

邱丕相
梅杭强
编著

轻松学练太极拳

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

轻松学练太极拳/邱丕相 梅杭强编著. - 北京:

人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2056-3

I. 轻… II. ①邱… ②梅… III. 太极拳 - 基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76773 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 4.5 印张 83 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-7,100 册

*

ISBN 7-5009-2056-3/G·1995

定价: 8.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

一、走近太极拳	(1)
(一)太极拳概说	(1)
(二)健身的奥秘	(4)
(三)太极拳的基本要领	(7)
(四)渐进渐悟	(9)
二、太极拳基本技术	(12)
(一)五桩(无极桩、太极桩、开合桩、起落桩、 虚实桩)	(12)
(二)三步(进步、退步、横移步)	(22)
(三)十法(云手、野马分鬃、左右搂膝拗步、玉女穿梭、左 右撇身捶、左右独立、左右蹬腿、左右下势、倒卷肱、 揽雀尾)	(36)
三、精化太极拳十二式	(96)
四、太极拳自学课程	(131)

一、走进太极拳

(一) 太极拳概说

您听说过太极拳吧？

什么“武当派”“内家拳”，什么“以柔克刚”“后发制人”……电影、小说中不乏此言，难免有些传奇性。

您练过太极拳吗？

可能还没有。本书的愿望试图让您从健康的角度走近太极拳，从实践中去感受太极拳，由走近而进入，喜爱上太极拳。

太极拳是中华武术中的一个拳种，具有丰厚的传统文化底蕴和独特的运动方式，深受人们的喜爱。二十几年前，有的澳洲人还以为它可能是一道中国菜，而今它已在亚、

欧、美、澳，乃至非洲生根、开花。

有人称它是“哲拳”，所透发的哲学光芒引起了一些西方人的兴趣；更有人赞美它的养生之道，可以给人带来身心俱佳的健康福音。

太极拳在长期的流传中，不仅在技术上、理论上具有较为完整的体系，而且还形成了不同风格的技术流派，较为普遍的有杨式、陈式、吴式、孙式和武式，新中国成立后为了适应人民健康、竞技体育等方面的需要，编创了24式、32式、88式、48式和42式等太极拳、剑套路。练习形式上有单人练习、双人对练、集体演练，练习内容上则有徒手和器械；器械中常见的主要有剑、刀等。另外还有一种对抗形式的太极推手，运用太极拳的方法和劲力，双方粘黏连随、斗智较技，饶有兴味。

太极拳具有独特的运动特点，可以通俗概括为以下四点：

1. 柔和性

太极拳是一种轻松柔和的运动。架式平稳，姿势舒松自然、柔和缓慢、不僵不拘，演练之后，出汗而不气喘，给人以轻松愉快的感觉。做太极拳动作时不能性急，思想要平静，随其自然。

2. 完整性

太极拳要求意识和动作一致，动作到哪里，意识到哪里，而且上下相随，手足相呼应，身体各部位的活动协调配

合,完整一气。打太极拳由眼而手、腰、脚,上下照顾毫不散乱,前后连贯,绵绵不断。

3. 连贯性

太极拳从“起势”到“收势”不论虚实变化、姿势转换,都是互相衔接、连贯圆活、一气呵成,看不出有停顿和接头的地方,犹如行云流水一般。整套动作练习起来,前后贯穿。

4. 圆活性

太极拳的动作大都走圆的曲线,包括各种的“圆”,如“椭圆、半圆、大圆和小圆”。练习中多种圆的特点必须分清,形成环环相套,式式相连。练习中要求拳要松握,掌型手指自然微屈;两臂保持自然弯曲状态;肩部不能耸起,两肘微向下沉;支撑腿稍弯曲,曲中示直。练习中避免直来直往和转死弯拐直角的动作,又要避免故意摇摆,做到转动圆活,轻灵顺遂。

