

图解

二十八式木兰拳

武舞相融的木兰拳

● 轻盈矫健 造型优美

● 圆满连贯 协调完整



图解

二十八式木兰拳

胡金焕 陈昇 胡建 编著



图书在版编目(CIP)数据

图解二十八式木兰拳/胡金焕,陈昇,胡建编著.
—福州:福建科学技术出版社,2003.5
ISBN 7-5335-2098-X

I. 图… II. ①胡…②陈…③胡… III. 拳术,
木兰拳-套路(武术)-中国-图解
IV. G852.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006444 号

书 名	图解二十八式木兰拳
编 著	胡金焕 陈昇 胡建
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	人民日报社福州印务中心
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	3.25
插 页	2
字 数	75 千字
版 次	2003 年 5 月第 1 版
印 次	2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2098-X/G·272
定 价	7.40 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

木兰拳是武术健身拳术,历史悠久,发展于20世纪70年代初期的上海地区,以后很快就在全国各地广为流传。木兰拳吸收了民间健身拳操各派的精华,继承了太极拳的传统特点,又结合民间舞蹈艺术的特色,是我国民间传播甚广的一种健身操。木兰拳的拳势优美,简便易学,由于它具有较好的健身、养身功能,又适用于表演和自娱自乐,很受广大群众的喜爱,是当今全民健身活动的主要内容之一。

二十八式木兰拳规定套路是国家体育总局武术运动管理中心于2000年5月组织有关专家创编出版的一个普及套路,它是在传统“木兰花架拳”的基础上,吸收部分体操动作和舞蹈而编成的一套既科学又规范的武术健身套路,具有武舞结合、轻柔健美、刚柔相济、易学易练、老少皆宜等特点,备受广大群众的喜爱。

本书有以下几个特点:(1)比较详细地介绍了木兰拳的风格特点,木兰拳的健身价值,以及怎样练好木兰拳等。(2)在木兰拳的基本技术里增加了对身体各部位姿势的要求。(3)每张图除用一般

文字说明动作过程外，还对每一图解尤其对每个名称最后的定式图所处的位置，加注“东、西、南、北”的四个正方向；和“东南、西南、东北、西北”的四个斜方向（45度方向）等文字说明。（4）文字说明后面还增加了教学口诀、动作要点、意气运用、易犯错误与纠正方法等内容。

本书图文并茂，直观明了。初学者只需通过看图和掌握教学口诀就能初步学会动作，达到健身、养身的目的。意欲提高和深造者，可以从动作要点、意气运用，并结合细阅文字说明，即可收到令人满意的效果。

本书编写过程中主要参考和借鉴了国家体育总局武术运动管理中心出版的《木兰拳规定套路》一书，以及木兰拳、武术、太极拳等大量有关书籍和资料；还得到福建省武术运动管理中心，福建省、福州市武术协会领导的关心和帮助；闽海武术俱乐部副秘书长杨惠娟女士为本书作了全套动作示范；此外还得到部分木兰拳高手的大力支持，在此一并致谢。

由于水平有限，编写中难免有疏漏之处，热忱希望读者不吝指正和批评。

编者

2002年12月

一、木兰拳概述	1
(一) 木兰拳简介	1
(二) 木兰拳的风格特点	2
(三) 木兰拳的健身作用	4
(四) 二十八式木兰拳的练习步骤	6
(五) 怎样看书自学木兰拳	8
二、二十八式木兰拳的基本技术	12
(一) 二十八式木兰拳对身体各部位姿势的要求	12
(二) 二十八式木兰拳的基本手型、手法 ...	14
(三) 二十八式木兰拳的基本步型、步法 ...	19
(四) 二十八式木兰拳的基本腿法、平衡 ...	26
三、二十八式木兰拳套路	32
(一) 套路说明	32
(二) 二十八式木兰拳套路动作名称	33
(三) 二十八式木兰拳套路图解与动作说明 ...	34
附：二十八式木兰拳套路路线图	98



