

Wu's Taichi Basic Box 13

吴式太极
在中华武术宝库中独树一帜，
大放异彩。
吴式基础十三式拳经
传统吴式太极拳
精简改编而来，
动作更简单，
拳谱更精简，
功架结构也更精炼合理。
整套拳法简单实用，
易学易练，
尤其适合初学者作为
吴式太极入门教程来习练。

其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指

中国太极

吴式太极

基础 13 式拳

吴式太极是太极中最绵柔和的一个流派，具有卓越的强身健体、修身养性的功效，适合男女老少常年锻炼。它集竞赛性、健身性、表演性于一体，光大正宗国术太极！

DVD
吴式太极正宗传人亲授
吴式太极拳冠军演示
基础13式功架

童红云 编著
成都时代出版社

吴式
太极

Wu's Taichi
Basic
Boxing 13

基础

13

式拳

童红云
编著

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极基础13式拳 / 童红云编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80705-951-6

I. 吴… II. 童… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第030202号

吴式太极基础13式拳

WUSHI TAIJI JICHU 13SHIQUAN

童红云 编著

出品人	秦明
责任编辑	张慧敏
责任校对	干燕飞
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-951-6
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

精炼合理 简易实用

清朝同治年间，杨式太极拳创始人杨露禅（1799—1872）从河北永年县来到北京旗营开始教拳，在他的弟子中有全佑、万春、凌山三人得其真传，其中全佑长柔化、万春得刚劲、凌山善发人。

后来，全佑在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，形成了一个全新的太极流派。全佑之子吴鉴泉（1870—1942）又得其父真传，具有很深的太极造诣。他在全佑创新的太极拳架的基础上，去掉其中的重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，从而创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。

相对于其他太极流派，吴式太极拳的功架更紧凑，动作更连贯，有着突出的轻灵圆活的特点。徒手要求立身中正安舒，手法严密，招数多样化；活步大捋则是机动灵活，粘走两宜；散手更是出神入化，动若江河。吴式太极拳强调守静而不妄动，极富细腻绵柔的独特气质。

吴式基础13式拳是在传统吴式太极拳的基础上，经过简化和精炼而改编出的一套吴式太极拳入门拳套。它既传承了传统吴式太极拳轻灵圆柔的独特气质，又在编排上独具个性。相对于传统吴式太极拳而言，吴式基础13式拳动作更简单，拳谱更精简，结构更合理，是初学者首选之教程。

习拳者通过练习吴式简易13式太极拳，可以改善体质、预防各种疾病，防止脊椎变形、保持身体的灵活性，促进血液循环、增强肌体各器官和系统的活动机能；特别是老年人，经常练习可以延年益寿、强健骨骼并防止老年性骨折。

该拳由太极拳正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，获民族传统体育专业硕士学位；在从事太极拳学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学练者爱戴。由于教授得法，童红云女士曾培养出太极拳全国冠军和相当一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳爱好者人数众多，对太极拳的继承和推广工作，做出过有益的贡献，享誉海内外。

童红云女士修己慎独、谦逊好学，在就职于深圳市体育局期间，曾拜学于吴式知名前辈李秉慈先生处，虚心求学、勤奋习练、默识揣摩，深得其精义要髓，成为吴式传统太极拳后继人才中的佼佼者。能得到童红云女士的教诲，是太极拳爱好者一生之幸事！

本书除对每势动作进行演示和讲解剖析外，还对结构特点、技术要领、实用技法、注意要点进行点评和综述，带给你更有效的学习方法，帮助你尽快掌握入门拳套，为学练太极拳竞赛套路打下基础。

