

太极拳进阶教程之

42式太极拳呼吸配合法



「中国民间武术经典」丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

BREATHING METHOD
OF 42 FORM TAIJI QUAN

丛书主编 毛景广

Chief Editor Mao Jingguang

编著 毛景广

Compiler Mao Jingguang

译著 郭勇

Translator Guo Yong

海燕出版社

河南电子音像出版社

PEIYUAN PUBLISHING HOUSE

HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

太极拳

十二式太极拳
呼吸配合法

附送
口袋本
VCD
影碟

总策划

Chief Producer

高明星

Gao Mingxing

责任编辑

Editor in Charge

郭笑丹

Guo Xiaodan

赵建

Zhao Jian

贾大伟

Jia Dawei

美术编辑

Art Editor

李鹏

Li Peng

责任校对

Proofread in Charge

郭孟春

Guo Mengchun

杨慧敏

Yang Huimin

ISBN 978-7-5350-3560-8



9 787535 035608 >

定价: 34.40 元

附送口袋本与 VCD 影碟

The set is attached with pocket books and VCD



“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

太极拳进阶教程之
42 式太极拳呼吸配合法

BREATHING METHOD OF 42 FORM TAIJI QUAN

丛书主编 毛景广
Chief Editor Mao Jingguang
编 著 毛景广
Compiler Mao Jingguang
译 著 郭 勇
Translator Guo Yong

海燕出版社
PETREL PUBLISHING HOUSE

河南电子音像出版社
HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

42式太极拳呼吸配合法: 汉英对照 / 毛景广著; 郭勇
译. — 郑州: 海燕出版社, 2007. 9
(中国民间武术经典 / 毛景广主编)
ISBN 978-7-5350-3560-8

I. 4… II. ①毛…②郭… III. 太极拳—汉、英 IV.
G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第134480号



42式太极拳呼吸配合法

BREATHING METHOD OF 42 FORM TAIJI QUAN

出版发行: 海燕出版社 河南电子音像出版社

Publish: Petrel Publishing House Henan Electronic & Audiovisual Press

地址: 河南省郑州市经五路66号

Add: No.66 Jingwu Road of Zhengzhou, Henan Province, China

邮编: 450002

Pc: 450002

电话: +86-371-65720922

Tel: +86-371-65720922

传真: +86-371-65733354

Fax: +86-371-65733354

印刷: 河南地质彩色印刷厂

开本: 850×1168 1/16

印张: 8.5

字数: 99千字

印数: 1-1 000册

版次: 2007年8月郑州第1版

印次: 2007年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5350-3560-8

定价: 34.40元

“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

前言
Foreword

百集“中国民间武术经典”光盘在国内外发行之
后，引起巨大的反响，深受广大武术界同行的好评，
特别是海外广大武术爱好者慕名而来，拜师求学者络
绎不绝，并都希望看到与之相配套的文字教材。应广
大读者的要求，我们以中英文对照形式编写了这套
“中国民间武术经典”丛书，以满足广大武术爱好者
学习和了解博大精深的中华武术文化。

中华武术源远流长。本套丛书详细介绍了少林、
太极、峨眉、武当、形意等诸多门派，包括内家和外
家，近300余种拳法和武功绝活儿，是目前我国向国内
外推介的最权威、最系统、最全面的武术文化精品。

“中国民间武术经典”丛书采用图文教材与影视
教材（DVD）相结合的立体教学手段，全方位地展现
中华武术文化精髓。每个套路邀请代表当今最高水平
的全国武术冠军、正宗流派传人以及著名武术专家进
行技术演练和教学示范，保证学习者获取原汁原味的
技法。

在丛书编写过程中，得到中国武术协会副主席王玉
龙先生的关照支持，我们表示衷心感谢！参加本丛书
校对工作的人员有张青川、邵佳、王浩、邵倩、韩晓
宁等，在此一并致谢！

The 100 sets of *Chinese Folk Wushu Classic* compact
disc has received great attention home and abroad since its
publication. Most foreign Wushu lovers hope to get the writting
teaching material attached to it. To meet the needs, we have pre-

pared these series of *Chinese Folk Wushu Classic* to help them understand the Chinese martial arts and Chinese culture.

