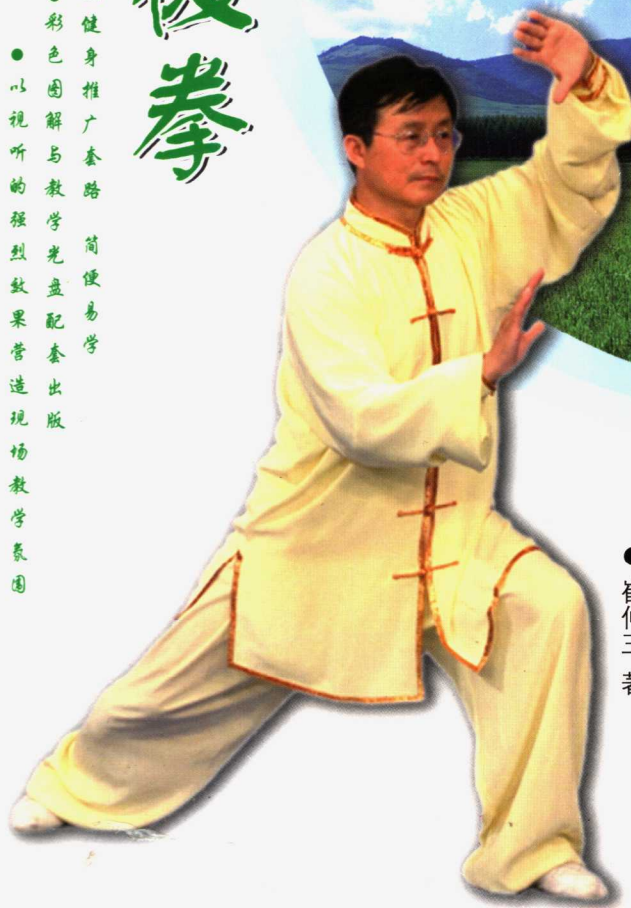


书 + 碟
BOOK & VCD

16式太极拳

- 全民健身推广套路 简便易学
- 彩色图解与教学光盘配套出版
- 以视听的强烈效果营造现场教学氛围



● 崔仲三 著

太极课堂
体大

北京体育大学音像出版社

16 式 太 极 拳

崔仲三 著



北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

策划编辑 董安其 青 山

责任编辑 英 全

审稿编辑 杨再春 董英双

责任校对 建 林

排版制作 东雪工作室

北京电视台太极拳主讲崔仲山先生教学示范。

太极拳图解教程与 VCD 教学光盘相结合, 互相补充, 创造现场视听教学氛围。

16 式太极拳简单易学, 轻松进级武术段位制太极拳三段。

16 式太极拳

崔仲三 著

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 2.5 (VCD 单碟)
插 页 《16 式太极拳》小挂图壹张
服务热线 (010) 62989571 62989572

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-88722-098-X

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

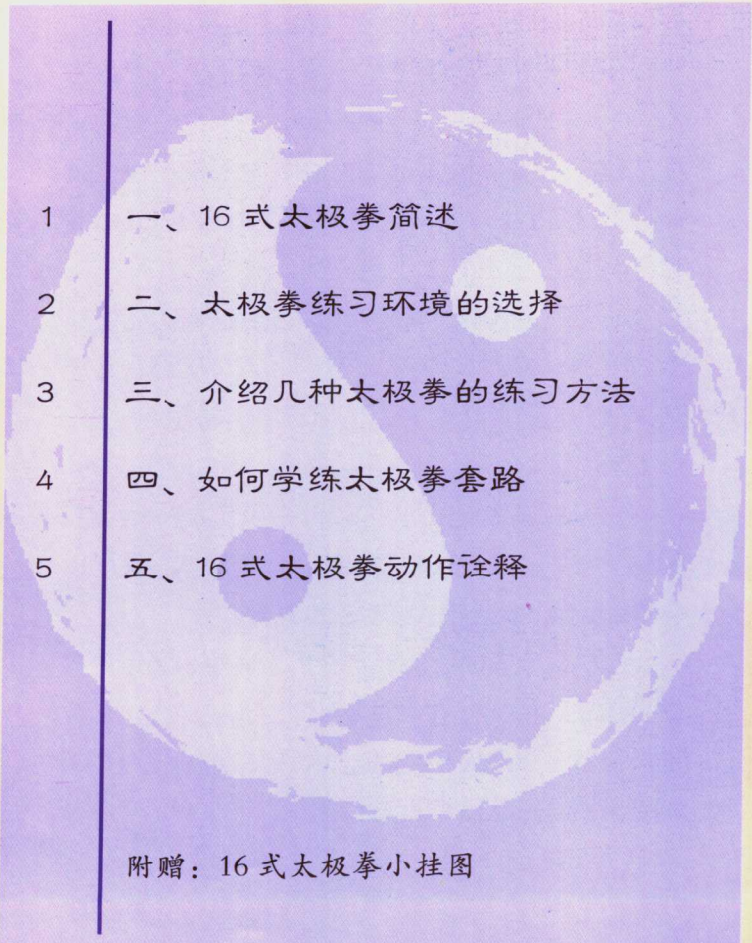
随着社会进步，人们的物质生活水平不断提高，人类的平均寿命大大延长，一些国家已进入老龄社会，在人们尽享现代文明的时候，老人保健问题成为了热点研究课题。同时现代人生活节奏加快，紧张繁忙的工作给中青年人带来了巨大压力，现代文明病和亚健康症冲击着上班一族。

