

系列丛书  
原地太极拳

# 原地

# 综合太极拳

# (24式)

胡启贤—创编 人民体育出版社



YUANDI ZONGHE TAIJIQUAN (24SHI)

原地太极拳系列丛书

# 原地综合太极拳

(24式)

胡启贤 / 创编 / 人民体育出版社 / YUANDI ZONGHE TAIJIQUAN (24SHI)



# (京)新登字 040 号

## 图书在版编目(CIP)数据

原地综合太极拳:24式/胡启贤编. -北京:人民体育出版社,1999

(原地太极拳系列丛书)

ISBN 7-5009-1895-X

I. 原… II. 胡… III. 太极拳,24式-图解  
IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49627 号

## 原地综合太极拳(24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: 6

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 7-5009-1895-X/G·1794

定价: 10.00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。

他千里迢迢，来京投师，向我深求太极拳功理功法，技艺大进。年过七旬，身体魁梧健壮。他为实现“个人得福，众人受益”的宗旨，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

一九九九年元月

---




## 原地综合太极拳(24式)简介

本套拳因为可在原地演练，又因它的大部分动作姿势是从四十八式、陈式、杨式、吴式、孙式太极拳和气功中汲取的，少部分动作姿势是作者创编的，故称“原地综合太极拳”。

这套拳的特点是：①将太极拳和气功融为一体，使两者的医疗健身作用都能较好地发挥。②动作姿势左右对称，能使身体得到全面均衡的锻炼。③不受场地限制，在室内、阳台、庭院、走廊等地方都可演练，既方便省时，又能使演练者免受风雨寒暑和蚊虫叮咬之苦。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，它对不同年龄、不同体质、不同职业的人都是适宜的。由于这套拳是在原地演练的，很适合机关、厂矿、学校集体演练。⑤本套拳的动作姿势基本上是按呼吸节奏编排的，动作容易与呼吸结合，可使演练者受益快。⑥这套拳的内涵与其他太极拳是相通的，对手、眼、身、法、步及动作技术的要求等与其他太极拳是一样的，因此学会这套拳既能辅助其他太极拳的演练，又能为学习其他太极拳打好基础。

---




---



## 目 录

● 原地综合太极拳(24式)简介	
● 动作要点与习练须知	1
● 演练场地示意图	4
● 全套动作名称	5
● 分式动作说明	6
● 全套连续动作演示	165

---



## 动作要点与习练须知

1. 在文字说明中,凡有“同时”两字的,不论先写或后写身体某部分动作,各运动部位都要同时协调运动,不要分先后去做。

2. 运动的方向是以身体的前、后、左、右为依据的,不论怎么转变,总以面对的方向为前,背对的方向为后,身体左侧为左,右侧为右。

3. “动作说明”是以面向南方起势写的。初学阶段按“动作说明”的方向演练容易记住拳式和运动方位(最好按“场地示意图”在地上画上方位标记),等动作熟练后,起势面向可任选。

4. 这套拳的式子是按先右后左的顺序编排的(凡是几势组合的一式算头一势),要先做右式后做左式。24个式子中只有起、收势是单式,其余都是同一式左右对称的双式,其中的一些式子可以左右反复演练,但必须做完左式才能转做下一式。向右边运动的称右式,反之称左式。

5. “动作说明”中的图像,因摄像受角度限制,它所显示的动作姿势、方位、角度和图上画的动作路线是不精确的,应以文字说明为准。图上画的实线(——)代表右手右脚,虚线(----)代表左手左脚。

6. 预备式中要求的悬顶竖项、沉肩垂肘(屈肘)、含胸拔背、敛臀收胯、立身中正、全身放松、精神集中、呼吸自然等要贯穿这套拳的全过程。整套拳除起势和收势身体直立外,其余都要屈膝坐胯(坐身)运动(上体要保持“百会穴”与“会阴穴”上下成垂直线,个别



动作例外)。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。除少数动作姿势(如穿掌下势、金鸡独立等),身体可有明显升降外,其余身高应保持大体一致,不要忽高忽低,起伏不定。


7. 要步法灵活、虚实分明: ①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原地换步时,两只脚要同时一起一落,两脚虚实变换只能渐变,不能突变。③弓步时,前腿屈膝,膝盖应与脚尖成垂直线(前腿约支撑体重的 $60\%\sim 70\%$ );向后坐身时(上体要保持正直),后腿的胯关节应与脚跟上下成垂直线。④要用碾脚步法调整脚的角度,即以脚跟为轴,脚尖外撇或内扣;以前脚掌为轴,脚跟内碾或外碾。⑤套路动作熟练以后,一些丁虚步可以消掉,即脚收过来不落地就迈出去。

8. 该拳15、16、17式动作技术难度较大,拍、摆脚的高度不要强求。体质不好和年龄较大的同志演练这几式有困难可自行降低难度,待身体适应以后再按要求演练。

9. 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(直臂擦拳例外)。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和反作用力,加上用碾脚减少脚与地面摩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。

10. 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十分重要的。初学时用自然呼吸,动作熟练后,可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(上一式到下式的过渡动作)吸气,个别运动路线长的动作可辅以短暂的自然呼吸。待动作娴熟后,可采用“腹式逆呼吸”(又称拳势呼吸),即呼时小腹外突,吸时小腹内收(气沉丹田)。不论采用哪种呼吸法,都要使呼吸深、长、细、匀,通畅自然,不可勉强屏气。


