

系列丛书
原地太极拳

原地

活步太极拳 (42式)

胡启贤—创编 人民体育出版社



原地太极拳系列丛书

原地活步太极拳 (42式)

胡启贤 / 创编 / 人民体育出版社 / YUANDI HUOBU TAIJIQUAN (42SHI)



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

原地活步太极拳:(42式)/胡启贤创编.-北京:人民体育出版社,1999

(原地太极拳系列丛书)

ISBN 7-5009-1896-8

I. 原… II. 胡… III. 太极拳.42式-图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49628 号

原地活步太极拳(42式)

作者: 胡启贤

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: (010) 67143708(发行处)

传真: (010) 67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 50千

印张: 5

印数: 001-8,150册

版次: 2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

ISBN 7-5009-1896-8/G·1795

定价: 9.00元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

作者简介



胡启贤现年70岁,原籍安徽省固镇县,供职于固镇县民政局,1991年离休。

曾先后患心脏病、高血压、胃溃疡、类风湿关节炎等多种疾病,于“病入膏肓”求医无望之际,抱一线希望习练太极拳,竟于不知不觉中诸病皆愈,且白发变黑。此后连续十几年自费到京拜门惠丰为师,潜心研习太极拳。

因每遇天气恶劣无场地练功时,便坐卧不安,渐萌发奇思,历时6年,经千万次试练,终于创编了不受场地限制的“原地太极拳”。在中央电视台播放后,立即引起各界关注和喜爱。

序

胡启贤先生，原安徽省固镇县干部，50年代因工作积劳过度，身患十余种疾病，多方投医，临床用药，疗效不佳，身体极度衰竭，生命危在旦夕。无奈之际，在家人搀扶之下，参加了县举办的“四十八式太极拳”学习班，模练太极拳功法，渐见功效，能进食，浑身有劲，由长卧而起，行走便利，能生活自理；多年坚持锻炼，病症皆消，身体得到康复。太极拳在他身上显现了神奇功效，是太极拳给了他第二次生命。

此后，他千里迢迢，来京投师，向我深求太极拳功理功法，技艺大进。如今，他年过七旬，身体魁梧健壮。为实现“个人得福，众人受益”的宗旨，他走向社会义务教拳，从学者千余人次。很多病患者坚持跟他练拳，身体得到康复。为普及群众性太极拳活动，他精心创编了“原地太极拳”系列拳法，并整理出版，可喜可贺，望读者喜练太极拳，终身受益。

北京体育大学教授 门惠丰

1999年元月

目 录

● 原地活步太极拳(42 式)简介	1
● 动作要点与习练须知	3
● 演练场地示意图	5
● 全套动作名称	6
● 分式动作说明	9
● 全套连续动作演示	140

原地活步太极拳(42式)简介

这套拳是仿照国家推广的“孙式太极拳”竞赛套路的功法、拳架创编的。因为它可在原地演练,整套42个拳式又基本上是在活步中完成的,所以称之为“原地活步太极拳”。

此拳的编写创意是:1. 以演练者为中心,向八方各迈一步,即可作为演练场地(详见场地示意图);2. 运动路线采取前后进退、左右往返、四隅相串和中心旋转的方式;3. 运用上步即跟、退步即撤、进退相随的步法;4. 动作姿势按左右对称编排;5. 将太极拳与气功融为一体;6. 动作姿势借鉴中有创新。

这套拳具有以下的特点:

1. 不受场地限制,在庭院、室内均可演练,既方便省时,又可使演练者免受风雨寒暑和蚊虫叮咬之苦,易于坚持不辍。

2. 内容充实,结构严谨,布局合理,分段传承自然,气势完整,动作左右均等,能使身体得到全面平衡的锻炼。

3. 太极拳与气功有机地结合,使两者的健身医疗作用相得益彰。

4. 动作比较简单,易教、易学、易练。全套演练一遍只需5~6分钟,适宜不同年龄、不同体质、不同职业的人演练。由于不需要较大的场地,也为机关、厂矿、学校等集体演练提供了便利。

5. 本套拳法步法灵活,虚实分明,段与段之间多用“开合手”承接,气感强,加之动作与呼吸配合,能使气血畅通,健身医疗收效



快。

6. 原地练法独特, 拳势造型别致, 动作舒展圆活, 轻缓而敏捷, 加之原地演练, 能充分发挥太极拳划弧、螺旋(缠丝)运动的特点, 从而能激发练拳者的意趣, 使演练者在轻松自如的运动中收到良好的健身医疗效果。

