

太极

湘鄂渝黔边民族体育文化丛书
向鸣坤 钟海平 白晋湘 龙佩林 著



健身

民族出版社

前言

太极拳在我国源远流长，而且有深厚的群众基础，是我国古代历史文化遗产中的瑰宝。几百年来，太极拳经先辈们的不断改进、充实、丰富与发展，形成了具有独特风格的一个拳种，成为一代绝学。

一百多年以前，太极拳由我国农村传入城市，开辟了太极拳发展的新纪元。到了民国初年，太极拳逐渐形成各种流派，很多太极拳名家继往开来，承古立新，推动了太极拳的发展和多样化，成为太极拳发展历史上的又一个里程碑。解放后在党和政府的关怀下，太极拳同其他运动一样得到普及，有了很大的发展。太极拳不但在国内，而且在国外也成为广大群众所喜爱的一种运动形式。

中国武术，古代就有武艺与武舞之究。明代在战场实用性的武艺，为名将俞大猷、戚继光等所提倡，而表演艺术性的武舞，为宫廷娱乐的内容，民间也喜爱练习以健身、防身。太极拳创始人陈王廷，是明末“披坚执锐”的战将，故其所创太极拳，难度较大，虽有穿蹦跳跃，发劲震足动作，但没有作为医疗、保健的设想。19世纪中后期，永年人杨露禅去北京传习从陈王廷后代陈长兴那里学到的太极拳，为适应不同对象的锻炼

需要，经祖孙三代的改进，才演变而成既有技击性，又能适应于疗疾保健，增强体质的杨氏太极拳。因而练习者遍及国内外。直接或间接从陈式太极拳发展过来的吴式、武式、孙式等传统太极拳，也都具有技击性、医疗性、保健性的作用，为人类健康事业做出了重要贡献。

太极拳自古以来，本是民间锻炼身体、解除疾病、养生长寿的一种锻炼方法。太极拳“太极”两个字相传是伏羲写的。孔子赞《周易》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”宋陈颐说：“无极而太极。”而没有说无极生太极，因为任何事物都不可能无中生有，而是在无极之中而有一个昭然不昧之本体，这就是太极。人就是太极里的一部分，人体本身又是一个小太极，人的一举一动，都离不开太极。就拿太极拳锻炼方法来说，也是如此。比如说，我们用的劲，有刚劲、柔劲，刚劲就是阳，柔劲就是阴。这样就把太极拳融合到太极的原理中去了，从而形成太极拳的独特风格。

那么，太极拳的特点是什么呢？

首先，从生理和医疗的角度来看，太极拳不同于其他运动，太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的有氧运动，是内脏自我按摩的运动，因而也是健身、疗疾、养生和推迟衰老的运动。大家知道，练太极拳时要求静、慢、匀、柔、松等，这样，意识集中，全神贯注，给大脑以休息。动作上轻灵活泼，情绪上安详乐观，从而锻炼我们的体魄，陶冶我们的性格。外炼骨骼、关节、肌肉，内练五脏六腑，使身心同时得到发育。时间久了，达到内外相合，表里一致，从头到足，无一处不轻灵，无一处不坚韧，无一处不沉着，无一处不顺遂，通体贯穿，丝毫无间，自然意静神恬，变化环生，而达到养生、长寿的目的。

其次，太极拳不同于其他拳术的关键可归纳成四点，或叫四原则：一是以慢胜快；二是以静制动；三是以柔克刚；四是以弱胜强。

在普及推广太极拳的时候，在全民健身活动中，要认真挖掘、研究太极拳的锻炼方法，提高锻炼效果，并从珍惜人生最宝贵的时间着想，从提高锻炼方法上来节约锻炼时间，才能更好地为人类的健康事业服务。

太极拳是整体性、内外统一性的武术运动。在中枢神经统一指导下，其武术动作采用螺旋式的弧形运动，结合导引、吐纳和腹式逆呼吸运动，这是太极拳练法的特点，即能在练拳时使神经、心脏、血管、淋巴、呼吸、肌肉、骨骼、泌尿等系统以及视觉、听觉、皮肤触觉和内感觉都在同一时间内浑然一体地参加活动。没有螺旋式的弧形运动和导引、吐纳（气功）运动的结合，是不可能做到全身一动无有不动，一动内外俱动的。正因为这种运动特点，才使太极拳在丰富多彩的中国武术流派中被首先运用到医疗保健方面，并成为有实效的医疗体育项目。