Chinese Wushu has a long history which is profound in content. This series have details on Shaolin, Taiji, Emei etc. Including internal school and external school, nearly 300 species of the fist position and military accomplishments. They are the most authoritative, systemic and comprehensive of Wushu essence.

Chinese Folk Wushu Classic use graphic and video materials (DVD) to demonstrate the best of the Chinese Wushu. Each routine invites the representative of the highest levels from the National Wushu Championship, the authentic heirs or the famous Wushu experts to conduct the technical trainings and the teaching demonstrations to guarantee the original techniques of these routines for the learners.

We express our heartfelt gratitude for Wang Yulong, vice-chairman of Chinese Wushu Association for his support and help in the process of compiling these books. We also thank Zhang Qingchuan, Shao Jia, Wang Hao, Shao Qian, Han Xiaoning for their careful work in revising our books. Thanks a lot!

編者

Editor

二〇〇七年七月大暑

July 2007 Summer



“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

编写委员会 Writing Committee

主任 Director

高明星 (河南电子音像出版社社长、编审)

Gao Mingxing, Proprietor, Copy Editor of Henan Electronic &
Audiovisual Press

副主任 Assistant Director

李 惠 (河南省体育局武术运动管理中心副主任)

Li Hui, Assistant Director of Wushu Center of Henan Province Physical
Education Office

杨东军 (河南电子音像出版社总编辑、编审)

Yang Dongjun, Chief Editor, Copy Editor of Henan Electronic &
Audiovisual Press

段嫩芝 (河南电子音像出版社编审)

Duan Nenzhi, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

毛景广 (郑州大学体育系副教授)

Mao Jingguang, Associate Professor of Department of Physical
Education of Zhengzhou University

委员 Commissioner

马 雷 (公安部中国前卫搏击协会秘书长)

Ma Lei, Secretary-general of Chinese Advance Guard

Defy Association of Ministry of Public Security

李素玲 (江南大学体育学院副教授)

Li Suling, Associate Professor of Institute of Physical Education
of Jiangnan University

郭笑丹 (河南龙腾多媒体技术制作有限公司经理)

Guo Xiaodan, General Manager of Henan Dragon Television

Production Company

吴兴强 (重庆大学体育学院副教授)

Wu Biqiang, Associate Professor of Institute of Physical Education

of Chongqing University

涂虎波 (郑州大学体育系教授)

Xu Hubo, Professor of Department of Physical Education

of Zhengzhou University

总策划 Chief Producer

高明星 Gao Mingxing

责任编辑 Editors in Charge

郭笑丹

赵 建

贾大伟

Guo Xiaodan

Zhao Jian

Jia Dawei



“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

作者名单 Author List

主 编 Chief Editor

毛景广 Mao Jingguang

副主编 Assistant Editor

李素玲 郭笑丹 吴兴强
Li Suling Guo Xiaodan Wu Biqiang

编 委 Members of the Editorial Board (以姓氏笔画为序 Name of a Sequence of Strokes)

马 雷	毛景宇	代小平	丛亚贤	纪秋云
Ma Lei	Mao Jingyu	Dai Xiaoping	Cong Yaxian	Ji Qiuyun
刘海科	乔 嫖	任天麟	何义凡	杨 华
Liu Haike	Qiao Biao	Ren Tianlin	He Yifan	Yang Hua
杨玉峰	张亚东	张学谦	张希珍	赵艳霞
Yang Yufeng	Zhang Yadong	Zhang Xueqian	Zhang Xizhen	Zhao Yanxia
高秀明	袁剑龙			
Gao Xiuming	Yuan Jianlong			