武术的拳种、流派不胜枚举,在漫长的历史进程中,有不少拳派日渐衰微、衍化,甚至匿迹销声,而太极拳却越发光大繁荣;西方的“迪斯科”曾风行一时,连公园绿地也此起彼伏,后来它终究如一阵清风,吹拂而去;玄而又神的气功也曾比比皆是,尘埃落定,揭去了伪科学的面纱,除了保留下来的健身养生气功,人们又大都回归到体育健身的洪流之中,太极拳方又显现出“英雄本色”。

1978年邓小平同志为日中友好协会写下一个伟大的题词“太极拳好”,言简意赅,令人振奋。

(二) 健身的奥秘

练太极拳为何有益于健康呢？

动物通常可以活到发育成熟期的七倍，人类却只有三四倍，其原因在于呼吸方式的改变。婴儿出生前为胎息，呱呱坠地转为腹式呼吸，学步起便转入胸式呼吸，从而大大地限制了人的肺活量，影响了人体机能的强健度。太极拳要求气沉丹田，采用腹式呼吸的方法，使之深、长、匀、细，日渐扩大肺活量，搭筑了健康的根基。

身体直立，双足行走，是人类发展史上的一次飞跃。尽管它创造了光辉灿烂的文明，却不利于全身血管的锻炼，以至头高位缺血、缺氧的心脑血管疾病，成为威胁人类生命的大敌。练太极拳周身放松，全身运动，以意导动，气达四梢，内气运行无微不至，不仅使大动脉畅通，还避免微循环毛细血管的过早老化，有利于血循环疾病的防治。

现代社会物质生活的提高，空调、电扇使人免受寒暑之苦，却使皮肤保暖、散热功能下降，汗腺壅塞，皮肤通透性弱化，有害物质得不到及时排泄，新陈代谢失调。练太极拳“一动无有不动”，在开合收放中使肌肤膨缩、毛孔张闭，一套拳下来汗水涔涔，汗腺通畅，保证了新陈代谢的平衡。

人体的老化，最先发于神经系统的衰竭，人体十余万条神经，关系着各个器官的功能。如面部松弛起皱、脱发，均源于细胞再生神经功能下降；耳聋眼花，源于视听神经功能下

降;腿脚不灵便,源于运动中中枢神经老化等等。练太极拳以意识引导动作,上下相随,协调完整,活跃了神经中枢的指挥系统,增强了神经的灵敏性,延缓了其功能的退化。

“生命在于运动”“流水不腐,户枢不蠹”,然而超负荷的剧烈运动必使机体受到损伤和劳损。“生命在于静化”,以龟龄鹤寿比拟,然而过于求静则精神萎缩,病气易侵。太极拳运动绵绵不断,动中求静,“外示安逸,内宜鼓盈”,动静结合,运动量适度,不用强拙之力,无伤大劳,对机体各器官形成良性刺激,有利于护养机体。

无论是自然界的动植物,还是人类自身,凡生命旺盛者,其肢干具有良好的柔韧性。花茎干瘪也便意味着凋谢,初生婴儿,周身柔韧似无骨,最富有生命力。老人的手脚不灵便,也在于骨质疏松,关节韧带僵硬。常练太极拳,旋膀转腕,撑裆开胯,抻筋拔骨,缠绕折叠,不仅增强了筋肉骨骼的柔韧性,内劲、内气的运使使内脏的弹性增强,从而延缓了机体的衰老。

学者们曾做过一个实验,当人的双手插入4℃的冷水中,对照组(不参加太极拳锻炼与体育活动的)受到冷刺激后血管收缩,收缩压明显升高,而锻炼组血压没有升高,反映了太极拳运动能增强血管壁弹性和血管运动神经的稳定能力,使血循环处于良好状态。

不少研究表明,经常练习太极拳对老年人降低血脂有良好影响,能增大肺活量,增强心肌营养,预防和延缓心脏疾病,还能保持身体的柔韧,增强灵敏,延缓骨骼的衰老退化。据国外的一篇研究报道,认为保持屈蹲状态的太极拳练