有了名师执教，再加上文图并茂的教学展示，只要你勤奋专一苦练，成就超然拳技可说是指日可待。



目录Contents

第一章 吴式太极传奇	1
Introduction and Stories of Wu's Taichi	
一、源自杨式、自成一派——吴式太极简史	2
二、以外引内、缓慢圆活——吴式太极拳12大习练要领	4
三、以意领气——吴式太极拳的行气法	7
四、强身健体、祛病养生——吴式太极拳的功效	9
第二章 吴式太极基本功法	11
Basic Techniques of Wu's Taichi Boxing	
一、基本手形	12
拳、掌、勾	
二、主要手法	13
主要拳法：冲拳、栽拳、撇拳	
主要掌法：推掌、棚掌、搂掌、拦掌、云掌、架掌、插掌、挑掌、捋掌	
主要臂法：棚、挤	
三、基本步形	20
弓步、虚步、仆步、马步、独立步、丁步、歇步	
四、主要步法	24
上步、退步、横开步、扣步、碾步、并步	
五、基本功练习	28
桩功练习：无极桩、弓步桩、坐步桩	
腿功练习：压腿、劈腿、蹬腿、行步	
第三章 吴式太极基础13式拳拳谱	34
Detailed Chart Analysis of Wu's Taichi Basic Boxing 13	
太极起势 右揽雀尾 左右搂膝拗步 进步搬拦捶	
左右野马分鬃 退步倒卷肱 右海底针 左闪通背	
撇身捶 搂膝指裆捶 玉女穿梭 正单鞭 合太极势	
附：演示者简介	67



吴式太极

Introduction and Stories

OF WU'S TAICHI

「
传
奇
」

中华武术源远流长，博大精深，内涵丰富，
支脉繁衍，享誉世界。
而吴式太极拳则以其轻静柔化、紧凑舒身、
川字步形、斜中寓正、
细腻灵活、意动相随的风格特点，
在中华武术宝库中独树一帜，大放异彩。

一、源自杨式、自成一派

——吴式太极简史

Main History
of Wu's Taichi Boxing

吴式太极拳由满族人全佑先生（1834—1902）始创。

清朝同治年间，杨式太极拳创始人杨露禅（1799—1872）从河北永年县来到北京旗营开始教拳，除其教授的满族王公贵族外，在旗营中得其真传的还有全佑、万春、凌山三人。他们成就后，奉杨露禅之命，拜杨露禅次子杨班侯（1837—1892）为师，实际上仍由杨露禅先生亲自传授。经过数年勤学苦练，三人各有所得，其中全佑长柔化、万春得刚劲、凌山善发人。

之后，全佑在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，独创了一个新流派。全佑之子吴鉴泉（1870—1942）自幼喜练武功，在父亲的教导下，对太极拳的造诣日益精深。他在慢架中去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。可以说，吴鉴泉先生是吴式太极拳的定型人。

吴
鉴
泉
先
生

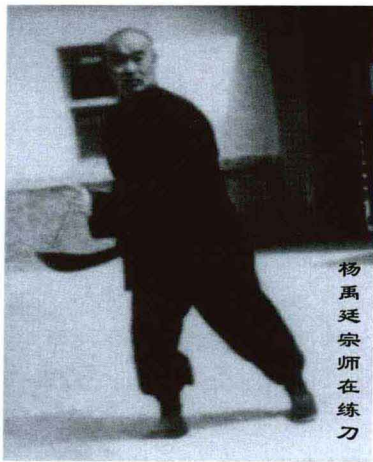


吴式太极拳功架紧凑，松静自然，充分表现出轻灵、圆活和动作连贯的特点。徒手要求立身中正安舒，手法严密，招数多样化，细腻绵柔，守静而不妄动。活步大捋更是机动灵活，粘走两宜。散手则更出神入化，动若江河。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极扎四枪等。

1928年，吴鉴泉先生受上海精武体育会邀请赴上海教拳，1935年创立“鉴泉太极拳社”，并于1939年在上海西藏路青年会建“鉴泉厅”，为吴式太极拳爱好者提供了习武场所。1942年，吴鉴泉先生逝世以后，上海鉴泉太极拳社社务由其女吴英华（1907—1996）和女婿马岳梁（1901—1998）负责。鉴泉太极拳社现已发展到中国香港、澳

门地区及新加坡、菲律宾、美国、加拿大等国家，而且联合国也有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。

吴鉴泉先生去上海后，全佑先生的弟子王茂斋（1862—1940）一直在北京传授吴式太极拳，从上世纪三十年代起就成为了吴式太极拳北方的掌门人，人称“南吴北王”。王茂斋先生弟子很多，主要弟子有彭仁轩、赵铁厂、杨禹廷、刘光斗、王子英、修丕勋、李文杰、王历生、曹幼圃、朱家和等一百多人。杨禹廷（名瑞霖，1887—1982）是王茂斋先生的高足，是当今吴式太极拳继承发扬的代表人之一。杨老师教拳七十多年，一生以此为职业，对传授吴式太极拳做出了卓越贡献。他门人、弟子众



