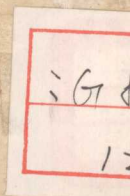


褚民誼先生看

太極操之說
明及口令

汪兆銘題



太極操說明及口令

褚民誼編

大東書局
上海
印行

中華民國二十二年十一月再版

太極操說明及口令

△(全一冊實價洋二角)
(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

分 發 行 所

南京 北平 天津 濟南 開封 漢口 廣州 汕頭 杭州 重慶 成都 星加坡

大 東 書 局

編 者 褚 民 誼
發 行 人 上海北福建路三三二號 聲
印 刷 所 上海北福建路三三二號 局
總 發 行 所 上海四馬路九十九號 局
大 東 書 局

自序

近人提倡體育。於各種球類及田徑賽游泳競漕等外。尙有體操及拳術兩種。體操之運動。純走直線。頗不合於生理。收效蓋寡。拳術種類彌繁。優劣互見。太極拳號爲最上乘矣。而初習者每感受異常之困難。嘗至中道而輟。蓋太極拳非教者詳加指授。不能學習。且姿勢繁多。非經長久之時間。不易學成。卽令學成。亦必須按日練習。否則易於忘却也。余嘗苦心思維。必欲求得一最適當之方法。使人人能習之。而不感受絲毫之困難。庶於吾人提倡體育。民衆化之宗旨相合。嘗一日於太平洋舟行中。練習太極拳之際。

觸類旁通。忽然有會。因有太極操之創作。太極操之出於太極拳。固無待言。惟其法簡而易行。既不同於太極拳之繁複難學。且按照淺顯之說明與圖畫。即可自動練習。而各種動作。皆可以意得之一。經學會。不易忘懷。太極操前後共分六段。動作全取環形。純任自然。毫無勉強。由手而臂而肩而胸而背而腰而腿而足。依次運動。而後及於全身。習者於第一動作畢。後可以聯想及於第二第三第四動作。如此依次推想。身心并用。獲益無窮。且習者不費時。不費力。不費錢。真可謂人人能習之。不感受絲毫之困難。而爲最適當之方法矣。迺者余嘗著爲成書。付梓問世。既頗爲當世研究體育者所稱許。茲更爲力求簡易起見。將每段各種動作。以次

編成口令。使有志練習者循誦數徧。即可洞然於心。且當有多數人如兵士或學生同時練習之際。教授者舉聲一呼。多數人即可循聲動作。收整齊畫一之觀。口令外仍附以極顯明之圖畫。於各種動作之姿勢。詳晰指出。無論男女老幼。強弱衆寡。均可按照動作。無師自通。習之既久。功效日著。倘能從此普及。人手一編。東亞病夫之恥。何難湔洗。此誠區區所夙夜以求者也。

民國二十一年七月吳興褚民誼



李序

吾友褚民誼先生。精研究衛生體育諸學。近數年更從事於太極拳。並爲習拳應用之儀器。等創造。茲又進而爲『太極操』之創作。與著述。徵序於余。余之習太極拳。不過兩月。而褚先生已視爲同道。則吾豈敢。雖然。吾亦可以初學之資格。不避愚陋。而貢獻短期內之經歷如左。

一、吾以療養喉症。居北平法國醫院。正於其時。開始從高紫雲先生習太極拳。院長貝熙業博士見而謂爲良好之體操。且有研究之價值。以此拳法不同於他。而以和緩見長。博士並

二、

謂此種拳法不惟有生理運動之功用。似以其和緩而有寧靜心理之效力云云。吾妻同宜吾女亞梅亦同習。博士以儀器計量吾人之血壓於習拳之前後。均誌諸表冊而比較之。一日得同宜血壓。見其既習拳之後反低於習拳之前。是正足以證實博士之意想矣。

吾到滬後。以上項之經歷語國醫名家陸仲安先生。甚贊成是說。而診我於練拳之前後共三次。前爲脈之常態。既練拳後脈反遲而細。稍待再診。則又復常態。此亦與貝博士所謂此種拳法有寧靜心理之效之說相符。蓋動作無論如何和緩。似皆應促進血壓與脈之速度。微心理寧靜之作用。恐無

以致此也。

以上兩事極宜繼續與多數人試驗。長期統計而爲有系統之研究。於長期統計之前。此固尙不能作爲定論。然至少謂此爲一種表現。足以引吾人之注意。則必不爲過也。紫雲先生得道家之傳。長於拳術及靜坐。恆謂此二者爲動靜兩法。有相互之關係。吾之習拳。亦誠覺其有寧靜之效用。若連習三數次。則有入靜之感覺。甚至有睡意。此亦似與前說不無關係。太極拳之優點。道之者多矣。以吾初學。何敢妄議。惟應吾友之請。略書所經歷以就教。太極操與太極拳固相似。故拳之所長。亦卽操之所長。且操法。作者之意。卽欲以較爲簡單之式。而便利其動作。以期易於初學。而助拳。

