

门惠丰 阚桂香 编著

东岳太极拳剑

人民体育出版社

门惠丰 阚桂香 编著

东岳太极拳剑

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

东岳太极拳剑/门惠丰, 阚桂香编著. —北京:

人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2093-8

I. 东… II. ①门…②阚… III. 太极拳剑, 东岳-套路(武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 06178 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

*

880×720 32 开本 5.25 印张 50 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

印数:5,101—9,150 册

*

ISBN 7-5009-2093-8/G·1992

定价:11.00 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)

美哉,壮哉,东岳太极

——代序

登泰山,观日出,是东岳的一大景观,也是千万登山者健康人生的一大乐趣。去年元旦在泰山又增加了登泰山,演太极,迎日出的景观,使这个被联合国教科文组织授予世界自然和人文遗产称号的泰山又添上了象征人类美好健康未来的一道新风景线。

在 21 世纪开元的钟声响过后,《东岳太极拳剑》一书面世,这是件令人振奋的喜事。我向东岳太极拳剑的创编人门惠丰、阚桂香两位教授表示热烈的祝贺和诚挚的谢意!

东岳泰山是中国五大名山之冠。它那巍峨的自然雄姿和深厚的人文内涵,给所有登山者以目不暇接的

视觉感受和意境深邃的思想感染。如今又有太极拳传人登高山,望寰宇,展风采,实是人间世界视野最开阔、情绪最舒畅的生存空间。中国古籍《周易·系辞》中“易有太极,是生两仪”的“太极”,是说它是派生万物的本原。后来的文人学者,诸如北宋的周敦颐、邵雍、张载和南宋的朱熹以及明代的王廷相对太极都有所演绎和新的解释。至近代孙中山先生曾用太极来翻译源自古希腊的哲学用语“以太”。孙中山认为“以太”(太极)是物质世界的根源。由此可见,前人把太极看做是至高、至极。有人说太极拳是哲拳,的确它蕴含着丰富的哲理,是极好的健身修性运动。我们今天习练太极拳剑是本着现代人体科学的原理,进行高层次、高境界的养生修炼。我坚信在新世纪的信息社会、网络时代,基因革命到来之时,太极拳是人类延年益寿,呼唤未来的强体健身修性的法宝。

登泰山之巅,展太极风采,美哉,壮哉!

徐才

2001年1月12日于北京

目 录

第一章 东岳太极拳	(1)
第一节 简介	(3)
第二节 动作名称	(5)
第三节 动作说明	(12)
附:东岳太极拳动作路线示意图	(80)
第二章 东岳太极剑	(81)
第一节 简介	(83)
第二节 剑的结构、握法和基本剑法	(84)
第三节 动作名称	(89)
第四节 动作说明	(94)
附:东岳太极剑动作路线示意图	(161)
歌曲:东岳刮起太极风	(162)

第一章

东岳
太极拳

第一节 简介

两千年的第一个黎明,中央电视台“东方时空”播放了我们在泰山极顶练太极拳的场景,那“天人合一”的雄伟壮观的一瞬,永远鼓舞着我们为中华武术奋斗的坚定信念。同时,中央电视台“焦点访谈”的节目中,也播出了我们在泰山之巅的讲话:“武术(太极拳)是伴随中华民族的繁衍而发生发展起来的,有几千年的历史,具有丰富的东方文化内涵。是强身健体的一种运动手段,也是中华民族的传统文化,代表着中国人的精神。进入两千年以后,中国太极拳必将在全世界发扬光大,为人类造福。”

泰山,以五岳之首而著名,海拔 1545 米,有 25 亿年的历史。东望黄海,西临黄河,南看孔孟故里,背靠泉城济南,不但历史悠久,而且汇集了中华民族的灿烂文化。新千年来临,中央电视台在泰山极顶,将这一中华民族文化瑰宝,用直升机航拍送入太空,通过卫星传播到世界人民面前,这确实是我们武术界的一大幸事。想起 1998 年,为纪念邓小平同志题词“太极拳好”20 周

年,在天安门举行举世瞩目的太极拳表演大会,更使人激情万千。这说明我们国家对民族武术太极拳运动给予了极大的重视。

中央电视台播放的新千年“泰山舞拳”节目,是周小力同志编导,杨林同志拍摄的。他们对技艺精益求精,对工作极端的负责任,使我永远不能忘怀。泰安有关领导说:“新千年泰山舞拳这一壮举作为民族文化,永远保留下来,与泰山共存。”