北京电视台太极拳空中课堂主讲崔仲山先生幼承家学，一生勤练太极拳，获得了身体的健康，深得其益，于是身体力行，将自己所学奉献给社会，在全国各地传授太极拳，帮助更多人走上健康之路。

当前，国家推出了更为简化的16式太极拳套路。它易学易练，既可以活动肢体，锻炼身体，又可以有效地舒解工作压力，深受群众喜爱。

为了在更大范围内推广这套太极拳，满足广大健身群众的需要，我社邀请崔仲山先生将图解教程与VCD教学示范光盘结合出版，更直观地提供练习指导，相信会受到大家欢迎。

目 录

- 
- | | |
|---|----------------|
| 1 | 一、16 式太极拳简述 |
| 2 | 二、太极拳练习环境的选择 |
| 3 | 三、介绍几种太极拳的练习方法 |
| 4 | 四、如何学练太极拳套路 |
| 5 | 五、16 式太极拳动作诠释 |

附赠：16 式太极拳小挂图

一、16 式太极拳简述

16式太极拳是继我国1956年普及推广简化太极拳（亦称24式太极拳）以来，我国有关部门于近年编创的又一新的普及型太极拳套路。同时也是中国武术段位制，太极拳二段必修的课程。

16式太极拳的套路结构动作更加简洁、易学、易练、易记，更加符合当今的生活节奏。虽然动作名称只有16个，（预备式名称不在其中）但是它的动作特点和风格却保持了浓郁的杨式太极拳的韵味，舒展大方、原活连贯、轻灵柔和，似行云流水，气势腾然。套路中弓步、退步、侧行步的反复出现，增强了练习者的腿部力量；身体重心的不断移动增强了练习者的平衡能力，双臂与双掌的运转在沉肩坠肘、松腰沉髋的动作要领要求下，使身体关节滑润，起到预防关节疾病的作用；立身中正，虚领顶劲，使得练习者的体态更加挺拔、匀称。

为了便于广大练习者理解和加深对动作的理解，特意增加了动作练习口诀，技击含义则以传统杨式太极拳的技击含义进行介绍。同时，为了使大家能更进一步地了解太极拳的动作含义，使太极拳的练习起到强身健体的功效，修身养性的作用，延年益寿的功能，同时也能提高防身御敌的技艺。

“用意不用力”，是太极拳术中的思想指导。“用意”，不仅是指精神，同样也有技击用法的含义在内。我们在练习的时候，是通过意想的方式进行一种虚拟的攻防动作演练，以期达到最佳的练习效果。

二、太极拳练习环境的选择

太极拳的练习，是有氧运动。所以太极拳练习环境的选择是至关重要的，环境的好坏直接影响到锻炼效果，所以太极拳的练习最好在阳光充足、空气新鲜、地面平坦、环境幽静的室外或室内进行。

在阳光下运动有许多好处，可以多接受紫外线的照射。一般，在阳光斜射时练习较好。但是在夏季，练习者更应避免在阳光直射下练习，可借树荫等透入光线的地方练习为宜。空气越新鲜越好。空气污浊，多含二氧化碳、烟灰、尘埃、细菌等物，吸入肺内是不利健康的。在烟尘和废气较多的地方不宜练拳。废气多的地区有雾时空气更坏，因为雾会使大气污染物不能及时扩散和稀释，所以雾天练拳要避开空气污染的地段。