此套拳与作者以前创编的“原地综合太极拳(24式)”有些拳势的名称虽然相同, 但两者的练法和动作姿势却有所不同, 能给人不同的艺术享受。



动作要点与习练须知

1. 步法灵活,虚实分明,是练好这套拳的关键。在演练中两脚要随着重心的移动,上步就跟步,退步就撤步(包括微上、退、撤),做到进退相随。一些横向运动的拳势,如“单鞭”“云手”等,两脚也要与重心移动协调一致,不能停滞,更不能出现“死步”。两脚虚实变换只能渐变,不能突变:即上步要脚跟先着地,退、撤步要前脚掌先着地,然后全脚慢慢踏实。

2. 整套拳除了起势开始和收势结束身体可以直立外,其他都要两脚分清虚实,坐胯屈膝运动(屈膝高度可在大腿与地面约成 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 斜角之间,因人而异;屈膝的膝盖与脚尖应成垂直线)。在运动中除了少数拳势动作(如蹬脚等)身体可以有明显起伏;做“白鹞觅食”“践步打捶”上体可以前俯外,其余都要上身中正,保持身高大体一致。进、退、跟、撤步及震脚要保持身体重心平稳。

3. “开合手”是这套太极拳的重要组成部分。做“开合”时,要按“动作说明”的要求演练。

4. 动作与呼吸配合,对增强太极拳的健身医疗作用和提高拳技是很重要的。初学阶段,只求呼吸自然(平时通常的呼吸),动作熟练后,可以根据动作的开、合、虚、实,有意识地引导呼吸与动作配合。它的一般规律是:动作趋向定式呼气,换式动作(上一式至下一式的过渡动作)吸气,个别运动路线长的动作可辅以短暂的自然呼吸。待动作更加娴熟后,可采用“腹式逆呼吸”(拳势呼吸):即呼



时小腹外突,吸时小腹内收(气沉丹田)。但不论采用哪种呼吸方法,都要使呼吸深、长、细、匀,通顺自然,不可勉强屏气。否则,就难以达到练拳要“用意不用力,以气助力”和“以气润身”的要求。

5. 要“意领身行”,以腰为轴带动四肢弧线螺旋运转,不要耸肩、扬肘和直臂(直臂撩拳例外)。要运用四肢的划弧旋转,尤其是两手臂的旋转(拇指尖向外旋,称外旋,反之称内旋)所产生的螺旋(缠丝)劲,及两手在运动中手掌拨动空气产生的作用力,加上用碾脚步法减少脚与地面磨擦力的作用,来助腰转动,使身体向前、后、左、右转动轻灵,周身动作协调一致。

6. 因为这套拳是在很小的场地上演练的,又是在场地中心起势和收势,所以要按“动作说明”要求的方向、角度演练。需要调整脚的角度时,可运用碾脚步法:即以脚跟为轴,脚尖内扣或外撇;以前脚掌为轴,脚跟内碾或外碾。步子大小以不牵拉身体重心为宜。

7. 预备式中要求的:悬顶竖项,沉肩垂肘,含胸拔背,下颏微内收,敛臀收胯,立身中正,全身放松和精神集中等,要贯串整套拳的始终。

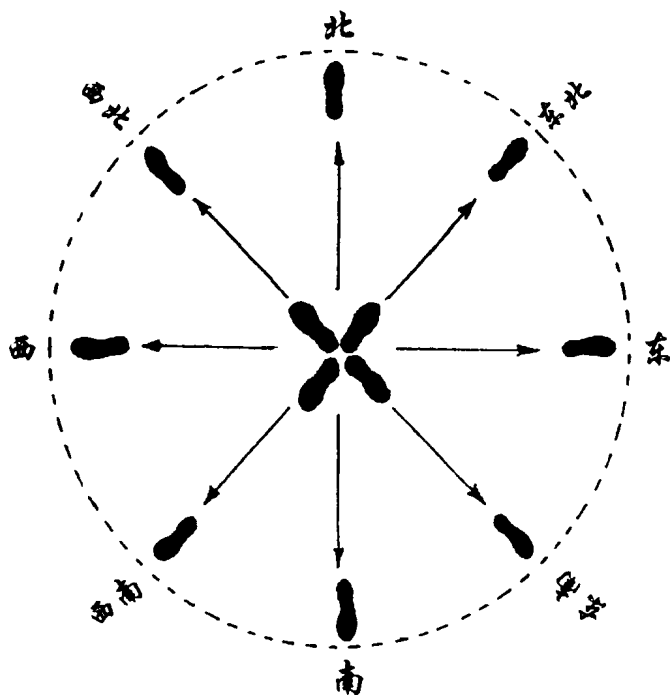
8. 第22式“左右下势二起拍脚”和第27式“左右通背摆莲脚”,这两个拳势的动作有一定难度,初学者和年老体弱者可做单拍脚,摆莲脚可以拍腿;第31式“转身右左蹬脚”也可以不转身,做过分脚就接做蹬脚;第24式“左右白鹭觅食”中俯身按掌的深度要因人而异,尤其是老年和高血压患者不可强求。