法之普及也。假定如前說。太極拳果有如是特殊之功用。則其普及也愈宜。而所以助其普及之操法。亦更有價值。故記述之餘。且欲代多數之人。誌感於作者。是篇之旨也。

民國二十年四月一日李煜瀛敘於南京

太極操說明及口令

太極操者。一種太極拳式之體操。有太極拳舉止柔軟而圓轉如意。全身筋骨活動靈便之益。而無太極拳難學難精之弊。有體操易學易練之便。而無體操動作粗笨專走直線之患。惟其走圓形也。故名曰太極操。又名圓形體操。以別於歐美流行之直線體操也。太極操共分六段。故又可名曰六段錦。

第一二三四四段。每段動作凡四。第五六兩段。每段動作凡兩。每一動作成一圓圈。有四來復。一來一復。即一順一逆也。圈有大小。以小臂爲軸。則圈小。以大臂爲軸。則圈大。以全身爲軸。則圈更大。

圈之方向有六。曰前曰後曰上曰下曰內曰外。內外卽左右也。圈之面有三。曰縱面曰橫面曰平面。縱面者。圈在身旁或兩臂間。卽與身相切。由上而前而下而後。橫面者。圈在身前。卽與身並行。由左而上而右而下。或由下而右而上而左。平面者。圈在頭上臂上或臂下腿下。由左而前由右而後。或由後而右由前而左。第一二兩段操練手臂。卽運動肘與腕。而不動肩身。

第一段。兩臂並舉向前與肩平。第一動作。以小臂爲軸。而在身前畫橫圈。來復各四。第二動作。在兩臂間畫縱圈。來復各四。第三動作。在兩臂上畫平圈。來復各四。第四動作。在兩臂下畫平圈。來復各四。

第二段。兩臂向外與肩平。第一動作。亦以小臂爲軸而在身旁畫縱圈。來復各四。第二動作。在兩臂前畫橫圈。來復各四。第三動作。在兩臂上畫平圈。來復各四。第四動作。在兩臂下畫平圈。來復各四。

第三段。操練臂肩而不曲肘腕。以大臂爲軸。第一動作。在身前畫橫圈。來復各四。第二動作。在身旁畫縱圈。來復各四。第三動作。在頭上畫平圈。來復各四。第四動作。以兩臂不能在頭下畫圓圈。故兩臂外張。而後頸左右旋。眼前後看。兩臂亦由前面隨身而左右旋。若腰頸左旋。則左臂向後。手掌向下。右臂隨之向前。手掌向上。同時眼後看至極處。至少百八十度。然後左右臂回旋。左手掌向

上右手掌向下。手掌向上與向下時。亦畫一尖角小圓圈。使左右旋轉成一∞形。來復凡四。則此動作不但手臂頸腰皆得旋轉。而眼亦以前後看而活動矣。

第四段操練腿脚。以不能同時操練。故左右兩腿脚輪流運動。左脚立。右腿練。右脚立。左腿練。第一動作。以小腿爲軸畫縱圈。如踏自行車然。第二動作。向地上畫平圈。第三動作。在前面畫橫圈。第四動作。在身旁畫縱圈。來復均各四次。

第五段操練胸背。第一動作兩臂高舉。拇指相聯。頭向上。眼看兩手。兩臂徐下。愈向前進。作鞠躬式。雙手至足指間。然後兩手着身。而上作一腰圓形。如是四次。同時雙手着身。鞠躬而下。手抵足指。

然後雙手向前而上。亦復四次。第二動作。身向左右側。向左則雙手由左邊下。腰左側而手抵足指。然後由下而右。腰右昇而上。向右則雙手由右邊下。腰右傾而手抵足指。然後由下而左。腰左昇而上。畫一最大圓形。眼看雙手。則頭亦左右上下轉。亦作圓形。如是四次。同時則反之。

第六段全身操練。先高舉兩臂。手掌對相。第一動作。兩臂徐向前下。同時曲腿。脚手向地。則握雙拳。身徐起。兩拳着身旁而上。至原處。則開雙拳。脚尖同時立起。如是四次。同時則兩手徐着身旁向下。同時曲腿。脚手向地。則握雙拳。身徐起。雙拳向前而上。至原處。則開雙拳。脚尖亦同時立起。如是亦四次。第二動作。側身向左右。

向左則兩臂徐向左。雙手由左邊下。曲腿脚。雙肘過膝時。則握雙拳。身向右徐起。兩拳由右而上。至原處則開雙拳。而立脚尖。如是四次。同時向右則兩臂徐向右。雙手由右邊下。曲腿脚。雙肘過膝時。則握雙拳。身向左徐起。兩拳由左而上。至原處則開雙拳。而立脚尖。如是亦四次。

太極操口令

第一段 操肘腕

臂前舉！

第一動作：臂前圈！一，二，三，四；四，三，二，一。

第二動作：臂內圈！一，二，三，四；四，三，二，一。

第三動作：臂上圈！一，二，三，四；四，三，二，一。