习可以有效地增强下肢力量,提高平衡能力,减少老年人摔跤。甚至还有报道,宇宙飞行员适当练习太极拳可以更好地适应失重感觉,保持在特殊环境下的操作能力。有实验证明,打太极拳能使大脑活动进入一种高度宁静的“觉醒”状态,一套拳练下来,清新怡人,可以提高工作效率。

还有的实验研究提出,常打太极拳有可能提高人的机体免疫能力,以及对预防老年虚证症状有一定作用。

另外,有些学者还通过对脑电波、内分泌、心电图等的测试研究,证明太极拳对人体具有良好影响。当然实验仍是具有局限性的,有待于进一步观察分析。其实更重要的是实践,人们在亲身参加太极拳练习中,自我感觉是最重要的。

从现代医学的角度,心理健康显得颇为重要,在现代社会生活中,欲望的追求、激烈的竞争,常常迫使人们去承受高节奏、高效益的工作。于是在繁忙、紧张之后,十分需要一种宁静的怡情方式来加以平衡,西方学者称其为一种“高情感”活动,以对人的心态进行调整。当你全身心地投入太极拳的练习中,举手投足顺其自然,进退往来若行云流水,进入一种空灵、宁静的最佳状态,忘掉烦恼,抛弃浮躁,与大自然产生一种暂时的融合,浑然一体,会是一种非常美妙舒畅的感觉。当你与三五拳友一起习拳,微微出汗且不气喘吁吁,小息之间切磋拳技,从容交谈,实是一种难得的高情感活动。

从养生学角度看,气被视为生命之源。太极拳集技击、养生、哲理于一身,在松静自然的动作中,气沉丹田,深、长、匀、细的呼吸,以虚灵之心,养刚中之气,达到培本养元之根

本。太极拳讲究宽和顺遂，“舍己从人”，不强争斗狠，把人生修为融贯于悠悠运动之中，陶冶人的情操和胸怀，把心理、生理、人生哲学连在一起，把心理平衡——延年益寿——生活情趣融合成一团，从而实现身与心的全面健康。

如果说，西方文明倡导的“知识之树”为人类创造了财富，那么东方文明崇尚的“生命之树”，将为人类带来健康。

太极拳便是这“生命之树”中的重要枝干。

(三) 太极拳的基本要领

一般练习时应做到：

1. 注意集中，动中求静

在练太极拳的时候思想集中，首先从心理上做到安静下来，这种安静的心情，应贯彻到拳套的全部过程中去。无论动作简单或复杂，姿势高或低，进退或转换，始终保持不急不躁的安静状态，使精神贯注到每一个细小的动作中去，做到专心练拳，做到“动中求静”，“虽动犹静”，并且“用意不用力”，用意识支配每一个动作，做到手脚、眼神、躯干等身体各部位协调配合，达到“意动身随”的地步。如果一面打拳，一面想着别的事情就练不好。

2. 上下相随，周身协调

太极拳是一种使身体全面锻炼的运动项目，不是单独

操练身体的某一部分。因此必须通过躯干和四肢的相应活动,做到上下相随,周身协调,达到全面锻炼的目的。在理论上说“一动无有不动,一静无有不静”“由脚而腿而腰总须完整一气”等等这些都是形容周身协调的说法。是要求在锻炼后达到动作自动化的地步。

3. 架式平稳,速度均匀

太极拳的架式平稳舒展,打一套拳的姿势高低要匀称,不可忽高忽低。从“起势”时就可确定姿势高低的程度,要求全套大体能保持一样高低,不能忽高忽低起伏很大,也不能前俯后仰。打一套太极拳从头至尾的动作速度应该是一样快慢。快慢要求均匀,不能把熟练动作、简单动作做得快些,相反就慢。一会儿快,一会儿慢都不符合打太极拳的要求。应保持均匀的速度。

4. 虚实分清,重心稳定

太极拳的一招一式,进退转换都应当注意弄清虚实,不能含糊不清。身体重心的转换要清楚稳定,使肢体各部分在运动中没有丝毫不稳定的现象。练习时要求沉肩、松腰、松腹和上体的松弛也都是帮助重心稳定的主要环节。练习日久后无论动作快或慢都不会产生左右摇摆和上重下轻的毛病。