杨禹廷宗师在练刀

多，可谓桃李满天下，其中最出名的有赵安祥、王培生、戴玉三、李经梧、王辉璞、孙枫秋、郑时敏、李秉慈和翁福麒等数十人。他在著作《太极拳动作解说》一书中第一个把现代数学概念纳入了太极拳教学，用八方线确定太极拳方位，使用奇偶数分动教学法，并详细阐述了练好吴式太极拳的三十个问答题。该书是吴式太极拳传遍国内外并将其发扬光大的规范教材。杨禹廷老师因此也被誉为是将吴式太极拳规范化的先驱者。

1982年杨禹廷宗师逝世后，王培生、李秉慈、翁福麒等大师承继先师遗教，结合现代科学，发展武学理论，丰富套路内容，各有专著问世，对传播吴式太极拳起到了重要的作用。王培生、李秉慈等大师还经常到全国各地教学授艺，并多次应邀赴日本、新加坡等国讲学教拳并受到隆重接待，弟子和再传弟子遍布海内外。

二、以外引内、缓慢圆活 ——吴式太极拳12大习练要领

Twelve Main
Practicing
Points of
Wu's Taichi
Boxing

吴式太极拳对身体的各部位有12个要求，分别是虚领顶劲，面部放松，用鼻呼吸，唇贴齿合，舌抵上腭，松肩垂肘，含胸拔背，松腰叠胯，气沉丹田，溜臀裹裆，屈膝折踝，展指（趾）舒掌。

(1) 虚领顶劲

人体在站立垂直于地面时，头顶心处的“百会穴”好像被一根无形的线绳系着向上悬起，又好像轻轻地向上顶着一个悬在空中的大气球，使其既不压在头上，又不离开，让周身上下无一处有压抑之感。鼻尖和两耳都垂直于地面。颈部不偏不倚地被头部引领起来，下颌不前探不后缩。“廉泉穴”（下颏边缘的正中）对“天突穴”（两锁骨的正中）。颈后的“哑门穴”（后发际的正中）对着“大椎穴”（颈椎和第一胸椎的棘突间）。全部颈肌放松、端正地向上舒展和支撑头颅。

做好这一动作的最简单方法是：练习时立身中正，使头顶与地面垂直，注意不要用力，颈部要灵活，而且无论身体怎么转动，这个姿势都不能变换。

(2) 面部放松

面部肌肉完全放松，保持自然，不要紧张。不皱眉，不瞪眼，不耸鼻，不咧嘴，两颊自然，不怒不喜，不故意做面部表情。

(3) 用鼻呼吸

用鼻缓慢地、深长地、轻柔地、均匀地自然呼吸。胸廓展开，膈肌下降。两肋以下和腹部的肌肉都动起来，协调地配合气息出入。鼻孔不猛吸气，不哼气，做到平稳安舒的腹部深呼吸。

(4) 唇贴齿合

上下唇轻轻贴在一起，不撇嘴，不努嘴，不张口露齿，上下白齿微微接触，不紧咬牙关。口中没有气流出入，也不发任何声音。

(5) 舌抵上腭

舌尖轻轻地抵在上牙膛内的齿根中间，舌头放松，这样能够加强唾液分泌。唾液增多时，应该把唾液徐徐咽下。

(6) 松肩垂肘

两肩要平正，不能一高一低，不向上耸肩，不向前含肩，不向后背肩，保持自然放松。同时要求在练拳时两肩所在的一条直线与面部“朝向”保持垂直状态。肩部的肌肉应该放松舒展，使肌肉不绷不紧，让肩关节松开，以增大关节凹凸面的间隙，减少软组织的摩擦，这样做的目的是为了使上肢更灵活。两臂肘关节也要放松，让大臂和小臂两部分的所有肌肉平展松弛。在运动中，如果臂下垂，则臂弯向前、肘尖向后；如果臂向前伸出，则臂弯向上、肘尖向下，均与地面垂直。