太极拳是综合性的武术体育运动，涉及的学科除武术外，还有生理解剖学、运动力学、哲学、心理学、气功、经络学说、营养学等。其传播范围，也早已越出国界，成为人类共同的财富。其防病、治病、增进健康的特点在国内外已引起学术界的重视。我们认为：不论疗疾、保健，都应抱着练功夫的信念来练太极拳，在“心静用意，身正体松”的原则下，认真正确地一个姿势一个姿势地练符合武术含义的动作。因为只有懂得动作的含义，才不致盲目瞎练。动作练正确后，就可以结合腹式呼吸和行气运动。呼吸、行气、运动掌握好，就会收到疗疾健身、延年益寿的效果。这也是内功拳武术动作结合呼吸、行

气、运动的练法，对增强内脏机能和加大内劲起作用。但这样还不够，必须把太极拳锻炼要领全部贯彻进去，成为整体性、内外统一性的运动，只有掌握一动而内外全动，一动能贯彻全部的要领，才能称完整的太极拳。

太极拳与推手是一对双胞胎，拳套练到中正圆满、内外合一、虚实刚柔之后，就可以充分发挥推手的技巧。练习推手，既能分胜负，还可避免发生伤害事故；既可以将练拳套时得来的劲力认真地运用在推手之中，又可检查拳套的正确程度，便于改正、充实练拳的姿势和动作。对太极拳理论和练法在理解上存在的偏柔或偏刚的倾向，亦可从推手实践中得到纠正。太极拳在发展轻柔虚灵的同时，也发展重刚厚实，它是柔中寓刚，刚柔相济的。推手实践证明，偏柔无刚的，难当强敌；偏刚无柔的，易遭跌折。理论来源于实践，实践又反过来检验理论。拳套是前辈武术家总结攻防经验而编定的拳势动作，对拳套的锻炼和研究，是提高推手技术的前提和基础，但是单练拳套，不同时练推手，很难运用太极拳的技术。

太极拳推手，身手步眼法变化无穷，双方搭手，黏随不脱，彼此相致，缠绕往来，进退无常。总是以熟制生，以正制邪，避实就虚，以实破虚，而这些必以弧形螺旋的圆转为根本，种种攻防方法，俱在一圈之内化出。懂劲之道，由粗而精，由尺而寸，由寸而分，由分而毫。听劲能辨分毫，皮肤触觉和内体感觉极为灵敏，微动即知即变，技术上达到“吾独知人”、“皆及神明”。

练推手者，须下长久苦功于两人划圈运动的基本功，即“棚、捋、按、挤”的推四手运动。熟而又熟，精益求精。基本功练得越深，能化能发，能柔能刚，推手时就能左右逢源，得

心应手。

推手和太极拳都适于疗病保健、体育娱乐和竞技的需要。推手和太极拳，都是幼年练到白头翁的武术体育项目，运动寿命之长，练时一层深一层的意趣，技术上永无到顶之乐趣，都是太极拳和推手越来越成为各阶层人们所喜爱练习的体育项目。不论练拳架或推手，其目的都在于防病治病，推迟衰老，延年益寿。

太极拳的初级阶段就是先练拳架子，“入门引路须口授，功夫无息法自修”。这就是说，练太极拳首先是在老师的指导下，按照太极拳的法则一招一式地学，仔细推求反复练习，用身体活动把太极拳的理论形象化地表现出来，用架子来说明道理，务求准确自然松静，无论从形体上或是从人体内部都要给人以美的享受。1954年我国成立了“民族形式体育委员会”、“武术研究室”等专门机构负责武术的挖掘整理工作。1956年整理的《简化太极拳》和《三十二式太极剑》就是为了普及和推广太极拳运动，针对初学者的需要，从简化入手，本着删繁就简，突出重点，易学易记，循序渐进的原则编写的普及型教材。《简化太极拳》是在开展最广的杨式太极拳的全部35个不同动作中，选择有代表性的24式组成。1957年编写的《八十八式太极拳》是有关专家们针对各地流行的太极拳练法不尽一致的状况，统一了某些套路动作后编写的教材。1979年出版的《四十八式太极拳》也属于以杨式为主体，兼收专家的研究成果的综合型教材。1990年北京第11届亚运会编写的《四十二式太极拳、剑竞赛套路》，属于提高性教材，基本体现了目前我国太极拳各流派的主要特点，既可以按它健身疗疾，也可以按它参加比赛。