视频示范 Video Performer

毛景广	陈小星	陈 炳	侯 雯	任天麟
Mao Jingguang	Chen Xiaoxing	Chen Bing	Hou Wen	Ren Tianlin

图片示范 Picture Illustrators

毛景广	侯 雯	张 一	段佳洁	任天麟
Mao Jingguang	Hou Wen	Zhang Yi	Duan Jiajie	Ren Tianlin

摄 影 Photographers

贾大伟	Jia Dawei	林伟峰	Lin Weifeng
-----	-----------	-----	-------------

目 录

第一章 太极运动常识

第一节 太极拳的由来与流派/003

第二节 练习太极拳对身体各部位的要求/005

一、虚灵顶颈竖项/005

二、沉肩坠肘坐腕/005

三、含胸拔背实腹/006

四、松腰敛臀圆裆/006

五、心静体松意专/007

六、呼吸深长自然/008

七、势势意连形随/008

八、轻沉虚实兼备/009

第三节 太极运动中的呼吸配合规律及要求/010

一、起吸落呼/012

二、开吸合呼/013

Chapter I Exercise General Knowledge of Taiji Quan

Section I The Origins and Schools of Taiji Quan / 003

Section II The Requirements of Body Postures in Taiji Quan / 005

1. Head Erect and Neck Vertical / 005

2. Lowering Shoulders and Elbows Relaxing Wrist / 005

3. Back and Chest Naturally Erect, Abdomen Breathing / 006

4. Waist Relaxing and Buttocks in Slightly/ 006

5. Calmness, Relaxation and Concentration / 007

6. Natural, Long and Deep Breath / 008

7. The Combination of Consciousness and Movements / 008

8. The Combination of Lightness and Heaviness, Emptiness and Solidness / 009

Section III The Basic Rules and Requirements of Breath in Taiji Quan / 010

1. Inhale when Rising, Exhale when Decending / 012

2. Inhale when Opening, Exhale when Closing / 013

三、进吸退呼/014

四、发力动作的呼吸规律/015

五、技击方法的呼吸规律/016

第二章 动作分解与呼吸配合法

第一节 42 式太极拳呼吸配合法简介/025

第二节 42 式太极拳呼吸配合法动作名称/026

第三节 42 式太极拳呼吸方法说明/028

一、起式/028

二、右揽雀尾/030

三、左单鞭/036

四、提手/037

五、白鹤亮翅/039

六、搂膝拗步/041

七、撇身捶/044

3. Inhale when Stepping Forward;
Exhale when Stepping Backward / 014

4. Rules of Breathing when Using
Explosive Strength / 015

5. The Rules of Breathing in the
Fighting Skills of Taiji Quan and
Taiji Sword / 016

Chapter II Illustrations and Breathing Techniques

Section I Brief Introduction of
Breathing Method of 42 Form Taiji
Quan / 025

Section II Movement Names of
Breathing Method of 42 Form Taiji
Quan / 026

Section III Explanations of Breathing
Method of 42 Form Taiji Quan / 028

1. The Starting Form / 028

2. Grasp the Peacock's Tail Right / 030

3. Left Single Whip / 036

4. Lifting Hands / 037

5. White Crane Spreads Its Wings / 039

6. Brush Knee and Twist Step / 041

7. Parry and Turn to Punch / 044

八、捋挤势/046

九、进步搬拦捶/050

十、如封似闭/053

十一、开合手/055

十二、右单鞭/056

十三、肘底捶/057

十四、转身推掌/059

十五、玉女穿梭/062

十六、右左蹬脚/069

十七、掩手肱捶/073

十八、野马分鬃/076

十九、云手/080

二十、独立打虎/085

二十一、右分脚/087

二十二、双峰贯耳/088

二十三、左分脚/089

8. Roll Back and Press Forward / 046

9. Step up Parry and Punch / 050

10. Apparent Close-up / 053