初学者和体弱有病者最好在平坦宽敞的地方练拳，以便在练习过程中掌握身体重心。经过长时间的练习，掌握了动作的正确要领，同样也可以在地面略不平坦的地方进行练习，这对脚的适应力有很好的锻炼效果，有益于动作正确姿势的磨练，更有益于动作技术的提高。练习环境幽静，使练习者更容易做到精神集中，情绪镇定。这对初学者尤为重要，因为初学者最容易受外界事物的刺激。另外，集体练习，也可配音乐，能使动作整齐、节奏分明、精神放松、配合默契，培养人们的团队精神和凝聚力。

三、介绍几种太极拳的练习方法

在我们日常的练习过程中，有许多练习方式可以对太极拳的套路记忆和对动作的理解起到相当好的作用。下面就简单介绍一些练习方式。

1.静式练习法：就是把太极拳套路中的一些动作，进行单式练习，相对时间要长一些，动作架势要大一些，有充分的时间去考虑和理解动作的规范，能细细品味太极理论的要领。

2.分段练习法：就是把套路中本人所认为的一些不太理解和记忆模糊的段落进行反复的练习，以期达到加深印象，加深理解，为全套动作的演练打下良好的基础。

3.组合练习法：把套路中的一些难度比较大的动作有机的组合到一起，有针对性的进行练习，对于太极拳技术的提高，起到相当好的作用。

4.默式练习法：利用一定的时间，把自己所要掌握的动作套路，象影像一样在脑海中过几遍，虽然没有肢体的动作，但是同样可以起到对套路、动作加深印象和理解的作用。

5.套路练习法：把太极拳的套路进行整套练习，在演练过程中把本人对太极理论的理解、动作规格的掌握，通过套路充分的表达出来。



四、如何学练太极拳套路

现代人的工作、生活节奏都比较快，往往有一些人想学练太极拳、太极剑，但总苦于没有一段相对稳定的时间，因而感到力不从心。其实我们只要掌握了正确的学习方法，还是能提高学习效率，具体的讲就是：一看二想三模仿。

一看：认真观看老师的动作示范，不要急于模仿。掌握动作的规格也就是动作的准确外形，有一个直观的概念。

二想：在仔细观看的基础上，去分析动作的结构过程，理解每一个分解技术动作的前后顺序。就像动画片一样有了一些独立的画面。

三模仿：在看、想的基础上，开始把头脑中独立的动画画面，进行串联开始试做，模仿动作的全过程，同时根据个人的具体情况提出一些有针对性的问题，并且要反复进行基本动作的技术练习，以达到全面准确地理解。

所以无论是直接与老师学习，还是看录像、光盘学习，只要我们遵循了以上的学习方法，就能达到好的学习效果。

当然，要想很好地把一个套路做好，除了要把每个动作规格记住，还需要不断揣摩，要下功夫去体会，去领悟动作的感觉和动作之间的衔接，形成正确的概念，为提高太极拳运动水平打下扎实的基础。

著者联系方式：

E-Mail: cuizs @sina.com cuizs@yongniantaiji.com

URL: www.yongniantaiji.com



五、16 式太极拳动作诠释

(一) 预备式



立身并步

身体自然直立，两臂自然下垂。

动作口诀：身体直立自然松，
精神提起贯中。

重要性：

俗话说“万事开头难”，太极拳的练习也是同样的道理。虽然预备式的动作看起来极其简单，但对于整套动作、身型、身法的变化和演练起到至关重要的作用。

预备式主要强调的是“自然”两字，身体自然直立，两臂自然下垂。动作外形的放松自然、舒展，必然导致呼吸的自然放松，同时，也使得精神更加集中。两肩放松、收腹敛臀、含胸拔背使自己处于一个内在的精神和外形的姿态都平和的自然状态。同时也避免了由于精神紧张所产生的双臂紧夹身体、耸





肩、身体僵直、身体前俯、后仰、歪斜、挺胸、凸腹、突臀错误的出现。

按身体顺序部位来讲，预备式的要领为：头顶悬，眼平视，口微开，颌要收，肩放松，腋要圆，肘要撑，腕要舒，掌要松，胸要含，背要拔，腰要沉，髋要松，腹要收，臀要敛，膝微屈，踝自然，足要重。