不管是学习太极拳的传统套路，或是学习新编教材，都要

保持太极拳的运动特点，体现太极拳的基本要领：

体松心静，呼吸自然。

动作弧形，虚实分明。

上下相随，圆活完整。

均匀连贯，衔接和顺。

轻灵沉着，发劲适当。

上述五点表达了太极拳的共同特点，体现了太极拳的风格。我国作为太极拳的发源国，理应对太极拳的发展与提高、理论与实践等诸多问题进行研究，对人类健康事业做出应有的贡献。《太极与健身》是我们多年的研究与实践的总结，旨在弘扬民族文化，为人类健康服务。例如过去练太极拳，多在“体”、“用”上狠下功夫，尤其多研究“怀抱八卦，脚踏五行”。本书则认为在练好拳架的基础上，重在健身与疗疾，尤其是疗疾。练太极拳，外修其身，内养其心，其功效一方面加强肺脏功能以理气机，另一方面则提高肝脏作用以通百脉，以此增进健康。这种动中求静，以气血为主的运动方法，是通过多少年来无数拳师不断总结提高而得来的。人生养命之宝，是气和血。理气之机为肺，理血之机为肝。气为先天，血为后天。故气在前，血在后，血无气不行。这就是说，肺和肝是人的身体的主要器官，一旦肺和肝发生故障，则危及生命。而气更为重要，所以有“百病生于气”之说。气不散乱，就能内外如一；气一贯穿，就能上下相连，从而使人体各系统保持稳定和平衡。

我们知道，造成人体发病的原因，使人体不健康的因素，很重要的一点就是情绪波动，思想混乱，由此而影响气血流通，造成有失正常、有失平衡，产生疾病。练习太极拳可使思想意识集中，头、手、身、足连贯一致，使情绪安静自然促使气血

周流运行随之正常和平衡。气血周流运动情况得到改善之后，就可以使原来因为气血运行反常而造成的一切疾病逐渐消失。这样就得到了完全恢复健康的功效。我国的医药经典上讲“恬澹虚无，真气从之，精神内守，疾安从来”，又说“气为血师，气行血行”这都要人们勿使自己的思想混乱，保持情绪乐观安定，使造成疾病的因素不起作用，然后恢复正常。气机一畅通，就能使人体内在的力量充沛旺盛，从而使血液循环系统、消化系统、分泌系统、排泄系统等，均能正常，增强人体健康，即使遇外界气候的突变和流行疾病的传染，都可保持身体健康。

“太极”二字就是气的代名词，研练太极拳就是人衰气补的最好运动方法。因此，古人素有“药补不如食补，食补不如气补”和“一气流行，无凹无凸”的说法。大自然中任何生物都充满着气，分泌不能离开这气，至大至刚的是气，至柔至微的也是气。年轻人气盛所以强壮，老年人气衰所以衰弱。要想保持身体强壮，青春常在，就必须保持盛气常在。练太极拳是用腹式呼吸，就是“息息归脐”。我们都知道，腹式呼吸比胸式呼吸好处多，因为用胸来进行深呼吸只有胸部向前后左右扩大，而腹式呼吸能把上下体内腔容积放大，其所接受的肺活量远比胸呼吸大。胸部深呼吸时，因为肺部毛细血管充血的影响，所以会减少动脉血的输出量。而腹式呼吸就大不相同了，因为腹压增高的关系，起了积极动员肝脏所贮藏的血液参加血流循环的作用，除了增加静脉血的回流量，动脉血的输出量外，因周围神经的高度兴奋，毛细血管通路数量的增多，不但减轻了植物性神经和大脑皮层的负担，达到维持情绪安定的目的，而且在所有气血系统得到改进之后，足以防止外来病因的侵袭，这样就达到了祛病延年的目的了。练太极拳的一切动作，举手、

投足、身躯辗转……无不取象于天体“圆形”，惟圆可以包罗万象，惟圆可以最为持久，犹如充满宇宙之间的气一样，又圆满又活泼。若能练到一气流行，无阻无碍，无凹无凸，一任自然的程度，那么受益将是极大的。不仅能起到预防和驱逐疾病的良好作用，而且使练拳者常保持精神饱满，体轻身健，青春常在，于工作、学习、生活都有极大好处。简单地讲，这就是练习太极拳的功效及它所以能产生医疗保健作用的原因。

目 录

前 言	(1)
第一章 头正颈直下颏收	
满身轻利顶头悬	(1)
第二章 口闭非闭张未张	
齿舌呼吸均自然	(6)
第三章 松肩垂肘须坐腕	
含胸拔背气腾然	(15)
第四章 腰为一身之主宰	
松腹方能气入骨	(29)
第五章 垂臀敛臀裹护吊	
尾闾中正力摧发	(37)
第六章 眼若垂帘睁未睁	
中正安舒方有神	(49)
第七章 周身关节须舒展	
百炼之钢绕指柔	(60)
第八章 静者静动非不动	
一羽不加蝇不落	(68)
第九章 双重则滞可双沉	