---



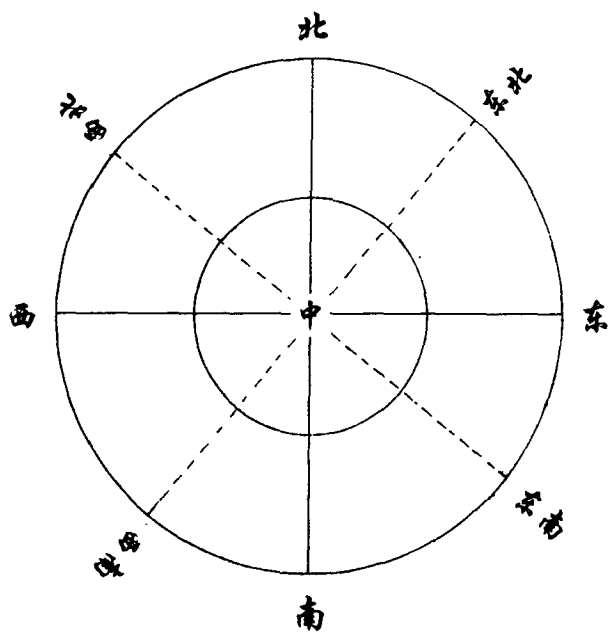
11. 这套拳和其他太极拳一样，动作要轻松柔和，圆活自然，刚柔相济，连绵不断，舒展大方，气势完整(定式时动作似停非停即转下式)，演练者要逐步达到这个要求，以便收到更好的健身效果。

12. 练太极拳要动作规范，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. 场地的直径为 1.2~1.5 米。
2. 场地中心是起、收势和换式的位置。
3. 运动的方位、角度、目视方向详见“动作说明”。

## 全套动作名称

预备	※
一、起势、开合手	※
二、手挥琵琶	②
三、白鹤亮翅	②
四、撇身捶	②
五、斜身靠	②
六、斜飞势	②
七、单鞭	②
八、倒卷肱	②
九、摆膝拗步	②
十、海底针、闪通背	② ※
十一、分脚、掩手擦捶	②
十二、蹬脚、双峰贯耳	②
十三、劈掌、震脚搬捶	②
十四、金鸡独立	②
十五、双拍脚(也可做二起拍脚)	② ※
十六、十字拍脚、冲拳、封闭势	②
十七、摆莲脚、打虎势	②
十八、云手、下势	② ※
十九、玉女穿梭	②
二十、叠步射虎	②
二一、野马分鬃	②
二二、搜雀尾	②
二三、金刚捣碓	②
二四、收势(捧气贯顶导气入“丹田”)	※

注:

1. 名称后的“②”表示右左两式。
2. 名称后的“※”表示另有注明。

## 分式动作说明



图 1

### 预备 (面向正南方)

身体自然直立, 悬顶(头微上顶), 竖项, 沉肩垂肘, 含胸拔背, 两肩微前合, 下颏微内收, 敛臀收胯; 两脚跟相触, 两脚尖外撇各约  $45^\circ$ , 两手手指微屈自然散开, 手心微含, 虎口成弧形, 两手的指梢轻贴大腿外侧, 中指微向下颌伸, 两肘微外撑, 肘肋之间可容一拳; 嘴唇轻轻合闭, 呼吸自然; 全身放松, 精神集中; 眼平视前方(图 1)。



图 2

### 一、起势、开合手（面向南）

1. 身体重心（以下简称重心）移至右腿，左脚先抬脚跟，然后全脚抬离地面（脚尖不擦地即可），慢慢向左分开约半步，先前脚掌着地，然后全脚踏实，重心移至两腿间（两脚相距与肩同宽，脚尖外撇度数不变）；眼平视前方（图 2）。



图 3

2. 两手臂外旋向前上方拖举至腹前,手心向上(意如捧气球)  
(图 3)。

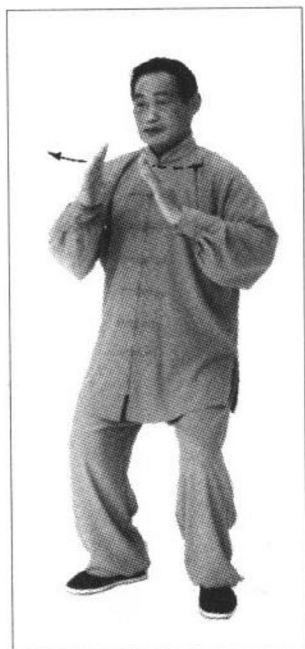


图 4

3. 两腿屈膝坐身,敛臀收胯,两膝微内合(膝盖与脚尖成垂直线,以下的弓步均应如此);同时,两臂屈肘,两手向胸前划弧回收,指尖朝上,高与肩平,手心相对,两手相距约脸宽,拇指与肩距离约20厘米,两手臂成塔形;眼看两手间(图4)。





图 5

4. 两手臂向左右分开至肩前，两手相距与肩同宽（为开手）（开合不要扇动腕关节）；接着转向内合，合至两手相距与脸同宽（为合手）；眼平视前方（开合连做两次）（图 5-7）。