东岳太极拳将人、动作和山势融为一体,表现出中国人的浩然正气。身体姿态要端正、泰然;动作要舒展大方,气势雄浑;节奏明显,动律感强。将自身看做一个小宇宙,有“欲与天公试比高”的胆气。

套路共十五个动作(十五式)组成,其中陈式四个,即:捣碓式、揽扎衣、如封似闭、掩手肱捶;杨式七个,即:单鞭、白鹤亮翅、手挥琵琶、倒卷肱、搂膝拗步、野马分鬃、揽雀尾;武式一个,即:云手;孙式一个,即:左右起脚;吴武合一,即:下势独立;杨武合一,即:三才式(收式)。

全套分两段,第一段,动律感要强,动作刚柔雄浑;第二段,缓柔、舒展大方,气势内含。练习一套需三分钟(左右),可反复练习。身体定位,胸对的方向为“前”。该

套路无极式(预备式)胸向“南”;套路动作运行方向为东西,路线长度为6米。

该套路动作都采用传统名称,加以形象化,富有哲理性。有的动作是原形原意;有的动作以泰山为背景,在克服客观环境和心理障碍过程中,赋予了新的意境。例如:在泰山顶台上做“下势独立”时,立点接近顶台边缘,支撑脚下土松石硬,加之风大,起身下视悬崖深渊。看到顶台边缘矮松耸立,于是鼓起勇气,稳固了身体重心,故此悟出“悬崖立松”意境来。

在泰山之巅练东岳太极拳,总的感受是“浩然正气满乾坤”、“无限风光在险峰”。

第二节 动作名称

无极式(预备式)

第一段

一、太极式(起式)

1. 怀抱日月

2. 旋转乾坤(一)

3. 旋转乾坤(二)

二、揽扎衣

1. 转体伸掌

2. 转体举臂

3. 擦步合臂

4. 马步翻掌

5. 马步立掌

三、如封似闭

1. 落掌提腕

2. 滚腕摆掌

3. 转体下捋

4. 马步棚掌

5. 马步落掌

6. 弓步托掌

7. 转体托掌

8. 虚步扑掌

四、单鞭

1. 转体错掌
2. 转体错掌
3. 变勾落掌
4. 转体托掌
5. 弓步推掌

五、白鹤亮翅

1. 转体伸掌
2. 转身摆掌
3. 转体挑掌
4. 跟步合掌
5. 坐身采掌
6. 转体送掌
7. 虚步分掌

六、掩手肱捶

1. 转体摆掌
2. 转体摆掌
3. 提脚握拳

4. 踏脚栽拳
5. 马步按拳
6. 马步分臂
7. 转体旋臂
8. 弓步发拳

七、云手

1. 提腕下捋
2. 转体叠掌
3. 马步棚掌
4. 马步塌掌
5. 马步横掌
6. 收脚立掌
7. 转身云掌
8. 转身云掌
9. 转身云掌

八、右左下势独立

1. 转身搭腕
2. 仆步分掌
3. 弓步伸掌

4. 提脚撩掌
5. 独立撑掌
6. 转身搭腕
7. 仆步分掌
8. 弓步伸掌
9. 提脚撩掌
10. 独立撑掌

九、手挥琵琶

1. 落脚落掌
2. 转体带掌
3. 虚步合臂

第二段

十、右左倒卷肱

1. 转身举臂
2. 提脚屈臂
3. 撤步推掌
4. 转体举臂
5. 提脚屈肘

6. 撤步推掌

十一、左右起脚

1. 转身抱掌

2. 转体合掌

3. 起脚分掌

4. 落脚合掌

5. 起脚分掌

十二、左右搂膝拗步

1. 落脚摆掌

2. 转体举臂

3. 上步屈肘

4. 弓步推掌

5. 转体碾步

6. 收脚举掌

7. 上步屈肘

8. 弓步推掌

十三、左右野马分鬃

1. 转体碾步

2. 收脚抱球
3. 弓步分掌
4. 转体碾步
5. 收脚抱球
6. 弓步分掌

十四、揽雀尾

1. 转体摆掌
2. 收脚抱掌
3. 弓步棚臂
4. 转体伸掌
5. 转体捋掌
6. 转体卷臂
7. 弓步挤臂
8. 伸掌展臂
9. 坐身落掌
10. 弓步按掌

十五、三才式(收势)

1. 转身分掌
2. 收脚捧掌