	转动轻灵分虚实·····	(71)
第十章	内外相合神为主	
	轻灵沉稳寓刚柔·····	(76)
第十一章	拳架高低因人而异	
	清晨傍晚可练拳·····	(84)
第十二章	机体以动最为善	
	体弱多病能练拳·····	(90)
第十三章	练前准备后整理	
	腰酸腿痛是正常·····	(98)
第十四章	太极八卦皆可练	
	益寿延年不老春·····	(106)
第十五章	神经衰弱何须慌	
	只需练习太极拳·····	(116)
第十六章	肺结核病用药疗	
	辅以太极效更高·····	(124)
第十七章	气管炎和关节炎	
	早晚可练太极拳·····	(132)
第十八章	心脏病者贵保养	
	坚持练拳可安康·····	(142)
第十九章	高血压病宜微动	
	太极运动首一功·····	(151)
第二十章	太极拳论·····	(159)
	第一节 山右王宗岳《太极拳论》·····	(159)
	第二节 山右王宗岳《太极拳论》解·····	(160)

第一章 头正颈直下颔收 满身轻利顶头悬

练习太极拳要求做到“满身轻利”，这是因为太极拳要求“以心行气”，“以气运身”，通过活动腰脊，缠绕旋转的螺旋式运动，达于手足尖端，使全身内外各部位的动作灵活协调。

练习太极拳要做到“满身轻利”，首先必须做到“顶头悬”。要做到“顶头悬”，首先必须做到头正、颈直、下颔收。也就是练习太极拳要能做到“满身轻利”，首先必须将头部的动作做正确。不低头，不仰面，不左右歪斜，转动时要自然平正，要防止摇头晃脑。站立姿势或做动作时意想头上似轻轻顶着一碗水，这样可以防止头部俯仰歪斜之病，对保持全身动作的轻松灵活也极为重要。我们知道，身体任何部位的任何运动，除了主要取决于大脑的支配外，状态反射也有一定的作用或影响。例如将猫的四条腿朝天悬起，再从一定的高度（2米左右）使之突然落地，请别担心，猫总是能在空中翻转 180 度后使四肢

先着地而决不会摔伤。这个试验只要你通过多次的仔细观察,你就会发现猫在空中的翻转总是它的头先扭转过来,然后再带动身体其他部位的转动,从而使四肢先着地。这种现象就是生理学上最简单的状态反射实验。通过这一实验,我们就很容易理解“头部的任何运动都要状态性地影响身体其他部位的协调运动”。这种现象在生理学上叫做“项领”,因此,我们就不难理解“项领”在练习太极拳时的重要作用,太极拳为什么对头颈的姿势要求这么严格。

拳论对头颈的提法有:提顶、吊顶、头顶悬、顶头悬、虚灵顶劲、虚领顶劲、头正起顶、悬顶正容、头顶项领、虚项收颌、悬顶弛项、头顶项竖等。这些对头颈姿势的诸种提法,主要是为了练太极拳时做好“项领”。既要注意头部运动得法,角度、幅度的大小恰到好处,又要利用状态反射使全身自然协调地转动;既要避免头颈左右歪斜或过分前俯后仰,又要避免颈肌硬直失掉灵活和自然性,从而影响全身动作的灵活完整和身体的自然平衡。对此,前人将长期练习实践中积累起来的丰富经验,用简明扼要的“提、顶、吊、悬、虚、弛、灵”等词来加以形容。也就是说,练习太极拳时,要求注意头部与水平线大体保持垂直的姿势,好像头顶上有绳索悬着似的。在练拳时,转头向侧的动作,应使头颈沿纵轴转动,而不应仰头或侧歪,更不能低头。转头要配合全身的协调转动,头不是脱离身体与手臂而单独活动。运动时,头颈要徐徐领起腰脊,使

躯干的旋转上下连贯一致。

有不少人将“顶劲”错误地理解为头用力向上顶,犹如杂技的顶碗、朝鲜族妇女的头顶重物,这样就会使颈部的肌肉僵硬、呆板,气血上行,破坏了全身的协调性,也难做到练习太极拳时要求的上虚下实、胸虚腹实从而气沉丹田。

上述的“顶劲”作用,用另一个有趣的实验同样可以得到证明。这个实验是给一个体操运动员戴上特制的头部固定器,然后叫他做动作。由于运动员的头部运动受到限制,肌肉的紧张度失去了准确的调节,结果使运动员变“僵”了,动作完成得十分勉强、费劲。如果在任何情况下都一直保持内收状态,也会影响动作的灵活协调,不利于手臂的自然发力和“气沉小腹”。因此,初学太极拳的人,要特别注意“顶劲”的微妙,即只需有一个轻轻上顶的意识就行了。用力则“僵”,“收颔”也不能太过,只需将头部摆端正,轻轻使头颈虚领起全身就可以了。

