

太极拳

入门三篇

识拳
练拳
用拳

金牌教练

曾乃梁

曾卫红 著



附DVD



人民体育出版社



曾乃梁简介

太极拳入门三篇

识拳·练拳·用拳

曾乃梁 曾卫红 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳入门三篇: 识拳·练拳·用拳 / 曾乃梁, 曾卫红著. -北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4699-1

I. ①太… II. ①曾… ②曾… III. ①太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 191435 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 7.25 印张 160 千字
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4699-1

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



曾乃梁简介

曾乃梁，男，1941年11月29日出生，福建省福州市人，中共党员。享受国务院特殊津贴的优秀专家，多次获得国家体育运动荣誉奖章。武术国家级教练（正高级），当代中国十大武术教练之一，中国武术九段。曾任福建省武术队主教练、国家武术队主教练。

曾先生亲自培养全国武术比赛冠军以上者130多人次，其中有享誉海内外的世界及亚运太极拳冠军“太极女神”高佳敏、“太极王子”陈思坦、“女子枪王”魏丹彤以及“太极之花”林秋萍；还有亚运会及亚洲和国际大赛冠军王慧玲、吴贤举、彭荔丽及吴秋花等，被誉为“冠军之师”。还培养出国家级武术教练、中国武协教练委员会副主任、福建武管中心主任戴林彬这样的领军人物。

在武术学术上也建树颇丰，著有《走进太极拳》《新编太极拳对练》《太极拳入门与功法》等书籍，其中与武术副教授卫香莲合编的《六手太极功》被翻译成日语版和英语版，在海内外广为传播。曾先生还创编了颈椎功、拉筋拍打功、心脏保健功、华武太极扇（2套）、华武太极杆（2套）、华武剑、华武双珠、华武16式拳以及太极拳对练（3套）等太极拳系列，并由陈思坦、高佳敏和武术七段曾卫红做示范，拍摄并出版太极DVD教学片，获得了



拳友的广泛好评。还多次应邀参加世界太极健康大会、中国东盟十国武术节以及中国武文化泰山高峰等论坛并做讲演。

曾多次作为名家应邀参加“中华武术名家大讲堂”教学活动，并赴日本、美国、加拿大、俄罗斯、阿根廷、韩国、菲律宾、新加坡、马来西亚、印度尼西亚及中国香港、台湾等地讲学。2012年4月应邀赴纽约联合国总部，为60多名各国外交官讲授太极拳，受到广泛的赞誉，联合国有关部门特授予感谢状。

1993年11月被大韩武术协会授予“功劳牌”；1996年7月获“世界太极科技贡献奖”并授予奖杯；2004年10被加拿大武术团体联合总会授予“武术家终身成就奖”并授予奖牌；2013年1月在中国被评为“30年最具武术影响力人物”，并授予奖杯。还荣获“福建省五一奖章”，“福建省劳动模范”和“福建省优秀专家”等称号。



曾卫红简介

曾卫红，女，1970年3月出生，福州市人。国家级社会体育指导员、中国武术七段、一级健身气功裁判、三级公共营养师、华武中心准特级教练。现任福建体育职业技术学院教师，还担任福建华武功夫中心副主任兼秘书长、福州市健身气功协会会长。

毕业于日本鸟取大学，获硕士学位。擅长太极拳、剑、扇、对练及健身功法。与曾乃梁老师共同创编“拉筋拍打12法”“太极暖身功”“颈椎保健功”等，并为太极拳、功法及“华武太极扇”“华武太极剑”“华武双珠”“华武太极杆”及“太极拳对练”等教学DVD片做示范，受到国内外专家和友人的好评。能运用中医的原理阐述太极拳及健身功法的作用与功效。近年来翻译出版日语版太极拳书籍，还在《体育科学研究》和《哈尔滨体育学院学报》等CN级刊物上发表“关于高职院校太极拳课程评分指标体系的思考”“高职太极拳实践教学改革的若干思考”和“南北少林武术同宗异派论”等多篇论文。

近年来还多次应国家体育总局健身气功中心派遣，赴加拿大、德国、葡萄牙、澳大利亚、新西兰等国讲学，博得广



太极拳入门三篇

泛好评，为此获得国家体育总局健身气功中心颁发的“2011年对外教学贡献奖”。2013年获得中华全国归国华侨联合会和国家侨务办公室颁发的“全国归侨侨眷先进个人”荣誉称号和证书；获利由国家体育总局颁发的“2009—2012年度全国群众体育先进个人”的荣誉称号和证书；还获得福建省委组织部和公务员局颁发的“福建省优秀留学回国人员”称号。



