

吴清璠 编著

大学练太极拳健身要点

DaZhongXueLianTaijiQuanJianShenYaodian

人民体育出版社



附《太极拳健身讲座》DVD

大学学练太极拳健身要点

吴清璠 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众学练太极拳健身要点 / 吴清璠编著. - 北京:
人民体育出版社, 2014 (2014.9.重印)

ISBN 978-7-5009-4637-3

I. ①大… II. ①吴… III. ①太极拳-基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 050939 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 75 千字
2014 年 6 月第 1 版 2014 年 9 月第 2 次印刷
印数: 5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4637-3

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

珠海市太极拳俱乐部成立



1996年3月，澳门新华社副社长宗光耀与李德印教授参加珠海市太极拳俱乐部成立庆典。图为李德印教授在会上讲话。



2000年12月3日，国家武术运动管理中心主任李杰（右三）到我协会视察工作时与澳门中联办副主任宗光耀（右四）、珠海市体委副主任何庆明（左三）、李华铭（左二）、太极拳协会会长陈光第（右二）、作者（右一）合影。



2001年11月，我协会承办“中国珠海国际太极拳交流大会”，邀请了多位全国太极拳名家前来指导，图为会议期间名家合影。后排从左至右为翟金禄、傅声远、马伟焕、赵幼斌、崔仲三、赵增福、游玄德、李正；前排从左到右为张志俊、孙永田、林墨根、杨振铎、孙剑云、吴文翰、陈正雷、李德印、王海洲。



2000年12月马虹老师来我协会举办陈式太极拳83式培训班，图为结业后与学员合影。前排左五为马虹、右四为会长陈光第、左四为作者。



2006年9月作者带队参加全国武术太极拳锦标赛。荣获个人第一名2项、第二名1项、其他名次5项、集体项目第六名、团体总分第六名。后排左一田春阳获男子传统武术太极拳第一名、右三葛维法获男子传统吴式太极拳第一名、右四为太阳神（珠海）电子有限公司董事长杨永祥、左四为作者；前排右三黄惠莲获女子老年组42式太极拳第二名。



2006年庆祝协会成立十周年全体常务理事和领导合影。前排左四为徐才、右四为宗光耀、左三为会长林玉潮、右三为名誉会长杨永祥、右二为主席蒋济舟、左二为作者，左一为副主席尹萍；后排左起第七至十为副主席万特生、黄日晖、何炳章、田春阳。



2007年9月作者率团赴日本交流访问，在新宫市徐福公园徐福像前合影。左五为名誉团长杨永祥，右五为作者。



2008年10月原国家体委副主任徐才同志（左二）第二次到珠海参加“海峡两岸中华武术交流大会”时与我协会部分领导合影。左一为协会主席蒋济舟，右二为作者，右一为协会副主席尹萍。



2010年5月作者率团赴台湾交流访问，拜会中华太极拳总会。前排左二为中华太极拳总会理事长黄裕盛，左一为台湾传统武学太极拳协会理事长刘晓赋，左三为广东访问团名誉团长杨永祥，右二为作者；后排左二为日本访问团团长三代正广，左三为澳门访问团团长李文钦，右三为香港访问团团长傅清泉。



2010年10月作者带队参加广东省老年人运动会太极拳剑比赛，荣获24项个人项目中的8项第一名。图为我会参赛人员合影，左五为协会副主席兼领队陈洁贞，左四为副主席兼教练何炳章，右五为作者。



2010年12月作者参加丽江国际太极拳联谊会高峰论坛合影。左三为原澳门中联办副主任宗光耀，左二为作者。



2013年12月21日在广州体育学院武术系系庆十周年武术专题论坛上发言。右为广州体育学院武术系主任李朝旭教授，左为作者。

献给珠海市太极拳运动

十五周年纪念

代序一

原国家体委副主任徐才 对珠海开展太极拳活动的看法与建议

原国家体委副主任、亚洲武术联合会名誉主席徐才同志于2008年10月10—13日来珠海参加“2008年‘台商杯’海峡两岸中华武术交流大会”。在返回北京后于10月15日上午专程来电话给我市太极拳协会执行会长吴清璠，谈了以下的看法与建议：