一、木兰拳概述

(一) 木兰拳简介

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，吸收了部分体操动作和舞蹈动作而形成的一项武术健身活动。它具有武舞结合、轻柔美健、刚柔相济、动静结合等特点，每个套路均配有动听的民族乐曲，动作潇洒大方，更富有时代气息，而且还有养身健美、陶冶情操、祛病强身、延年益寿之功效。木兰拳动作易学易练，男女老少皆宜，所以受到群众的广泛欢迎，尤其备受广大妇女的青睐。近年来木兰拳运动发展迅速，已成为我国广大群众较为喜爱的武术健身活动之一，同时也吸引了许多外国观光旅游者和港、澳同胞中的拳操爱好者。

为了引导木兰拳运动向科学化、规范化的方向发展，国家体育总局武术运动管理中心组织了有关专家编写和审定《二十八式木兰拳》、《三十八式木兰扇》、《四十八式木兰剑》和三个规定套路的《木兰拳竞赛规则》，并将三个规定套路摄制成教学录像带、VCD影碟片等教材向全国发行推广。2000年5月在北京举办了“首届全国木兰拳教练员培训班”，学习新编的三个木兰拳规定套路，统一木兰拳竞赛规则。2000年国庆节在江西省南昌市举办了第一届全国新编三个木兰拳规定套路的比赛，从而进一步推动了木兰拳运动向更加科学、广泛的方向发展，也满足了广大木兰拳爱好者学习和进一步提高的需要。



(二) 木兰拳的风格特点

木兰拳是武舞结合的健身项目之一，它具有“心静体松、用意不用力”，“气沉丹田、呼吸自然”，“虚实分明、重心稳定”，“缓慢柔和、连贯圆活”，“上下相随、协调完整”，“意识、动作、呼吸和音乐协调配合”等诸多特点。

1. 心静，用意不用力

“心静”就是在练拳时，思想上尽量排除一切杂念，心理上保持安静状态，使精神能贯注到每个细小动作中，做到专心练拳，从预备势开始就要思想集中，全部精神用到动作上去，引导着动作，做到意动身随。

“用意不用力”首先要求体松，在练拳时保持全身肌肉、关节、韧带和内脏都处于自然舒松的状态，使其不受任何拘束和压迫。不用力应理解为不用拙力、笨力（死劲、硬力）。木兰拳要求以意为主，力由意生，劲出自然，不发拙劲，并不是不用劲力。木兰拳要求松是舒松，不是松软无力或松懈疲沓，也不能用硬造的拙力（即僵劲）。练起拳来若浑身僵硬、动作呆板，尽管手脚动作的方向、路线、位置都排对，头颈也放正了，看起来却不舒服自然，这主要是没有掌握好“用意不用力”的要领。

2. 气沉丹田，呼吸自然

“气沉丹田”，实际上就是“意注丹田”，用意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下，这样才能达到身动、心静、气敛、神舒的境地。

“呼吸自然”就是要求呼吸深、长、细、匀，顺其自然。这就是说在做动作时，练习者应按自己的习惯进行呼吸，该呼就呼，该吸就吸，动作和呼吸不要互相约束。动作熟练后，可



以根据个人锻炼的体会和需要，在合乎自然的原则下，有意识地引导呼吸，使其更好地与动作自然配合。可以借鉴太极拳的“拳势呼吸法”，在做开、起、升、屈等动作时，就要有意识地深吸气，同时有轻灵上提的意识，如彩袖翻飞上穿掌动作；相反的，在做合、落、降、伸等动作时，就要有意识地深呼气，同时要有充实下沉的意识，如落花流水的歇步动作。总之，一般由实转虚动作时，配合吸气，同时要注意轻灵自然；而由虚入实动作时，则配合呼气，同时要注意沉着稳定，经常练习逐渐就会形成自然。