序

——为《太极拳入门三篇》点赞

中国武术协会副主席

福建省体育局局长

徐正國

曾乃梁教练和他的女儿曾卫红多次请我为他们的新书《太极拳入门三篇》作序，因为自己觉得对太极拳了解不深，不敢贸然应允。但感其诚意，盛情难却，便欣然提笔。

提起曾教练，我和他算是老相识。1977年他调到我省创建省武术队，那时的他还是风华正茂的小伙子，我则是排球队的年轻队员。因为武术队没有训练场地，我们见他带领队员扛着地毯到处“打游击”。就是在这样艰苦的条件下，曾教练辛勤耕耘，硬是带出100多人次的全国冠军、亚运会和世界冠军，在各项大赛中30多次升起鲜艳的五星红旗，培养出享誉海内外的“太极女神”高佳敏、“太极王子”陈思坦、“女子枪王”魏丹彤、“太极之花”林秋萍以及亚运会、亚洲南拳冠军王慧玲、吴贤举、吴秋花等，还培养出国家级武术教练、省武管中心主任、现我省武术界的领军人物戴林彬等。我省的竞技武术从此也从全国倒数第一，一跃跻身全国先进行列。为此，曾教练获得了国务院颁发的“有突出贡献专家”的称号，多次获国家体育运动奖章，还被评



为“中国当代十大武术教练”，获得“世界太极科技贡献奖”、省五一奖章、省劳动模范、省优秀专家等称号。同时，他还潜心钻研，在《中华武术》《武林》等杂志上发表多篇有分量的论文；在人民体育出版社与香港万里书店联合出版的《中国武术精华》一书中发表了介绍训练太极冠军经验的文章；在全国首届武术学术研讨会上提交的论文获大会优秀奖。为此他被评为首批中国国家级武术教练。在众多的荣誉面前，曾教练仍然保持着谦虚待人的一贯作风，我在担任省体工大队长期间，还跟着他练过几手太极拳。

更难能可贵的是，曾教练退居二线后，仍然热心于武术特别是太极拳的推广与普及，热心于全民健身事业。他与老伴、武术高级讲师、中国武术七段卫香莲及女儿、福建体育技术职业学院讲师、中国武术七段曾卫红一起组建福建华武功夫中心，现有会员近两千名，努力为国民的健康提供服务。根据开展社会武术的需要，他们还创编了六手太极功、颈椎功、拉筋拍打功、华武太极拳扇、华武太极杆、华武剑、华武双珠及三套太极对练等，拍摄了《太极拳大系》《中华太极谱》《曾乃梁太极系列》等数十碟太极拳 DVD，受到广大拳友一致赞誉和欢迎。曾教练还编著出版了《走进太极拳》《新编太极拳对练》《太极拳入门与功法》等书籍，许多专著还被译为日语、英语和西班牙语，在国外推广。他还多次应邀到美国、俄罗斯、阿根廷、日本、加拿大、新加坡、菲律宾、韩国、印尼、马来西亚、中国香港、台湾、澳门等十多个国家和地区讲学，传播国学。为此，曾教练还获得大韩民国武术协会颁发的“功劳牌”；被加拿大国术总会授予“武术家终身成



就奖”称号。我们见到他老伴时，卫老师说：“老曾退休后比上班时更忙了，总是有许多干不完的事，连我和女儿都搭上一块儿干了。”

讲到曾卫红教师，她从3岁起就跟着父亲“抱球”“野马分鬃”，后留学日本，获得硕士学位，再回到福建，现为省体育职业技术学院讲师。她除了传播太极拳之外，还推广健身气功，她不仅动作优美，思路敏捷，而且讲解清晰，教学得法，经常被国家健身气功中心派往澳大利亚、加拿大、德国、葡萄牙等国讲学，为此获得了国家体育总局健身气功中心颁发的“对外教学贡献奖”，还先后被国家体育总局评为2009—2012年度群众体育先进个人；被评为全国归侨侨眷先进个人；福建省优秀留学回国人员等，真可谓后起之秀。

他们父女合作写作的这部《太极拳入门三篇》，我由于政务繁忙，没能细读，但我粗读之后，感到这本书颇有新意。首先，“新”就是它的鲜明特点。书中提出“太极拳是提升生命质量最好的运动”“太极拳是挑战三大杀手的有效武器”，提出“太极拳是科学的、终身的和中西合璧的运动”。又譬如，他们把习练太极拳的总要求概括为“三个调”“三兼修”“三合一”和“三和谐”，将人与自然和谐的哲学观、人与人之间和谐的伦理观，以及人体上下、内外和谐的养生观融为一体。他们指出：“乌龟慢但寿命长，太极拳这种‘慢’也恰恰是对‘快’节奏生活的合理调节，利于健康长寿。”他们还提出“太极状态”的新观点，提出“太极态”就是阴阳完美和谐的状态，是生理与心理的完美状态，是个体与社会的完美状态。这些新的提法，将古老的太极