“满身轻利顶头悬”,这是前人多年来练习太极拳实践的经验总结。这里必须特别强调的是头颈“大体”保持端正。这就是说,练习太极拳时,头颈不能死板不动,除左右旋转来带动躯干的协调转动外,头颈也常常随着拳势的变化而有些轻微的俯仰。在推手时,有时俯仰的程度还要大些,只有这样才能便于发劲。在掌或拳出击时,颔部就相应地稍稍移向前外,屈臂收回的动作多微微收颔较为明显。

通过上面的分析,头顶百会穴(两耳间连线与头顶前后正中线的交叉点处)除含有轻轻上顶的弹性劲外,随着姿势的变动,领顶的部位又有所变动。如果左转身,头的左顶角(百会穴的左前方)和百会穴领起全身;右转身,头的右顶角和百会穴领起全身;收颌前俯时,顶劲在卤门处(百会穴前面),同时轻轻提起耳后高骨(即乳突);仰头时,顶劲则在百会穴之后。练太极拳时,如能以此头颈领起全身,则不难做到给人以神采奕奕、周身成一体、一气贯穿的感觉。

太极拳虽然有“不在形式,在气势;不在外面,在内心”和“重意不重形”的说法,但这是指功夫较深,动作已定型,只须以内动来带动外形者而说的。对初学者,还是应该先重形,后重意,先须力求姿势正确,并在连贯的复杂的动作中处处保持正确的姿势,不要单纯追求进度,只有把基础打得牢固,才有利于技术的逐步提高。初学太极拳的人,由于对动作还不熟悉,这时大脑皮层运动中枢的兴奋与抑制都是呈现扩散状态,出现泛化现象,条件反射暂时联系不稳定,因而表现出做动作很吃力,紧张而不协调,并伴随一些多余的动作。因此,这一阶段学习的主要任务,是使初学者逐步建立动作的正确表现和概念,防止和排除不必要的多余与错误的动作,在重复练习过程中粗略地掌握动作。这时的教学重点,一方面要使初学者明确动作的意义、技术结构、要领和完成方法;另一方面,以学会基本动作为主,对于领顶,这时可以不提什么

要求。经过一段时间的练习以后,基本掌握了动作,这时大脑皮层运动中枢的兴奋与抑制过程逐渐集中,由于内抑制过程的加强,特别是分化抑制得到发展,已经由泛化阶段逐渐进入了分化阶段,练习过程中大部分错误动作也逐渐地得到了纠正。尽管对动作还不十分熟悉,但已能比较顺利地连贯地完成动作了,这时便可开始提出领顶,使头颈的扭转与周身协调运转逐步形成习惯。只要在练习太极拳时“提起精神”,不须“特意”领顶,头颈的姿势就能逐步做到正确。如此不断地继续练习下去,就能很准确、熟练、省力、轻快地完成动作,达到上下相随,周身协调,一动无有不动,一静无有不静。此时大脑皮层中枢兴奋过程高度集中,内抑制相当牢固,形成了牢固的动力定型,使动作形成了自动化。长期练习太极拳的人,随着动作的不断重复和技术细节的不断改进,动作的熟练和自动化的程度还会不断地发展和提高,这时才算达到了“虚”领顶。如果长期中断练习,已形成的动力定型还会逐渐消退。因此,练习太极拳不仅开始时要注意“头正颈直下颔收”,就是达到了比较熟练的程度以后,仍然要注意“头顶项领”,并且不间断地进行练习,只有这样,才能达到“满身轻利”。

第二章 口闭非闭张未张 齿舌呼吸均自然

练习太极拳对口部的要求是相当严格的,其目的是逐渐做到深、长、细、缓、匀、柔的呼吸。口部包括唇、齿、舌、唾液和呼吸等五个方面。现将这五个方面应该注意的地方分述如下:

唇

太极拳对嘴唇的要求是:嘴唇既不可以紧闭,又不宜大张,而是似闭非闭,似张未张。换句话说,练习太极拳可以根据自己情况,或将嘴唇轻轻闭合,或将嘴唇微微张开,切忌紧闭或大张。所谓根据自己的情况,是指鼻呼吸不畅者,则适宜者将口微微地张开。这种轻轻地自然闭合和微微地自然张开嘴唇,就叫做口似闭非闭张未张。

嘴唇紧闭者,不但妨碍呼吸的自然,而且使面部肌肉不自觉地紧张;而嘴唇大张者,既不卫生,也不美观,更不