

何瑞虹 李巧玲 韩静 编著
北京体育大学出版社

42式 太极拳 及其 防身应用



42式太极拳及其防身应用

何瑞虹 等编著

北京体育大学出版社

42 式太极拳及其防身应用

何瑞虹 李巧玲 韩 静 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:孙宇辉

责任编辑:孙宇辉

审稿编辑:鲁牧

绘图:叶 莱 黄筱琳

责任校对:毕 莹

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

42式太极拳及其防身应用/何瑞虹等编著. - 北京:
北京体育大学出版社, 2001.1
ISBN 7-81051-528-4

I. 42… II. ①何…②李… III. 太极拳, 42式 IV.
G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 36418 号

42式太极拳及其防身应用

何瑞虹 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:6.5

定价:10.00元

2002年1月第1版第3次印刷

印数:3000册

ISBN 7-81051-528-4/C·457

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 太极拳概述	(1)
第一节 太极拳起源与发展	(1)
第二节 太极拳的流派及特点	(2)
第三节 42 式太极拳	(7)
第四节 太极拳的健身作用	(8)
第二章 太极拳的基本要求	(12)
第一节 体 姿	(12)
第二节 基本技法	(17)
第三节 练习太极拳的步骤	(22)
第三章 42 式太极拳基本功及基本动作	(24)
第一节 桩 功	(24)
第二节 基本动作	(30)
第四章 42 式太极拳套路	(65)
第一节 套路动作名称及线路	(65)

第二节	套路技术	(68)
第五章	42式太极拳攻防应用	(152)
第一节	太极拳的攻与防	(152)
第二节	42式太极拳攻防用法	(155)

第一章 太极拳概述

第一节 太极拳起源与发展

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪，”即阴阳，含有至高、至极、惟一、绝对之意。太极之理即阴阳相互对立、相互统一、相互转化之理，太极拳以此解析拳理，故名。

关于太极拳的起源众说不一，有人说是宋代张三丰所创，有人认为是梁时韩拱月、程灵洗所创，也有的说是唐朝许宣平或李道子所传，但目前均未见到确切的史料记载。据武术史学家唐豪、顾留馨等人考证，这些说法都是没有依据的传说。

太极拳最早传习于河南省温县陈家沟，为陈王廷所创。陈文武兼备，谙熟黄老之学，他在练武实践中结合古代导引吐纳术和古典哲学著作《易经》中的阴阳学说及中医经络理论，综合明代各家拳法，特别是戚继光的 32 式长拳，博采众家之长，创编了

太极拳、器械及对练套路。后人以陈姓冠名此拳，称“陈式太极拳”，至今已流传了三百多年。在其流传过程中又派生出多种流派，其中杨式、孙式、吴式、武式等太极拳派都是在陈式太极拳的基础上发展起来的，均产生了广泛的影响。

第二节 太极拳的流派及特点

一、陈式太极拳的发展及特点

河南温县人陈王廷创太极拳，为太极各派鼻祖。他编创的拳法，今称陈式太极拳老架。

陈式太极拳老架共有七个套路，现在流传较广的是陈式老架一路和二路（炮捶），其它老架套路在清末已无人问津。大约在清道光、咸丰年间（1821～1861年），陈王廷五传弟子陈有本删掉老架中的某些高难度动作，编成陈式新架太极拳。其弟子陈青萍（1795～1868年）又在此基础上创编成另一拳架套路——“赵堡架”太极拳。陈式老架与新架没有本质差别，主要区别在于老架拳弧形绕转的圈较大，而新架拳圈较小，故在陈家沟又称老架拳为“大圈拳”，称新架拳为“小圈拳”。

陈式太极拳有着显著的特点，其在内讲意、气的运动，在外是螺旋、缠绕的运动。强调在意识主导下，头顶气沉，散长体肢，通过旋腰转脊带动上肢旋膀转腕，带动下肢旋胯转踝，使肢体在顺逆缠丝的劲力中内外相合，节节贯串。陈式太极拳动作有快、有慢，一般发劲、转换时快，动作过渡时慢；发劲刚柔兼具，过程动作柔，终点时刚。全套拳法在快慢、刚柔、开合、曲直等矛盾的相互依存、互相转化中相连不断，一气呵成。

二、杨式太极拳的发展及特点

杨式太极拳是我国太拳各流派中流传最广的一派，创自河北省永年人杨福魁（1799~1872年）。

杨福魁，字露禅，幼时在河南省温县陈家沟陈德瑚家做家僮，从师于陈氏太极十四世掌门人陈长兴（1771~1853年）学习太极拳。杨壮年时返回故里传习太极拳，后赴北京，任京师旗营武术教师。