拳与现代的科学理念高度融合，富有时代感，将太极拳的健身价值提升到新的高度。再譬如他们提出打造“年轻版”的太极拳，以吸引年轻人加入太极拳这个行列。在太极拳基础练习中，加进发劲、刚性的动作，更好地体现太极拳“柔中寓刚”中“刚”的一面，从而更适合年轻人的口味。

这本书的第二个特点就是“实”。在总结太极拳教学训练的经验中，提出“习练太极拳的四部曲”。在太极拳攻防特点中，他们概括了“三以”和“三见”，即“以圆破直，以变制随，以柔克刚”和“见力化力，见力借力，见力打力”。在实际教学中创造了“揉手”“喂手”等行之有效的方法，颇具实用性。在图解 24 式太极拳中，将 24 式里每一式、每一招的攻防含义讲解得一清二楚，这样使拳友们练起来就能带着攻防意识，能练出“太极味”，避免出现光比划拳架而练成太极操。

曾教练父女在太极拳理论和实践中的创新和实效性，正是他们数十年对太极拳孜孜不倦的追求与研究经验的结晶，凝聚了他们的武术情结，体现了他们的敬业精神、进取精神与奉献精神，这些都让人十分感动。

体育事业从根本上来讲就是为了增强千千万万民众的体质，就需要一大批既富有专业知识和经验，又有服务精神、敬业奉献精神的体育工作者。就武术事业而言，就需要既有善于学习和继承传统，又不固步自封、善于创新的人才，这样才能更好地弘扬国粹，使之发扬光大。我们确实需要许许多多像曾教练父女这样的人才。

几经修纂，曾教练父女这本《太极拳入门三篇》终于与读者



见面了，相信它一定能够吸引更多的海内外人士跨进太极拳的殿堂，使祖国的这颗民族文化的珍珠放射出更加耀眼的光芒。

听说曾教练很崇尚曾国藩的那句名言“花未全开月未圆”，花未全开表明是有一种不饱满的状态，仍有上升的趋势；月未圆表明人们渴望它全圆。在这里，我们也期盼曾教练父女在追寻太极梦中，不断地有太极拳新作问世，以满足广大拳友的需求，并丰富太极拳的宝库，让我们把许许多多的梦想都融入振兴中华民族的中国梦中来。我想，这也许正是我写这篇序的初衷吧。

2014年3月于福州

徐正国，现任福建省体育局局长、福建省体育总会主席、中国奥委会委员、中华体育总会委员、中国武术协会副主席、中国排球协会副主席、中国高尔夫协会副主席。曾留学美国，获硕士学位。被国家体育总局、中国奥委会评为“2008年北京奥运会突出贡献个人”，被中国奥委会授予“2012年伦敦奥运会铜质奖章”。



曾乃梁1994年担任第12届亚运会中国武术队主教练



1993年曾老师和他的恩师、著名武术家张文广等在首届东亚运动会上



1991年曾老师任首届世界武术锦标赛中国队领队时率队进场



2013年武林泰斗蔡龙云教授向曾老师颁发“最具武术影响力人物”奖杯后合影



2013年曾老师在中国武文化泰山高峰论坛上做讲演



1994年曾老师作为第12届亚运会中国武术队主教练与队员合影



1994年在备战广岛亚运会时指导爱徒、世锦赛金牌运动员高佳敏和王二平



1983年拍摄武打电影《木棉袈裟》时指导爱徒、世界太极拳冠军陈思坦



曾老师指导爱徒、世锦赛枪术冠军魏丹彤



曾老师与爱徒、国际大赛冠军林秋萍合影



1980年曾老师指导爱徒、国际大赛南拳冠军吴秋花



曾老师指导爱徒、亚洲女子太极拳冠军彭荔丽



曾老师和妻子卫香莲副教授与南美洲弟子习武照



曾老师指导爱女曾卫红演练“太极双珠”



中国武术七段曾卫红老师
演练华武双珠的英姿



曾老师的长女卫红 (5岁) 和次女卫斌 (2岁) 的习武照



2012年4月曾老师应邀到联合国总部做太极拳讲演