3.虚实分明，重心稳定

木兰拳从整体动作上分（除个别情况外），动作达到终点定式时为“实”，动作变转过程为“虚”。从攻防含义来说，虚为防，实为攻。从动作局部来分，主要支撑体重的腿为“实”，辅助支撑或移动换步的腿为“虚”；体现动作的主要手臂为“实”，辅助配合的手臂为“虚”。分清虚实，这样我们用力的时候，才能有张有弛，区别对待。实的部位和动作，用力要沉着充实；虚的动作和部位，要轻灵含蓄。

动作的虚实和重心的转移关系密切。一个姿势接一个姿势、位置和方向的改变，处处都包括步法的改变和转移重心的活动。要虚实变换分明，又要连贯不停一气呵成。调整重心的关键，必须做好屈膝松胯、旋踝转腿动作。如果虚实变化不清，则进退变化一定不灵，动作迟滞，重心不稳和左右歪斜。虚实不清也就失去攻防含义。

4.连贯圆活，轻柔美健

“连贯”就是势势相连，绵绵不断。要求从“起势”到“收势”，不论是虚实变化或各式之间的转变，都要求互相衔接、连贯一气，看不出停顿和接头的地方。整套动作练起来前后贯



串，好像行云流水，连绵不断。

“圆活”势要圆，木兰拳动作都是以各种弧形曲线为基础构成，手法、步法和身法都是如此，无一不圆，灵活自然，衔接和顺，认识和掌握这一规律，就能自觉地避免动作直来直去和转死弯、拐直角的毛病，保持一定的曲度和弧形。

木兰拳是以柔为主，轻柔是木兰拳特点之一。练拳时用意不用力，柔中寓刚，刚柔相济。内紧外松最为重要，这样可使内劲逐步增加，动作轻灵沉稳，不僵不拘。最忌肌肉紧张，全身关节一定要松开，柔以气连贯，动作连绵不断。木兰拳练习时也不是越慢越好，过慢会出现散漫、无精打采、暮气沉沉的现象。

5. 上下相随，协调完整

练习木兰拳要求全身“由脚而腿、而腰总须完整一气”，做到全身“一动无有不动”，全身各部位保持协调一致。初学者练习时经常会出现手脚快慢不一，躯干和四肢脱节等现象。

6. 意识、动作、呼吸与乐曲协调结合

意识、动作、呼吸与音乐紧密结合，才是达到全身上下、内外统一，和谐完整的关键，即所谓四者结合。就是在练拳时用意识指导下使动作、呼吸和音乐紧密结合起来，而意识在木兰拳运动中始终是起主导作用，不能无意识随便乱动，用意识指导动作，从起势至收势，好像有一根红线把各个动作贯串起来。

（三）木兰拳的健身作用

练习木兰拳除全身各个肌肉群、关节需要活动外，还要配合均匀呼吸与横膈运动，并要求练拳时，做到“心静”，精神贯注，这样就对中枢神经系统起了良好的影响，从而给其他系统



及器官机能的活动与改善，打下良好的基础。

1. 练习木兰拳对神经系统的影响

我们知道，中枢神经系统是调节与支配所有系统与器官活动的枢纽，人类依靠神经系统的活动（通过条件反射与非条件反射），以适应外界环境并改造外界环境。人们依靠神经系统的活动，使体内各个系统与器官的机能活动按照需要统一起来。因此说，任何一种锻炼方法，如能增强中枢神经系统的机能，对全身来说就有很好的保健意义。经常坚持练习木兰拳，会使大脑功能得到恢复和改善，并能消除由神经系统紊乱引起的各种慢性病。经常练习木兰拳也可活跃情绪，对患某些慢性病的人来讲，“情绪”的调节更为重要，它不仅可以激活各种生理机制，同时能够使病人摆脱病态心理，大大提高治疗效果。

