本技法

太极拳虽有“不在形式，在气势；不在外面，在内中”和“重意不重形”的说法，但对初学者来说，还是应该先重形，后重意，先求姿势正确，并在连贯复杂的动作中处处保持正确的姿势，打好基础，才有利于技术的逐步提高。这里只概括地说明其技术要求，以便使初学者有一个全面的概念。

一、虚领顶劲，气沉丹田

（一）虚领顶劲

虚领顶劲即“头顶悬”。练拳时，头要正直，不低头，不仰面，不左右歪斜，转动时要自然平正，要防止摇头晃脑。头要正直，要求头顶的百会穴要始终有轻轻往上顶起之意，百会穴与会阴穴要保持垂直的姿势，即所谓“上下一条线”。顶劲不可太过，也不可不及，要虚虚顶起，若有若无，不可硬往上顶。要使头正，顶平，还必须使颈项端正竖直，下颏里收。只有做到虚领顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳、扎实。

（二）气沉丹田

气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，意注丹田，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹脐下。不许使力硬压小腹，要求“以意行气”，达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。

太极拳的腹式呼吸有助于膈肌的升降活动，使肺部和腹部有

规律地收缩和舒张，这样能使“气沉丹田”有升有降，不致形成始终“气沉丹田”无降无升的片面性。丹田以上之气，用意下沉；丹田以下之气，用圆裆提肛之法，使之上提于丹田，这样上下皆轻灵，而重点全于丹田，既沉实，称为“气沉丹田”。

另外，太极拳的呼吸要适应拳势的要求，应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地配合，一个动作里往往就伴随一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这样与动作自然配合的方法运用得当，可使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

二、含胸拔背，松腰敛臀

（一）含胸拔背

含胸拔背，既锁骨保持平准而微下沉。胸肌放松，胸廓微向内含，使胸部有松快的感觉，称作“含胸”；背肌放松，两肩胛骨外展，同时下沉，脊柱要在背肌牵引下节节松沉直竖。两肩中间颈下第三脊骨微有鼓起上提之意，使这部分皮肤有绷紧的感觉。称作“拔背”。

（二）松腰敛臀

腰是上下体转动的关键，对全身动作的变化、调整重心的稳定以及使劲力到达肢体各部分，都起着主要作用。太极拳对腰部的要求是：松、沉、直。“松而沉”是为了使“气沉丹田”能够沉的充分。使上体气不上浮，下肢稳定有力，更主要的是它对动作的进退旋转、用躯干带动四肢及动作的完整性起到主导作用。腰部在松沉的前提下还需“正直”，在松沉中有向上顶和拔长之意就能直，腰直就表明在动作的转动时，中轴不弯，不摇晃，只有中轴不弯、不摇，才能使内劲达到支撑面的灵活功用，而不致偏向一面。偏于前后为俯仰病，偏于左右为歪斜病。

腰部的松、沉、直，是使脊柱有正常的弯曲，减少前弓形的

弯曲度，能够增加脊柱的弹性以缓冲震动，起到护脑作用。

三、圆裆松胯，尾闾中正

（一）圆裆松胯

裆即会阴部位，头顶百会穴的“虚领顶劲”要与会阴上下相呼应，这是保持身法端正“上下一条线”的锻炼方法。裆要圆，就必须注意两胯撑开，两膝微向里扣，两腿内侧有夹住一圆球之意。另外，会阴处虚上提，裆自会实，加上腰的松沉，臀的收敛，自然产生裆劲。松胯可使耻骨联合和坐骨结节上的关节隙缝扩大，运动幅度加大，腿部的弧形运动更加灵活，使内劲上升到腰脊。

（二）尾闾中正

尾骨骨节要始终对准胸腹部正中线，意似托起丹田，腹部正中线欲向何处，尾骨骨节即直对何处，对动向起到掌握方向的作用，使动作在任何角度上都保持“身正”，可以说尾骨骨节是动作姿势“中正安舒”、“支撑八面”的准星，其对下盘动作的稳固也起着重要的作用。