杨露禅到京之初，屡遇挑战，每战必胜，当时名手多为其所败，遂名声大振，太极拳声威大显，一时间从师者如云。他为了扩大传习范围，满足保健需要，同时适应清朝“玉体不动”的达官显贵和体弱年迈者的体质，删改了陈式老架太极拳中的发劲、纵跳、震脚和难度较高的动作，后经其子杨健

候（1839～1917年）修定为中架子，又经其孙杨澄甫（1883～1936年）多次修定，遂定型为杨式太极拳大架子套路。

杨式太极拳的特点是：动作简单，姿势舒展、松柔，速度缓慢、均匀。杨澄甫将杨式太极拳的技法总结为十要，即：虚领顶劲、含胸拔背、松腰敛臀、沉肩坠肘、上下相随、内外相合、用意不用力、虚实分明、相连不断、动中求静。

三、武式太极拳的发展及特点

武式太极拳，创自河北永年县人武禹襄（1812年～1880年）。

武禹襄自幼习武好文，约1850年从杨露禅学陈式老架太极拳，1852年从陈青萍学陈式新架太极拳。此后，武禹襄专心揣摩拳架，历经修改，创编成武式太极拳。

武式太极拳特点是：姿势简洁紧凑，强调左右手各管半个身体，不相逾越；要求出手高不过肩，长不过足尖；步法小巧灵活，虚实分明；迈步时足尖先着地，然后再足跟着地，徐徐放下全足以踏平。练武式太极，要求弓步时前腿膝盖不得超过足尖，拳势讲究起、承、开、合，动作柔缓顺随。强调“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气

运身，意动身随，意动气随，意到气亦到”，而达到意、气与拳势三者合一。

四、孙式太极拳的发展及特点

孙式太极拳，创自河北人孙禄堂（1861～1932年）。

孙禄堂初从李魁垣学形意拳，继从李之师郭云深继续研习，后又从程廷华学八卦掌，皆得真髓。民国初年从郝为真学得武式太极拳后，遂以武式太极拳为基础，吸取形意拳“进步必跟，退步必撤”的步法特点，以及八卦掌拧转敏捷的身法特点，结合这两门拳术的某些手法，融入太极拳中，创编成孙式太极拳。

孙式太极拳的特点是：动作小巧轻灵，架高步活，柔缓圆活，运动方向变化较多。由于此拳派步法要求“进退相随，迈步必跟，退步必撤”，故又称“活步太极”。又由于此拳以开手和合手为动作转换衔接的基本方法，还称为“开合太极”。

五、吴式太极拳的发展及特点

吴式太极拳，创自河北省大兴县人吴鉴泉（1870～1942年）。也有人认为创自其父全佑（1834～1902年）。

全佑，满族人，初随杨露禅学习杨式太极拳大架子，后拜杨露禅次子杨班侯为师学小架子，以善于柔化著名。其子鉴泉自小从汉族，改姓为吴。鉴泉拳法尽得家传，尤其擅长小架太极拳。1921年，吴鉴泉受聘于北京体育研究社任教，在传授拳术过程中，对拳式不断修改，去掉小架太极拳中的发劲、跳跃和重复动作，突出轻柔、缓慢的特点，创编成吴式太极拳。

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，圆活缓慢，拳架舒展，动作紧凑而不显拘谨。其基本技法包括：悬顶弛项，含胸拔背，转腕旋膀，展指凸掌，弓腰（即坐腰，也叫塌腰）收臀，屈膝坐腿。要求做弓步时，后腿自然伸直，两脚尖均朝前，头顶与后脚跟形成一条斜线；做马步时，要求左樁右柱或右樁左柱，即重心偏向进攻方向一侧；在转身变向时，不论转45度、90度或180度，都采取一脚碾转的方法。在技击中，此派拳强调以柔克刚，以静待动，以小制大，以退为进。

各派太极拳虽然动作、套路、风格、特点等方面都各成一体，但它们之间仍然保持着一些共同的技术方法和运动特点。在身体姿势方面，均要求虚领顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、舒指塌腕、松腰突

腹、敛臀落胯、膝部松活、虚实分明、身体中正安舒。在动作路线方面，均要求处处带有弧行，动作节节贯串、上下相随，达到运动圆活。在动作速度和劲力上，除陈式太极拳外，均要求以柔和缓慢为主，速度均匀。在内劲上均要求以意为主导，以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合。在技击上，均强调以静制动，以柔克刚。

第三节 42式太极拳

42式太极拳，是1989年中国武术研究院为适应国际武术竞赛的需要，规范套路，组织专家编创成的竞赛套路。同期还编创了42式太极剑以及长拳、刀、枪、剑、棍的竞赛套路，并在各种国际比赛中运用至今。