5. 保持自然呼吸

太极拳理论中都重视结合呼吸这个问题。许多人都在研究这个呼吸问题,大多都讲练太极拳保持自然呼吸,动作

不要受呼吸的限制,呼吸更不能受动作的拘束。经常练习太极拳可以使呼吸深长。初练时用自然呼吸,等动作熟练后用腹式呼吸,逐渐使呼吸和动作自然地结合。

太极拳套路熟练后,可按照拳势呼吸,如“起吸落呼”“开吸合呼”以及“收吸伸呼”的原则,使动作和呼吸自然地配合起来。总之,太极拳的腹式呼吸必须逐渐做到:深、长、细、缓、匀、柔,与动作自然配合。

6. 运动量可适当增减

太极拳的运动量应根据个人体质可适当增减。身体强健的可以打全套或两套,身体弱的则可选打一节或两节,也可以专练一两个动作。练习中根据自己身体健康状况,逐渐加多练习内容,从而收到增强体质、改善健康状况的效果。

为了便于您自学,本书最后一章为您安排了自学课程,可以参照进行。

(四)渐进渐悟

练太极拳靠体悟,即以身体的感觉去思考。通常分三个阶段。当你基本学会了一套太极拳,还远远不能说已经掌握了太极拳技术。

一般来说,练习太极拳的技术目标可以分为三个阶段:
第一阶段——正、轻、圆、匀。

正,即立身中正,姿势力求端端正正。

轻,即轻巧步,要轻起轻落,出拳出手也要轻柔。

圆,即圆润,圆活,尤其是动作的运行路线多呈圆弧,忌直或有棱角。

匀,速度力求均匀,不要忽快忽慢。

此阶段动作相对可做得舒展宽大一些。

第二阶段——松、灵、整、连。

松,松开。腰要松,胯要松,肩要松,一招一式周身都放松。忌用僵劲。

灵,灵活便利。以腰为主宰,带动四肢,多练之后动作由大渐小,渐生灵气。

整,完整。完成一个动作,手、眼、身、步要协调配合,完善到位。

连,连贯。上一个动作的结束则意味下一个动作的开始,绵绵不断,没有停顿的地方,一气呵成。

此阶段动作由舒展宽大略见缩小。

第三阶段——虚、静、意、气。

虚,实中求虚。无论出手出脚,由虚到实,实到之时则化实为虚,使内劲不断。

静,动中求静。在绵绵运动中缓缓而行,虽动犹静,若空中的云、时钟的指针,看似不动,实则缓行。

意,意识。在动作自如时,才会真正做到“以心行气”,意识引导动作,达到心静用意气腾然。

气,一种无所不在的生命物质。练拳时与呼吸自然配

合,以气运身,气达四梢,气血顺畅,充满生命活力。

此阶段着重于内劲和意气的运化,渐脱外形表现。

每一阶段之间并不是截然分开,更不能急于求成,必须长期坚持,渐进渐悟。

艺海无涯,其乐无穷。

二、太极拳基本技术

(一) 五桩

“一个篱笆三个桩”，要扎篱笆先要把桩打好。

练拳也一样，“未曾学拳，先习站桩”，桩站扎实了，动作才轻松自如。

站桩，如同扎在地里，稳实不飘，气沉丹田。

1. 无极桩

动作：

双脚并拢直立，两臂自然下垂，两手轻贴大腿外侧（图二-1）。

要点：

虚领顶劲，颌微收，含胸拔背，沉肩垂肘，精神集中，呼吸自然，眼向前平视。



图二 - 1

2. 太极桩

动作:

两脚平行站立，与肩同宽，两膝微屈，两手手心向内，在胸前成抱球状(图二 - 2)。

要点:

气沉丹田，腹式呼吸，其他与无极桩相同。



图二 - 2

3. 开合桩

动作：

开步站立（图二-3）。

两手在腹前，手心对“丹田”，慢慢向上、向外拉开，如抱一大球（图二-4~图二-7）。



图二-3



图二-4



图二-5