2. 练习木兰拳对心脏血管、呼吸系统的影响

血液为生命的源泉，应重视它的营养卫生价值，以增强其循环功能。

木兰拳为“意气”运动，在周身放松下以腰为主宰，始终保持节节贯串，绵绵不断，并在中枢神经的支配下，配合有节律的腹式呼吸。要求“气沉丹田”，这是一种横膈式呼吸，由于呼吸运动有利于改善血液循环的状况，加强心肌的营养。此外横膈的运动又可以给肝脏以有规律性的按摩作用，是消除淤血、改善肝功能的良好方法，所以经常练习木兰拳为预防心脏各种疾病及动脉硬化创造了良好的条件。

3. 练习木兰拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响

练习木兰拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响很突出。以脊柱为例，据观察，练木兰拳的老年人发生脊柱畸形的较少，因此经常练习木兰拳有一定防老作用。

4. 练习木兰拳对体内物质代谢的影响

近年来，国外有不少人从物质代谢的角度研究运动的防老



作用。例如有人报道，老年人锻炼5~30分钟后，血内的胆固醇含量会下降，其中胆固醇增高的人下降尤为明显。还有人对比动脉硬化老人进行锻炼前后的研究，发现经过5~6个月的锻炼后，血中白蛋白含量增加，球蛋白及胆固醇的含量却明显减少，而动脉硬化的症状也大大减轻。经常练习木兰拳对体内物质代谢也有良好影响。

5. 木兰拳练习对消化系统的影响

由于神经系统活动能力的提高，可以改善其他系统的机能活动，因此可以预防和治疗某些因神经系统机能紊乱而产生的消化系统疾病。此外，腹式呼吸对胃、腹、肠道起着机械的刺激作用，也能改善消化道的血液循环，这样可以促进消化作用，预防便秘，这对老年人来说也是很重要的。

综上所述，木兰拳是以阴阳二气合理运动为理论依据，是一种“静功”与“动功”相结合的养生术，合乎生理规律、意识调节规律。轻松柔和的健身运动，随着美妙的音乐旋律，有机体经常得到“动”“静”结合与调节的平衡，就能使练习者达到焕发青春、防病治病、健康长寿的目的。据有关资料记载，经常练习木兰拳，对腰腿、关节、心脏血管、肥胖症、神经衰弱等疾病都有积极治疗和预防作用。从医学观点来看，它是一种良好保健武术及医疗武术。

（四）二十八式木兰拳的练习步骤

学习木兰拳和其他运动项目一样，必须遵照由易到难、由浅入深、循序渐进的原则。一般来说，学习木兰拳经过一个由生到熟，由熟到巧的逐步提高过程，可分为以下七个步骤。

1. 学习武术和木兰拳的基本功

我们知道，通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部



位得到较全面的锻炼，并能较快地发展木兰拳运动的专项素质，为学习木兰拳术和木兰扇、剑等套路，提高木兰拳技术水平打下良好的基础。经常练习基本功和基本动作，能增强各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性，这对提高木兰拳动作质量，防止、减少练习中的伤害事故都能起到重要的作用。

2. 学会套路动作

弄清动作的方向路线。这一步的任务是要使练习者弄清和掌握每个动作方向路线的曲折迂回，来龙去脉，以及最后定式的位置。对于姿势步型可作一般要求，不必要要求太低太工整。

3. 掌握套路动作姿势步型的准确和工整

这一步的任务是，使练习者在已经弄清方向路线位置的基础上，进一步掌握动作姿势手型、步型的工整准确。这里所谈的姿势步型的规格标准，不仅要求静止时姿势的工整准确，同时还要求在活动过程中手、眼、身、步变化部位的工整准确。