42式太极拳是以陈、杨、吴、孙四种不同风格特点的太极拳动作合编而成的，较好地继承了传统太极拳轻松、柔和、圆活自然、绵绵不断的动作风格，体现了体松心静、意领身随、刚柔相济的特点，在此基础上加大了难度和运动量，从而形成了舒展圆活、均衡全面、生动简炼的新套路。

42式太极拳是由40个拳式加上“起势”和“收

势”组成的，分为四段。

第四节 太极拳的健身作用

长久以来，经过实践证明，练习太极拳是一种重要的健身与预防疾病的手段。近年来人们发现长期练太极拳除增强体质外，还是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、结核病……的好方法，且疗效喜人。过去一直被我们忽略的重要治疗方法——运动疗法，已被广泛应用到临床治疗中，太极拳的健体、治疗、康复作用也因而得到进一步的认识与重视。

史料证明，我国是最早应用体育运动健身和防治疾病的国家。在我国最古老的医学经典著作《黄帝内经·素问》中就曾这样提过：“其病多痿厥寒热，其治宜导引。”不仅如此，我国古代科学家们还进一步用科学的理论解释了“练拳”能够健身治病的道理。一千八百多年以前，华佗曾创编了“五禽戏”，用之以健身，他的理论是“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽是也”。这都说明“练拳”在防病和治疗中有着积极的意义。

练习太极拳除全身各个肌肉群、关节需要活动外，还要配合以均匀的深呼吸与横膈运动，并且特

别要求人们在练拳时，尽量做到“心静”，精神贯注。这样，就对中枢神经系统起到了良好的刺激作用，从而为其它系统与器官机能的改善，打下良好的基础。

一、太极拳运动对神经系统的作用

太极拳的松、静、自然，有利于阴阳、虚实、进退的自如转化，对神经系统有重要的保健作用。

当今社会中的文明病主要是大脑过度紧张、肢体过于懒闲所致。大脑皮层相应区域的高度兴奋，容易导致交感神经的过度兴奋，肾上腺素分泌增多，这时副交感神经兴奋性相对地降低了，两者处于不协调的状态之中，不利于正常的生理活动而影响健康。演练太极拳强调松、静、自然，正是对上述紧张状态的良好自我调节，它可以促进大脑皮层及皮层下中枢处于有益的兴奋与抑制相协调的状态。

此外，太极拳是一种松柔圆活的运动，这种运动能使气血充沛活跃，使分布在大脑中的毛细血管大量开放，从而保证了脑组织的供血，进而促进了脑的健康。

二、太极拳运动对呼吸循环系统的作用

太极拳运动应用腹式呼吸，主要是通过横膈肌

的升降，促进胸廓开合、肺部呼吸。测量表明：腹式呼吸使肺的通气量大大增加，横膈肌每下降1厘米可增加通气量250~350毫升。太极拳运动要求的这种柔、匀、细、长的呼吸，不仅适合于人体正常生理活动的节律，有利于健康，即使对患有呼吸器官疾病的人，演练时也可增强体质，不致使其呼吸系统因运动负担骤然加大而影响病情。不少肺结核病人，在医生的科学指导下，循序渐进地练习太极拳而获全愈。

肺通气量增大，进入体内的氧相应增加，有利于全身新陈代谢的进行。血液中的含氧量提高，可增强各脏器功能。

三、太极拳运动对消化系统的作用

演练太极拳要求“虚胸实腹，气宜鼓荡”，使腹腔血液供应充足，同时使腹腔静脉血迅速回流心脏。由于腹腔血液循环畅通，使平滑肌得到充足的营养和氧气，促进了消化器官本身强健。

太极拳运动的腹式呼吸使横膈上下起落，对胃、肠、肝、胰起到了良好的按摩作用，促使消化腺大量分泌消化液，食物因而得到比较完全的消化，便于为人体吸收利用，这是练太极拳对提高消化系统功效产生的另一大作用。

四、太极拳运动对骨骼、肌肉、关节的作用

太极拳运动对骨骼、肌肉、关节的影响是多方面的：①太极拳松柔的动作，要求骨骼、肌肉、关节“节节松开，节节贯串”，能使肌肉关节灵活；②太极拳要求“腹松气沉入骨”，而气的实质就是神经机制和血液循环。“气敛入骨”即指神经冲动、血液循环要送到骨骼和肌肉，骨骼、肌肉因而得到充分的营养和锻炼；③太极拳运动使气血旺盛，促进了骨骼肌肉的新陈代谢，并能改善红骨髓的造血功能。

第二章 太极拳的基本要求

第一节 体姿

一、手型

1. 拳

四指卷屈，拇指扣压在中指、食指的第二指节上。手指自然握拢，不可过紧（图 2—1）。



图 2—1