(二) 起 势



立身提脚

身体中正，左脚跟提起。



立身开步

身体直立，双脚与肩同宽，两臂自然下垂。



两臂平举

身体自然直立，两臂平举与肩同高。





屈膝按掌

双膝屈蹲，双掌下
按与腹平。



动作口诀：屈膝按掌肩要松，双掌下落气下行。



【技击含义】

对方以双掌按压我双臂，我即以松肩垂肘、重心下沉化其劲力，趁对方回缩之时，以双臂进击，使对方身体向后倾倒。





动作要领：

起势动作是在预备动作的基础上，保持身体正直、呼吸自然的状态，重心移于右腿，左脚跟微提起，左前脚掌踏地，虽然动作幅度相当小，但身体要保持中正，左脚跟微提起时身体外形不可有起伏变化，仍然要做到两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背的自然状态，尽量避免由于重心偏于右侧而产生身体向右倾倒的错误现象，或脚跟提起过高，身体重心起伏不稳。

在练习过程中，左脚向左侧轻分开，前脚掌先踏地，随重心左移，全脚掌踏实；动作重心的左右过度要平稳，不要由于左脚的开立，使身体产生明显的位置的移动。双脚与肩同宽，为动作的规矩（开步后，我们可以任意一脚的脚跟为轴；脚尖内扣，双脚间的距离为本人的一横脚宽时，此时的距离最合适）。同时要注意呼吸自然，身体正直，两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背。不要因为精神紧张而使得动作僵硬，开步过大，耸肩；两臂与身体过于夹紧，容易失去太极拳圆活、自然的韵律。

（三）左右野马分鬃式

抱球收脚

立身中正，双手右抱球，
收左脚。





转体迈步

身体左转，左脚迈出。



弓步分手

左弓步，两手前后、上下分开。



抱球收脚

立身中正，双手左抱球，跟右脚。



后坐翘脚

重心后坐于右腿，左脚尖翘起。





转体迈步

身体右转，右脚迈出。

弓步分手

右弓步，双手前后上下分开，右腕与肩平。



动作口诀：弓步分手思劲力，松肩沉肘腰髋松。





【技击含义】

对方以拳掌进击或拿抓我右（左）掌，我即以转体趋势引进，化其来势，并以左（右）掌从对方左（右）臂下突然进击，攻入对方腋下，同时上左（右）步，以棚靠之劲使对方跌到。





动作要点:

左右野马分鬃的动作，是16式太极拳套路中极具代表性的动作之一。它的动作外形不仅开展大方，舒适圆活，而且对劲力的要求也极其严格。从步法、劲力的变化讲，它属于“蓄势暗劲弓蹬步”。分解动作（1）是引化，属于蓄劲。身体左、右转时，松腰沉髋，沉肩坠肘，双臂合抱撑圆，一腿屈膝支撑，另一脚提收点地附加支撑，都在积蓄力量，属于太极拳术中的“相合”。分解动作（3、4）是暗劲弓蹬步，属于太极拳术中的“相开”，是指双臂舒展，弓步时劲力的爆发、撒放。臂要含有“棚劲”，拳谚如此释义“‘棚劲’又何解，旋转如飞轮，投物于其上，脱然掷寻丈，急流成旋涡，浪卷若螺纹，落叶坠其上，攸尔便沉沦”。意思是说，棚劲好似飞轮、旋涡，落上之物，便有抛出沉落之感。臂、肩、背具有“靠劲”，拳谚如此释义“靠劲又何解，其法分肩背，斜飞势用肩，肩中还有背，一旦机可乘，轰然如捣碓，仔细维重心，失中徒无劲”。意思是讲，臂靠、肩靠、背靠，首先要得势。但绝不可失去重心，被他人所制。所以肩、背、臂要具备“棚、靠”的意念。另一掌要具备“棚、按”之劲。臂含有向后、向外的撑劲。肩髋上下相对相随，松肩舒背，肩肘松沉，虚领顶劲，立身中正。右腿、右臂为顺势。

在杨式风格的太极拳术中“棚式”前臂为屈臂前举，意贯前臂为棚劲。“野马分鬃”前臂为展臂前伸，意贯前臂、背、肩，为“棚靠劲”。这两种形式的动作，前臂都是在体前上方，所以也称之为“上手”。同样后手的动作，相对称之为“下手”。“下手”共同之处就是掌、臂都内含向下、向后、向外的劲力。不同点就是掌与身体的距离不尽相同，因而劲力的着重点也不同，这就需要练习者慢慢体会细细揣摩。以上就是这三式动作外形不同之处，劲力表现各异之点。虽然动作外形、劲力各不相同，但虚领顶劲、立身中正是贯穿始终的。

