

社区晨练丛书

丛书主编 温力

孙式 太极拳

SUNSHI TAIJIQUAN

曾天雪 编著

湖北科学技术出版社

太极拳

(附DVD)

社区晨练丛书

丛书主编 温力

孙式 太极拳

SUNSHI TAIJIQUAN

曾天雪 编著

湖北科学技术出版社

太极拳



图书在版编目(CIP)数据

孙式太极拳/曾天雪编著. —武汉: 湖北科学技术出版社,
2008. 8

(社区晨练丛书)

ISBN 978-7-5352-4200-6

I. 孙… II. 曾… III. 太极拳—基本知识 IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102647 号

责任编辑: 李荷君

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司
督 印: 刘春尧

邮编: 430071

889 毫米 × 1194 毫米 32 开 3.25 印张
2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 - 4 000

本册定价: 13 元(含 DVD)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

天人合一
与时俱進

為晨練叢

書題

蔡龍雲





作 者 简 介



曾天雪，女，1971年6月生。2000年6月毕业于武汉体育学院民族传统体育专业，硕士。现为华中师范大学体育学院教师。曾获得湖北省高校武术比赛太极拳、剑冠军。从1995年至今，多次参加武汉市、湖北省及全国的武术比赛裁判工作。



前

言

闻鸡起舞是中国人晨练的写照，直到今天，迎着初升的朝阳，沐浴着阵阵晨风翩翩起舞仍是中国人最常见的锻炼身体的方法。在晨练的人群中，习武者颇多，其中练太极拳和木兰拳的人就不少，在许多地方早已蔚然成风。

武术是中国传统文化的一部分。传统文化既有民族性又有时代性。叶朗先生说：“传统是一个发展的范畴，它具有由过去出发，穿过现在并指向未来的变动性……传统并不是凝定在民族历史之初的那些东西，传统是一个正在发展的可塑的东西，它就在我们面前，就在作为过去延续的现在。”武术正是这样不停地发展变化着。如二十四式简化太极拳就是为了满足人们练习的需要，在原来太极拳的基础上删繁就简编的，一经出现就受到了广大练习者的欢迎，至今流传已近半个世纪，早已成了较为“年轻的传统武术套路”了。后练出来的四十二式太极拳更是由各式太极拳相互融合而成，开始仅作为运动员的比賽套路，现在也成了人们晨练的内容之一。而木兰拳是以传统的武术为母本生长出来的新枝，开出的新花，为人们所接受，已是各地的晨练不可或缺的内容。作为中国传统文化的武术就是这样不断地发展着，表现出了强大的生命力，即使它的某些新的东西一时为一些人所不理解、不接受，但它依然发展着。

为满足广大练习者的需要，湖北科学技术出版社按照国家规定套路以太极拳和木兰拳为内容出一套“社区晨练丛书”。介绍太极拳和木兰拳的书籍已经很多，如何创新呢？后来考虑一般武术书中的“图中人”都是面向读者的。由于动作的方向经常变化，练习者的动作方向时而和“图中人”动作方向相同，时而又和“图中人”的动作方向相反。对还不十分熟悉武术动作的初学者来说，往往感到看图动作较为困难，这实际上也是编写武术图解长期未能解决的一个难点。我们受到在教学实践中教师常根据学生练习时身体方向的不同，不断地变换领做位置的教法的启发，想到用正反两套图来编写这套书，也算是一个大胆的尝试，即是本书特色所在，希望能为广大读者所接受和习惯。

我国著名武术家蔡龙云先生为这套丛书写了“天人合一，与时俱进”的题词，一方面点明了人们在晨练时人与大自然融为一体的情景和对中国传统哲学“天人合一”观念的追求，同时也反映了武术要常练常新，不断发展的思想。在此谨向蔡先生表示深切的谢意。湖北科学技术出版社的编辑从选题到编写方法，直至审定，付出了大量的心血，在此一并致谢。

温力

2003年9月25日于妙斋



孙式太极拳简介

太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众喜爱。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之孙式太极拳动作舒展灵活，进退相随，敏捷自然，转变方向时多以开合相接。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

看 图 说 明

1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。

2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。

3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。


4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所致，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当



身体动作又转体 180° 回到原来的方向时，则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图，就好像是在练习者身体前后各有一个示范者，在开始时随身前的示范者的动作进行练习，当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习，这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处，为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法，读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示，箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线，左手和左脚的动作用虚线箭头表示；右手右脚的动作用实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领，学习时以看图为主，参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时，只需看主图；当被观摩者面对观摩者起势时，只需看副图，这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致，不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

7. 每页图上的“”为动作前进方向，也是看图的顺序，注意不是每一页都是从左到右看，有的是从右到左看。另外，上、下两排主、副图的方向正好相反，注意动作编号相同的才为同一动作。



目 录

一 起势	3
二 揽扎衣	3
三 开手	4
四 合手	7
五 单鞭	7
六 提手上势	6
七 白鹤亮翅	6
八 开手	9
九 合手	8
十 左搂膝拗步	8
十一 手挥琵琶	10
十二 进步搬拦捶	13
十三 如封似闭	15
十四 抱虎推山	14
十五 开手	14
十六 合手	16
十七 右搂膝拗步	16
十八 揽扎衣	18
十九 开手	21
二十 合手	20
二十一 左单鞭	20
二十二 肘底看捶	23
二十三 左倒卷肱	25
二十四 右倒卷肱	24
二十五 左搂膝拗步	26