9. 这套太极拳的“搂膝拗步”“揽扎衣”“白鹤亮翅”“提手上势”“单鞭”“云手”等拳势,不能与其他太极拳混淆演练。

10. 练太极拳要力求动作规范,姿势正确,把握要领,增强悟性,循序渐进,日练不辍,持之以恒。



演练场地示意图



图例说明

- ①场地面积：由中心立足点向八方各迈一步。
- ②东西南北四方均可作为起势面向。
- ③运动路线见“动作说明”。

全套动作名称

一段

1. 起势
2. 撞捶开山
3. 推石填海
4. 开合手
5. 左右琵琶势
6. 擒打封闭势
7. 开合手

二段

8. 左搂膝拗步
9. 揽扎衣
10. 开合手
11. 右单鞭
12. 提手上势
13. 白鹤亮翅
14. 开合手

三段

15. 右搂膝拗步
16. 揽扎衣
17. 开合手
18. 左单鞭
19. 提手上势
20. 白鹤亮翅
21. 开合手

四段

22. 左右下势二起拍脚
23. 左右金鸡独立
24. 左右白鹭觅食
25. 四面穿梭震脚
26. 雄鹰展翅

五段

27. 左右通背摆莲脚
28. 力撞金钟
29. 右左拉弓射箭
30. 右左分脚
31. 转身右左蹬脚
32. 开合手

六 段

- 33. 左践步打捶
- 34. 震脚探马势
- 35. 右践步打捶
- 36. 震脚探马势

七 段

- 37. 开合手
- 38. 左单鞭
- 39. 右单鞭
- 40. 云手
- 41. 阴阳合一
- 42. 收势

分式动作说明

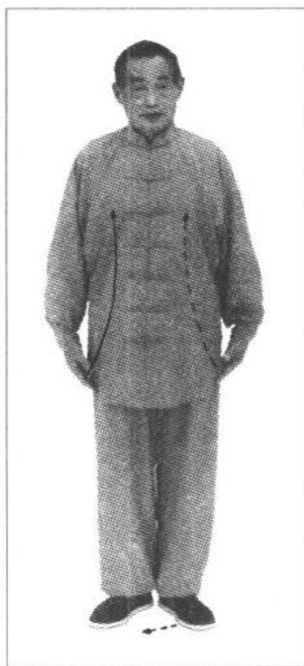


图 1

预备:

身体自然直立,两脚跟相触(两脚尖外撇约成 90°),悬顶竖项(头有上顶之意),沉肩垂肘,含胸拔背(两肩微前合,下颏微内收),



敛臀收胯;手指微屈,自然散开,掌心微含(虎口要保持弧形),两手的指梢轻贴大腿外侧,两肘微外撑(不要夹肋);心静体松,精神集中;嘴唇轻轻合闭,鼻吸鼻呼,呼吸自然;眼向前平视(图1)。

注:1. 文字说明中,凡有“同时”两字的,不论先写或后写身体某一部分动作,各运动部位都要一齐运动,不要分先后去做。

2. 动作的方向是以人体前、后、左、右为依据的,不论怎么转变,总以胸对的方向为前,背向的方向为后,身体左侧为左,右侧为右。

3. 本说明是按胸向南方起势写的。

4. 图像显示的方位、角度和图上画的动作路线应以文字说明为准(实线‘——’代表右手、右脚;虚线‘- - -’代表左手、左脚)。

5. 一势完成后,动作似停非停即转做下一势,不能完全停顿(初学时例外)。

6. 其他要点参看“动作要点与习练须知”;个别需要另作说明的拳势,文字前头加※符号表示。



第一段**图 2****1. 起势 (胸向南)**

左脚尖翘起,以脚跟为轴,脚尖内扣至脚尖向前,全脚落实;同时,两手臂微外旋,向前上方慢慢拖举,两手心斜向上,腕约与胸平,沉肩,肘部微屈,两前臂和两手微向内收拢(约与胸宽);眼看两手间(图2)。