四、沉肩坠肘，舒指坐腕

（一）沉肩坠肘

练太极拳时，不论以身领手或以手领身，都是顺势转圈的，因此要求手臂在伸缩转圈时要松柔圆活。手臂能否松柔圆活，关键在于肩关节能不能松开。通过练习达到自然松活的要求后，还需进一步锻炼肩的“沉劲”；同时，肘关节也需微屈并具有下垂劲，两者合一，即为“沉肩垂肘”。它有助于“含胸拔背”的自然形成，如果耸肩抬肘，就会破坏“含胸拔背”的姿势，不利于“气沉丹田”。“沉肩垂肘”时要注意腋下留有一拳距离，手臂有回施的余地。另外，久练之后，两臂除沉之外，还要有微向前合

抱的意思，两肘要有微向里的裹劲，使劲力贯串到上肢手臂，从而加大手臂在伸缩、升降、缠绕中的力量。

(二) 舒指坐腕

舒指坐腕，实际上是将周身劲力通过其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，而完整体现出来，做到“完整一气”、“周身一家”。练拳时五指要自然伸直，不可用力并紧或用力张开。拇指与食指不能并在一起，须分开撑圆，即“虎口”要圆。在手臂的伸缩、升降、缠绕过程中，腕部应柔活有韧性地运转。腕部的沉着下塌，可使手臂徐徐贯注内劲。

第二节 基本技术

一、手型、手法

(一) 手型

1. 拳：四指并拢卷握，拇指扣压在食指、中指的中节指骨上（图2-1）。
2. 掌：五指自然伸直、分开，掌心含空，虎口掌圆（图2-2）。
3. 勾：屈腕，五指自然内合，指尖捏拢（图2-3）。

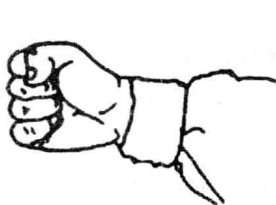


图 2-1



图 2-2



图 2-3

(二) 手法

1. 棚——左臂或右臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向前

方推出，高与肩平，手心向后（图2-4、图2-5）。

2. 捋——以左捋为例，右臂微伸，掌心向下，掌指向前；左臂成圆弧形，掌心向上，掌指向前，置于右前臂下；身体微左转；两掌随转体向下、向左后方弧形牵引至左腹侧，两臂弯曲（图2-6、图2-7）。



图2-4



图2-5



图2-6



图2-7

3. 挤——以右挤为例，右掌臂屈举于胸前，掌心向里；左掌扶于右前臂内侧，掌心向外；以右前臂外侧为力点，向前推击；左掌仍扶于右前臂内侧，高与胸平（图2-8、图2-9）。

4. 按——两掌收于胸前、掌心向前下方，掌指向前上方；两掌向前，向上推按，掌心向前，掌指向上；两臂微屈（图2-10、图2-11）。



图2-8



图2-9



图2-10



图2-11

5. 冲拳——右拳拳心向上从腰间内旋向前打出，臂与胸平，拳眼向上，力达拳面（图2-12、图2-13）。

6. 贯拳——两拳收于腰间，拳心向上；由两侧内旋弧形向前横击，两拳眼相对，力达拳面，高与耳平，两臂均成半圆形（图2-14、图2-15）。



图 2-12



图 2-13



图 2-14



图 2-15

7. 搂掌——以左搂为例，左掌于右胸前，掌心斜向后；从右胸前向下、向左弧形搂至左胯外侧，掌心向前，掌指向下，掌指向前（图2-16、图2-17）。

8. 推掌——以右推掌为例，右掌由右耳侧向前推出，掌心向前，掌指向上，力达掌外沿、掌根（图2-18、图2-19）。



图 2-16



图 2-17



图 2-18



图 2-19

9. 抱掌——两掌由身体两侧向胸前划弧，两臂外旋，手心向后，交叉合抱于胸前（图2-20、图2-21）。

10. 分掌——两掌交叉合抱于胸前，向左右弧形分举，掌心均向外，掌指向上，两腕与肩同高（图2-22、图2-23）。

11. 挑掌——手臂由身体侧下方向上翘腕立掌上挑，力达四指（图2-24、图2-25）。