二十六 左揽扎衣	29
二十七 开手	30
二十八 合手	30
二十九 右单鞭	32
三十 云手	32
三十一 高探马	37
三十二 左分脚	38
三十三 右分脚	39
三十四 践步打捶	40
三十五 翻身二起脚	43
三十六 披身伏虎	45
三十七 左分脚	47
三十八 转身右蹬脚	47
三十九 进步搬拦捶	49
四十 如封似闭	51
四十一 抱虎归山	50
四十二 开手	52
四十三 合手	52
四十四 左搂膝拗步	53
四十五 揽扎衣	54
四十六 开手	56
四十七 合手	57
四十八 斜单鞭	57
四十九 野马分鬃	58
五十 揽扎衣	61

五十一 开手	62
五十二 合手	63
五十三 左单鞭	63
五十四 云手	66
五十五 云手下势	69
五十六 金鸡独立	68
五十七 闪通背	70
五十八 玉女穿梭	74
五十九 高探马	78
六十 十字拍脚	78
六十一 上步拍档捶	80
六十二 活步揽扎衣	82
六十三 开手	86
六十四 合手	86
六十五 左单鞭	87
六十六 单鞭下势	89
六十七 上步七星	89
六十八 退步跨虎	89
六十九 转身摆莲	88
七十 弯弓射虎	90
七十一 双撞捶	93
七十二 阴阳合一	92
七十三 收势	94



两手臂右摆
身体右转



(7)

两手臂前伸
重心前移



(6)

左脚向前跨



(5)

两手下落
至腹前



(4)

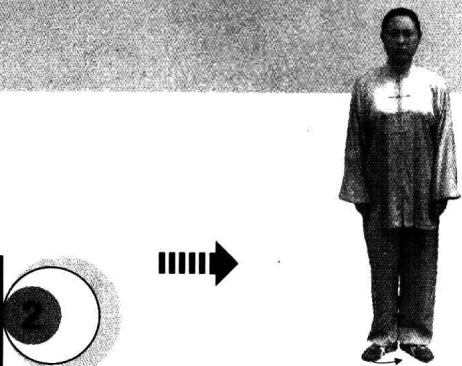
两腿屈膝下蹲

左脚跟抬起



右脚跟踏实，左脚
脚尖内扣45°

左脚踏实
右脚跟步



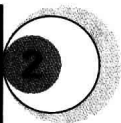
(1)



(2)



(3)





两手举于体前



(3)

【二
揽扎衣】

身体左转



(2)

右脚尖内扣45°

身体自然站立



(1)

两脚尖外展90°

【一
起势】



(4)



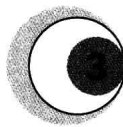
(5)



(6)



(7)





两手开
于肩宽



(13)

身体继
续左转



(12)

右脚尖内
扣踏实

两手回收
于胸前



(11)

身体左转

左脚落实

【三
开手】



(8)



(9)



(10)



两手前推



(10)

右手向右后划弧



(9)

两手向右划弧



(8)



动作连贯
身步协调

右脚踏实，
左脚跟步，
左脚尖着地

右脚向前上步

重心移向左腿
右脚尖为轴
碾动90°



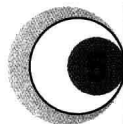
(11)



(12)



(13)





右手下落
至胸前



(19)

右手上提至
右额上方高



(18)

左手落至
左胸前

右脚上步
脚跟着地

【七
白鹤亮翅】

右手收
到腹前

重心移
至左腿

右脚收至
左腿内侧



(17)

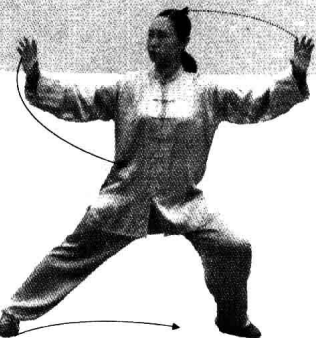
【六
提手上势】



(14)



(15)



(16)



两手分开



(16)

重心平衡
两臂放松

重心左移
成左弓步

【五单鞭】



(15)

左脚向
左横跨

【四合手】



(14)

呼开吸合
气沉丹田

左脚跟
抬起



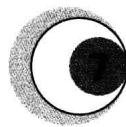
(17)



(18)

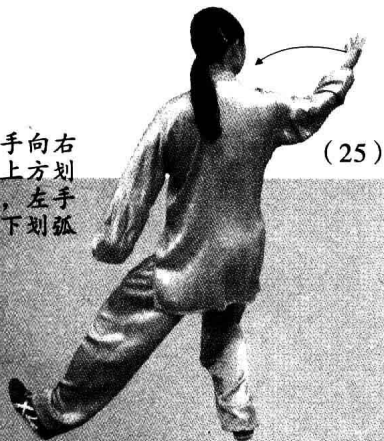


(19)





右手向右侧上方划弧，左手向下划弧



(25)

左手向右划弧，右手向下划弧



(24)

重心移至右侧



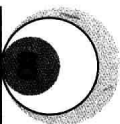
【十左搂膝拗步】

两手合宽
与脸



(23)

【九合手】



(20)



(21)



(22)