(7) 含胸拔背

胸部不前挺、不后凹，肋、肋部放开，膈肌下沉，让胸腔内部空阔，使肺叶舒张，增大气息吸收量。后背的大椎处微微上拔，两侧的背阔肌及其深部肌肉向前向下围圆。有人把“含胸拔背”做成胸部向内凹陷，背部往后凸出，使原来就向后弓的胸椎更往后突出。这样不但达不到“松”的境界，反使胸腔被压迫，背部被拉紧，因而不合乎太极拳的要求。我们主张胸、背部只是正常自然地各安其位，使整个肌体平衡地、自然地包围在重力线四周。

(8) 松腰叠胯

腰是身体的中轴枢纽。腰部如何动作要涉及全身，所以此部位是身体运动的关键。练太极拳要求全身放松，其中最重要的是把腰部放松，把腰弓轻轻地向外推，使脊椎各节的椎间隙松开，脊柱正直才能保持身体的中正直立，使腰胯（骨盆）活动灵活。要降低身体的重心，只有松腰叠胯，使髌骨往下沉才是最好的方法。要让髌关节（髌臼与股骨头）的活动达到最佳状态，最好让上身与大腿保持在157度左右，这样才能在下蹲时使脊柱保持正直安舒的状态。

(9) 气沉丹田

丹田一般分为上丹田、中丹田、下丹田。一般两眉之间是上丹田，横膈膜以上的肺部是中丹田，脐下是下丹田。气沉丹田，就是运用腹部呼吸时使横膈膜下沉，上下丹田充满了气，精神自然能提起。

賀童紅衣轉作并共勉

持之以恆

法藝雙修

李法印
二〇一八年冬月

(10) 溜臀裹裆

由于人体自然形成的腰弓是向前凸的，骶骨则往后凸，使臀部向后撅出，不利于降低重心和沉气。因此，练拳时，松开腰弓，则骶骨尖端须要向前下方微弯，使臀大肌形成的臀部隆凸往前下方下溜。两大腿的内外肌群往外分张，让“会阴穴”下降，把裆下皮层撑圆，如同用一块布把裆下的空间包裹起来一样。因此，也有人把裹裆称为圆裆。

(11) 屈膝折踝

膝关节向前屈，但不能超过脚尖。在膝关节后面的腘窝处，小腿与大腿形成约135度角。在拳势活动中基本上应该始终保持屈膝状态。不但在马步时两腿要屈，一般在单腿承重时也要屈膝。另一不承重的腿向前伸出时，跷起脚尖让脚跟着地。若向后伸出时，把腿部和脚跟都舒展伸直，脚掌虚着地。在形成这种腿部姿势时，小腿不能与脚垂直，而要折成小于70度的角。

(12) 展指（趾）舒掌

太极拳虽然名为“拳”，实际上几乎都是在运掌。除少数几势是“捶”、“钩”之外，两手都呈掌形。在一般情况下，手指与掌面舒展伸直，手掌不屈、不绷，五指微分，不并、不张，指尖向外伸展。如果掌心向前、向下按时则五指分开张圆，手指和掌心略成凹形，同时要坐腕。在平掌时要舒伸五指，手指、掌背与小臂顺直。不管在任何情况下，都要舒展全掌，突出掌心。

双脚在地面上活动是保证身体能够站立和平衡的首要条件。练拳时基本上是一腿承重，重心垂直于此腿的脚心，此处只是承重而已，不要用力下踩。所以要从脚的下面松开，五趾舒展，全部脚底平铺于地面，好像和大地融为一体。另一不承重的虚脚，不管是脚尖着地、脚跟着地还是全脚着地，也都要脚底面平平展展地轻轻放在地面之上。

三、以意领气

——吴式太极拳的行气法

Qi Playing
Technique of
Wu's Taichi Boxing



《十三势行功心解》中说：“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。”这里所说的心，是指思想，意识，以心引气即以意领气。

以心行气的“气”，分为两种：一种是有形的呼吸气，一种是无形的元气，这两种气是相互关联的。练习太极拳须重视练气，而练气以呼吸气为主。常人每分钟约呼吸16次。肺是呼吸的主要器官，它的呼吸吐纳量，称为肺活量。一般成年人肺活量约为3000毫升~4000毫升，体弱或肺部有疾病的人，肺活量较小。