11. Opening and Closing of Hands / 055

12. Right Single Whip / 056

13. Punch Under Elbow / 057

14. Turn Body and Push Palm / 059

15. Jade Girl Works at Shuttles / 062

16. Heel Kicks Right and Left Side / 069

17. Wade Forward and Twist Step / 073

18. Parting the Wild Horse's Mane / 076

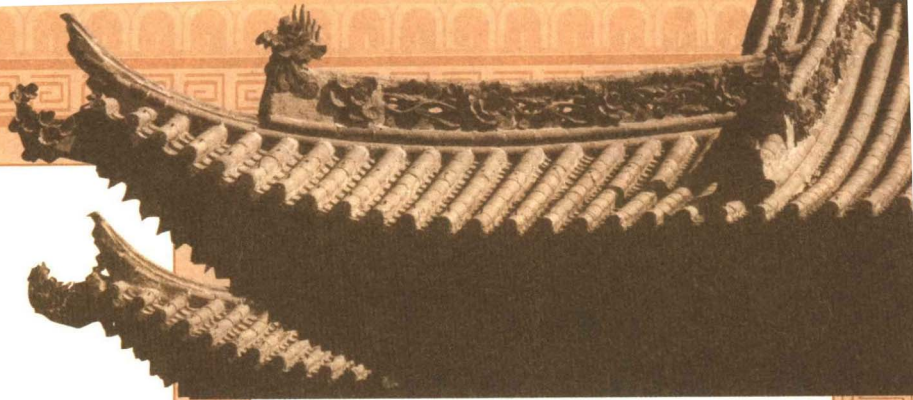
19. Wave Hands / 080

20. Step Backward to Subdue the
Tiger / 085

21. Separate Legs / 087

22. Strike Opponent's Ears with Both
Fists / 088

23. Separate Legs / 089



二十四、转身拍脚/091

二十五、进步栽捶/093

二十六、斜飞势/094

二十七、单鞭下势/096

二十八、金鸡独立/097

二十九、退步穿掌/099

三十、虚步压掌/100

三十一、独立托掌/101

三十二、马步靠/102

三十三、转身大捋/103

三十四、歇步擒打/105

三十五、穿掌下势/107

三十六、上步七星/109

三十七、退步跨虎/110

24. Turn Body and Slap Foot / 091

25. Step Forward and Punch
Downward / 093

26. Flying Oblique / 094

27. Push Down / 096

28. Golden Cock Stands on One
Leg / 097

29. Step Backward and Thread
Palm / 099

30. Press Palm in Empty Stance / 100

31. Lifting Palm and Standing on
One Leg / 101

32. Lean with Half Horse Stance / 102

33. Turn Body and Deflect Arm / 103

34. Hold and Punch in Crossed
Squatting Stance / 105

35. Push Down / 107

36. Step up to Form Seven Stars / 109

37. Step Backward Riding Tiger / 110

三十八、转身摆莲/111

三十九、弯弓射虎/114

四十、左揽雀尾/116

四十一、十字手/120

四十二、收式/122

38. Turn Body with Lotus Kick / 111

39. Drawing Bow to Shoot Tiger / 114

40. Grasp the Peacock's Tail Left / 116

41. Cross Hands / 120

42. The Closing Form / 122

EXERCISE GENERAL KNOWLEDGE OF TAIJI QUAN

第一节

太极拳的由来与流派

THE ORIGINS AND SCHOOLS OF TAIJI QUAN

第二节

练习太极拳对身体各部位的要求

THE REQUIREMENTS OF BODY POSTURES IN
TAIJI QUAN

第三节

太极运动中的呼吸配合规律及要求

THE BASIC RULES AND REQUIREMENTS OF
BREATH IN TAIJI QUAN



第一节

太极拳的由来与流派

THE ORIGINS AND SCHOOLS OF TAIJI QUAN

太极拳是武术的主要拳种。“太极”一词源出《周易·系辞》，“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、无穷大之意。太极拳这个名称的取义是因为太极拳拳法变幻无穷，含义丰富，而用中国古代的“太极”“阴阳”这一哲学理论来解释和说明。

关于太极拳的起源及其创始人，民间有几种不同的说法。根据有说服力的考证，太极拳源于明末清初。据《温县志》的记载，明崇祯十四年（1641），陈王廷任河南温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡耕田习拳，如《遗词》所说：“闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”从陈王廷的《拳经总歌》中可以了解到，他所创造的太极拳受明朝将军戚继光所编著的《拳经三十二势》的影响很大。陈王廷将《拳经三十二势》中的二十九势编入了太极拳套路，如《拳经三十二势》以“懒扎衣”为起式，而太极拳各套路起式也均以该动作为起式，甚至陈王廷《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也与《拳经三十二势》相仿。

太极拳虽受戚继光《拳经三十二势》影响，但有其独特的风格和作用。陈王廷研究了道家的《黄庭经》，将太极拳中的手法、眼法、身法、步法的协调动作与导引、吐纳有机地结合起来。在练习时，要求意识、呼吸和动作三者密切合为一体，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。太极拳运用传统中医经络学说，拳势动作采用螺旋缠绕式的伸缩旋转方法。要求以腰为轴，内气发源于丹田，通过意念引导，到达任督两脉和周身，从而达到“以意用气，以气运身”的境地。

陈王廷创造的太极拳推手方法具有很强的技击性，对发展耐力、