1. 这次会议很成功。2006年办了一届，今年再办，要坚持下去，使之制度化。

2. 珠海太极拳活动开展得不错，应深入发展。要发挥品牌效应，使太极拳成为城市的标志，争取成为“太极城”。珠海已是“航展城”，你们还应办成“太极城”。

3. 你们已有市领导、台商协会领导参加学练太极拳，还要在中方企业领导和市政府机关领导中加强培训，使各方面都有代表人物参加锻炼，让他们在一定的场合表演，扩大影响，带动全局。

4. 从这次大会的表演中可以看出，现在参加锻炼的人，老人多、青少年少，女的多、男的少，大会观众也少。要多在



青少年中发展，要和教育局联系让太极拳与武术走进学校。要加强宣传，使大家都关心武术与太极拳。

(吴清璠记录整理，未经徐才本人审阅)

2008年10月15日

附记：徐才同志来电话后，市太极拳协会即时将电话记录整理上报了主管部门，并制订了加强发展、争创“太极城”的措施。有几位现任市人大代表和政协委员还在市人大和政协会议上就珠海争创“太极城”问题提交了提案。争创“太极城”是个振奋人心的奋斗目标，鉴于当前我市太极拳活动的开展还有较大差距，尚须做艰苦的工作，近几年协会一直在朝这个目标努力。

代序二

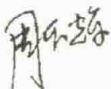
在珠海市太极拳协会

2006 年总结表彰大会上的讲话（摘要）

面对老拳友，我最没有发言权，因为我是刚入门的太极拳新手。几个月来我有点收获，那就是练习之后“三高”都好转了。因此，我太爱太极拳了。

我觉得太极拳不仅是一项运动，而且是一门科学、一项修养、一种品德，太极拳太深奥了。我唯一感叹的是相识太晚，作为一名中国人、炎黄子孙，不懂太极拳可能是终身遗憾。

让我们大家共同努力，使珠海的太极拳运动更加普及，让太极之光在珠海大放异彩。

珠海市政协常务副主席： 

2007 年 1 月 13 日



序 一

前不久我的老朋友、珠海市太极拳协会执行会长吴清璠兄把他近期完成的书稿《大众学练太极拳健身要点》递交给我，要我提出修改意见和建议，并要我写序。我受宠若惊，说了几句客气话，满口答应下来。

我仔细阅读了文稿，受益良多。我很欣赏书的题目“大众学练太极拳健身要点”。正如作者前言所写“……对象是大众，是指普通的离退休人员、上班族（包括企业老总）、公务员（包括领导干部），是业余大众，不是专业者。重点是健身，不是技击。内容是学练的要点。”很明确，学练太极拳的对象是普罗大众，不是武术专业人士。学练的目的是健身，不突出防身、技击功能。只讲述练拳过程的要点、要领，而不涉及套路的编排、比赛规则等。据估计，目前全世界有 150 多个国家和地区 10 亿多人在学练太极拳，正是它独特的“健身”效应，所以深受大众的喜爱。

我本人从 20 世纪 60 年代开始学练太极拳，五十多年来从未间断，参加太极拳的比赛、表演、义务教拳是我的乐趣。1989 年底我被派驻澳门工作，长达十几年，珠海是我们的直接后方，每逢周末、假日多在珠海度过。珠海的公园、海边有



我许多拳友，我有幸见证了珠海太极拳发展的历程。20 世纪 90 年代初各公园、海边学练太极拳者总数不超过 100 人，而如今太极拳协会在册会员已超 4000 人，还有为数不少的自由的或刚刚起步的习拳者。多年来除了在本市举办各类太极拳比赛、表演外，还经常组队赴省级、或全国及港、澳、台等地参赛，屡获佳绩。体育中心、各大公园、海边、社区晨晚学练太极拳的群众越来越多，已成珠海一道亮丽的风景线。

珠海市太极拳运动飞快发展应归功于市领导、市体育局的重视，还有一批企业家的支持及一大批热心太极拳的奉献者，而吴清璠兄更是人们公认的功臣。他不仅自己坚持打拳、练功、义务教人，而且全身心投入组织、领导全市太极拳活动，实在难能可贵，令人敬佩。