4. 使动作贯串完整

这一步的任务，是要使练习者掌握动作的完整性，着重强调把分解的动作连贯起来做。不但要求姿势的连贯、完整，而且要求做到全套动作的连贯、完整。

5. 掌握动作与伴奏乐曲的配合

这一步的任务是，学完一整套动作后，紧接着可进行配乐练习。首先应熟悉乐曲的主旋律与节奏，弄清音乐伴奏曲与全套动作的配合情况；然后反复配乐多练习，深入体会乐曲的主旋律，掌握每一小节乐曲所对应的每个动作，逐步做到每个动作、每个段落与音乐伴奏曲的完全协调，同时还要注意段与段、动作与动作之间衔接和谐、连贯圆活。



6. 学好全套动作

即漂亮地完成二十八式木兰拳全套动作练习。这一步的任务是，使习练者深入领会木兰拳的风格特点，体会动作性质、作用、意向、节奏等技巧。在意识的引导下，以乐曲的旋律带动动作，真正做到“一动无有不动”、“形动而意先动”之态。随着乐曲的轻、重、缓、急，来展现动作的刚、柔、虚、实，使乐曲的美妙旋律在动作的变化中完全体现出来。逐步做到在意识的引导下，动作、呼吸与音乐伴奏曲协调配合，以便进一步达到“神形兼备”、“内外合一”的要求。

7. 不断巩固提高

这一步的任务是，要求习练者反复多练习，来巩固提高以上六个步骤所学的动作和要求。

（五）怎样看书自学木兰拳

木兰拳爱好者都希望自己能掌握看书学拳的技巧，从而能按照木兰拳书刊自学自练。大家知道，木兰拳书里不论是单个动作或是整个套路动作，都有图解和文字说明。但同样一本木兰拳书，有的人能自学自练，而且练得很好，有的人却练不好。这里的关键，就是如何掌握和利用图解和文字说明来学习木兰拳的方法和规律。

木兰拳运动的形式主要是套路，一个套路由十几个、几十个甚至更多的动作组成。这些动作起伏转折，往返多变，快慢相间，刚柔相济，表现了木兰拳的特点。一个动作有手型、手法、步型、步法、腿法、身型、身法，有动作的方向、路线及眼法等多方面的要求。要想自学自练木兰拳动作，特别是较复杂、要求较高的动作，就得掌握看书自学拳的本领，找出书中图解知识和文字说明的规律。下面介绍木兰拳书中图解和文字



说明的基本知识及木兰拳动作的一般规律，供大家参考。

1. 木兰拳动作的运动方向

木兰拳动作方向是以人体前、后、左、右为依据的。方向随着身体姿势和当时所处的位置变化而变化，不论身体怎样转动，总是以练习者胸向的方向为“前”，背向的方向为“后”，身体左侧对的方向为“左”，身体右侧对的方向为“右”，此外还有左斜前方（左前方），右斜前方（右前方），左斜后方（左后方），右斜后方（右后方）的45度方向等。（图1）

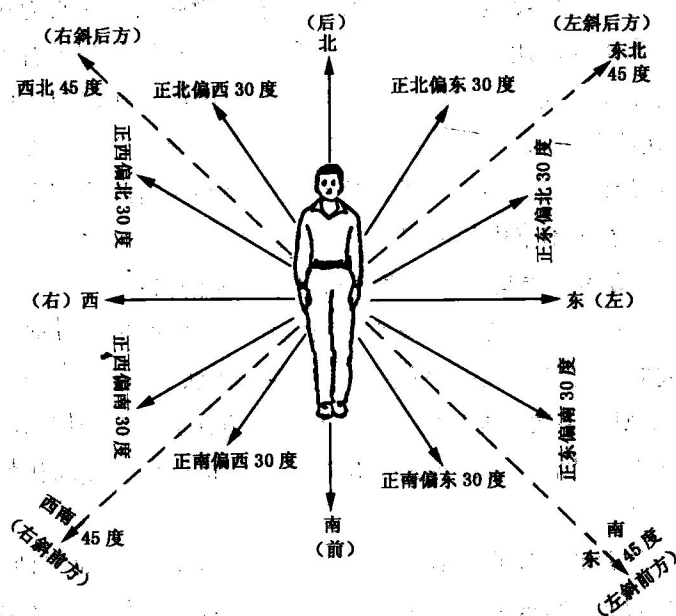


图1

木兰拳图解所示的动作方向还有另一种表示法。假设练习者面向南正面站立，则他的前方为“南方”，左侧为“东方”，右侧为“西方”，后方为“北方”。因此，在图解说明中，“向左”也可写“向东”，“向右”也可写“向西”，“向东北