练太极拳时要保持与平时的呼吸一样，呼吸的次数和肺活量不要增加或减少，顺其自然。在练拳当中或结束之后，如果发生气急现象或感到肺部气闷，就说明练拳时动作过急，用力过猛，或呼吸屏住，应注意改进。

若练太极拳下工夫到一定程度，由于呼吸平稳和功架正确，可使横膈下降，变成腹部呼吸。这时呼吸由每分钟16次，缩短为10次或更少；而肺活量增大，可能达到4000毫升以上，形成深呼吸。这是练太极拳的自然发展，不是故意做成的。

元气是人身的元阳之气。人的元气充足，则精神饱满，声音洪亮，体格强健，年老不衰；元气消散，则精神不振，声音喑哑，体格衰弱，未老先衰。

中医所谓调和气血，这个气就是元气。血为人身之宝，元气比血更为宝贵。血少可用药补，以至输血；元气衰了，药补比较困难。太极拳虽说是练身体，但它“动中求静，静中养心，以意行气”的这种结合练法，实质上练的就是元气。

拳架的动作，有的较长，有的较短。一个长动作，可能配合一次或两次呼吸；一次短动作，可能配合一次呼吸；也可能一个半动作，配合一次呼吸。《十三势行功心解》上讲“能呼吸然后能灵活”，能呼吸就是能保持平稳的呼吸，能灵活是练拳的功架要灵活性地配合呼吸，能达到这一点，元气就会自然沉到丹田。丹田穴是下丹田的中心，呼吸的气由鼻，通过肺下达到腹，成深呼吸，这就是气宜鼓荡。通





推陳創新

神動一體！

意氣神作向背

李秉真題

戊子年夏於深

过气的鼓荡，促进元气活动。

气的活动路线是由丹田穴出发，顺背部上升，即中医所讲的“督脉”，达到头部顺面部而下，也是中医所讲的“任脉”，达到腹部回到丹田；同时，气自臂的内部到达指尖，然后由指尖倒回到丹田；气下行到足趾，然后回到丹田，循环不息，达到“气遍周身不少滞”。

四、强身健体、祛病养生

——吴式太极拳的功效

Efficacy of
Wu's Taichi
Boxing

坚持太极拳锻炼，可以达到“延年益寿不老春”的目的。太极拳重视用意不用力，用意识来支配行动，活动和肌体反应始终在大脑清醒的状态下进行，即使年老体弱，在锻炼时也不会引起不良反应。其功效主要有以下几点：

(1)改善身体素质，延年益寿，祛病强身

身体素质指的是反映人体活动的速度、力量、耐久力与灵敏性的综合功能的指标。人的生理反应到了老年时期会逐渐减退，但它们可以通过锻炼不断增强，从而推迟衰老过程。习练吴式太极拳能够促进腰腿劲力，防治老年性腰肌劳损。长期坚持还能降低腰痛的发病率，登山时或跑步时的耐力也会超过一般人。

作为一种内外结合、身心兼顾的运动，太极拳在一定阶段能做到意到、气到、劲到。也就是说，长期练习太极拳能使中枢神经系统对器官末梢的控制能力和反应性特别灵敏，使人体器官的工作在日常生活和其他活动中都能保持高效能，即使到了老年也不衰退，从而达到延缓衰老的目的。