方”也可写“左斜后方”，“向前上一步”也可写成“向南上一步”等。此外，还有“正东偏北30度”（不超过45度为偏）。一般套路起势都以面向南开始，一旦身体改变了方向，如身体左转90度，这时前方就是东方而不是南方了，方向的表示也因此而改变。

2. 木兰拳动作的运动路线

图解上的动作路线一般是以虚线“---”和实线“——”两根线条表示（箭头表示运动方向）。线条表明从这个动作到下一个动作所经过的路线和部位，箭尾为起点，箭头为止点。实线和虚线的用法尚不统一，一般采用“实线”表示右手和左脚的动作路线。“虚线”表示左手和右脚的动作路线。但也有以“实线”表示右手、右脚动作路线，以“虚线”表示左手、左脚的动作路线。还有一种用法是左右手和左右脚全部是虚线。具体可看各本书中的说明。

3. 木兰拳动作写法顺序与文字说明的关系

整个动作的文字说明一般是先写动作的运动方向（向左转或向右转等），然后写下肢（步型、步法、腿法），继而写上肢（手型、手法、器械握法和器械运动方法），某些动作还写身型、身法，最后写眼注视的部位和方向；也可按完成动作的先后顺序来写。

这里要注意，在文字说明中，凡出现“同时”两个字的，不论是先写或后写身体的某一部分，各运动部位都要同时一起协调地活动，切勿先后分开；凡出现“上动不停”四个字的，都要求上下连续（贯）不停顿地完成练习。

4. 木兰拳动作的名称（即术语）与图解的关系

木兰拳动作名称多数是以上肢、下肢和身法来命名的，如弓步、虚步、歇步、坐盘等步型；上步、退步、盖步、插步等



步法；上踢腿、前蹬腿、踩莲腿等腿法。请拳、搬拳、按掌、穿掌等手法。也有根据动作形象来命名的，如舒雁展翅、凤凰出巢、百鸟朝凤等。一个动作名称只有一个定势图解，但在木兰拳书中往往用好几个过渡图解来帮助说明动作。初学者经常误认为一个图解出现，练习时就要停一次。事实上，除有顿挫动作外，一个动作名称不管有多少个过渡图解，都必须不停地连贯完成，有时还要求好几个动作名称连贯起来做。

5.看书自学自练的步骤

(1) 有一定木兰拳基础知识和技术水平的人，可先按图学习，在初步弄清每个动作和整套动作的方向路线以及定式位置后，马上对照文字说明，解决看图解决不了的问题。

(2) 初学者则可以边看图边看文字进行个人自学；两人以上一起学习可以一个读文字，另一个或几个人做动作；在遇到较复杂动作时应当先练动作的上肢动作或下肢动作，然后上下肢动作协调起来练。这种图文结合的练法，时间花得较多，进度也较慢，但较为准确。

(3) 除此之外，还应根据木兰拳不同套路的风格特点进行自学。

总之，要看书自学自练，必须通过实践—认识—再实践—再认识的过程才能完成。首先要学会木兰拳基本功、基本动作和基础木兰拳套路，有了几个套路的实践基础后，再结合本书谈到的几点看书自学的要求，详细对照和理解每个动作的路线、画法和文字说明。只有通过这样不断的实践和认识，才能真正懂得并掌握木兰拳图解和文字说明的规律，为学习新套路打下基础。看书自学必须遵循由简到繁、由易到难、由浅入深、由感性到理性的原则。