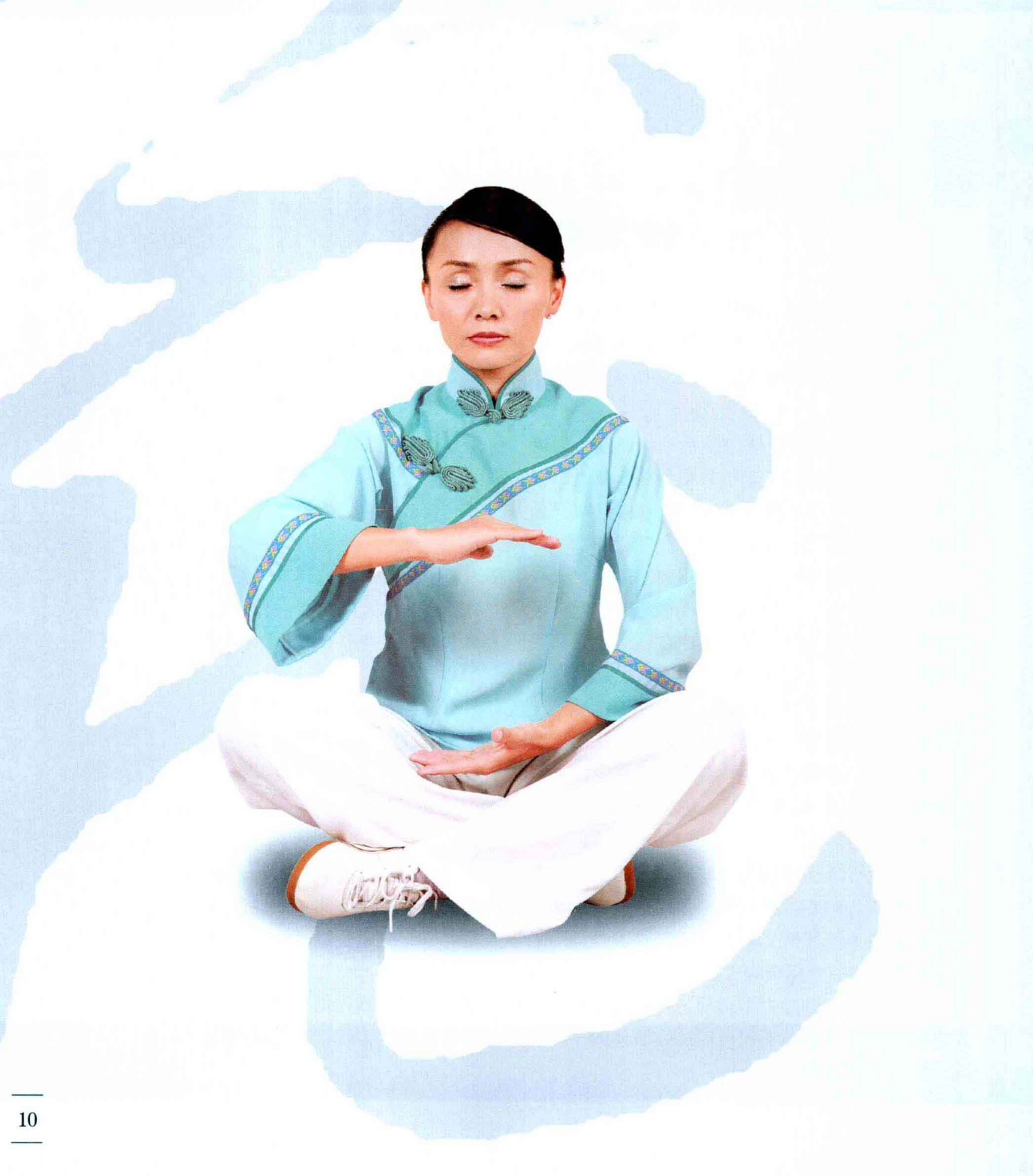
此外，太极拳要求松、静，促使迷走神经（含有副交感神经）作用增强。副交感神经能够对交感神经起到一定作用，从而抑制肾上腺素的过度分泌，以预防高血压、冠心病、心跳过速、神经衰竭等植物性神经系统紊乱疾病。这也是很多人在习练太极拳之后，一些服药不易见效的慢性疾病都会慢慢痊愈的原因所在。

(2)强健骨骼，预防老年性骨折

人体的骨质，必须在一定运动和力的作用下，才能进行正常代谢。如果缺乏运动就会导致骨骼发生退行性变化，导致脱钙和骨质疏松，骨骼脆性增加，一旦遇到外力打击或不慎摔倒，很容易引起骨折。其中老年人的骨折发病率是最高的，常见的有股骨颈或股骨粗隆间骨折。

太极拳是一种静力型运动，可以增强腿力，对加强下肢骨质的作用尤其明显。左右脚的虚实变换，不仅可以加强肢体的平衡能力，还可以避免摔跤，这是避免引起骨折的主要因素。







吴式太极

Basic Techniques

基本功法

of Wu's Taichi Boxing

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然、连续不断，拳式小巧灵活，拳架由开展到紧凑，紧凑中又不显拘谨。然而要想打出吴式太极拳的精气神，就必须先练好基本功法。它是练好拳式的根基，不仅可以帮助你化掉拙力，更能增强内劲、提高腰腿功夫。