目前我国正处于政治、经济、文化发展蒸蒸日上，全国各族人民安居乐业的大好历史时期，广大人民群众在物质需求基本满足后迫切希望掌握一种科学简便的健身方法以保持身心健康。而最理想的群众性的健身方法莫过于练习太极拳，我相信：《大众学练太极拳健身要点》一书的出版有利于推动太极拳群众运动的进一步发展，也是吴清璠兄对太极拳事业的一大贡献，我谨此表示最衷心的祝贺，并盼望早日捧读。

是为序。

原中央驻澳门联络办副主任

现为国务院退休干部

中国武术段位八段

宗光耀

2011 年 3 月 6 日



序 二

太极拳是一种独具匠心的运动形式，是一种不同于日常生活中的力的表现，是华夏文明中“道”“儒”文化的肢体语言，是东方人智慧的结晶。几百年来，她以一种梦幻般的魅力让人们痴迷与求索。

珠海太极拳运动起步较晚，但推广较好，成绩有目共睹。这得益于这座城市的包容性和创造力，得益于一个群体的热忱与融合，得益于一位老人的执着、奉献和大爱。

吴清璠老先生退休时面临两种选择，一是习太极拳，一是习书法，老人最后决定选择前者，并从此坚持 16 年。老人的“坚持”跟常人不太一样，他能坚持向各门派拳师、拳友请教，从来不分老幼，坚持从各种书刊、文章中吸收营养，自我归纳总结，去伪存真，这就是“学”；他能每天坚持固定时间起床，然后“坐式腰功”，再“桩”再“拳”，这就是“练”；他几乎天天坚持拎个旧塑料袋，里面装着与各大名家、好手学习交流时的心得，很入神地坐在公共汽车上走向全市各个晨练点，这就是“悟”。如今，老人退休前常吃的药早已记不起名了，因为老人现在身体很健康；退休前全白的头发也已部分返青了，因为老人现在心态很健康，这种健康是老人所有付出的回报，



也是所有人向往的。

吴清璠老先生一直是这个超过 4000 人团队的灵魂式的领导者。今天，他把 16 年来“学”“练”“悟”的一些“只可意会不可言传”的东西，毫无保留地写成文字，奉献给每一位热爱这项运动的同仁，权当是老人向协会成立 15 周年的献礼，但作为接受礼物的人，有义务读懂册子中的厚重与崇敬，这份财富是可以代代相传的。

是为序。

珠海市太极拳协会主席 蒋济舟

2011 年 3 月 6 日于珠海

前 言

——为什么要写这本书

市面上有很多有关太极拳的书，一类是有关理论的，一类是具体操作的，对我们学练太极拳有很好的指导作用，学后收获很大。不过，我们在开展群众性学练活动中，还是深感必须结合练拳实际，进行一些深入浅出的指导与说明是非常必要的。同时，如何抓住关键与要点，如何处理学习套路与基本功的关系，特别是在练好外形的基础上如何进一步提升内功，增进练拳效果，都需要及时的提示与辅导。本书就是我们珠海市太极拳协会在学练实践过程中的一些认识与做法的记录。我已八十一岁了，我对协会的骨干讲，以前我常直接给学拳者讲课，现在我把我们的体会整理出来，以后多由你们去讲。因此，就产生了编写这本书的动力。

题目是《大众学练太极拳健身要点》。对象是大众，是指普通的离退休人员、上班族（包括企业老总）、公务员（包括领导干部），是业余大众，不是专业者。重点是健身，不是技击。内容是学练的“要点”，除了基本功部分，其他都不牵涉具体的操作（因为市面上已有很多这方面的书），只讲大家必须知道的“要点”，肯定不全面、不透彻，只是“必须知道”。



要特别申明，我不是专业体育工作者，也不是学医的，只是太极拳的业余爱好者。我原在人民解放军某部任后勤部长，因工作关系和当时国家派驻澳门机构南光公司的同志有些交往。他们向我推荐：“练一年太极拳，两年都不得病。”因此，很想学练太极拳，但因条件所限，一直没能学成。直至退休后，1995年3月，吴芳、黄日晖等同志在烈士陵园办班教拳，我才开始跟他们学国家规定的套路。学拳后3个月，没有看病吃药，原有的前列腺初期肥大症状不知不觉消失，我就给市体委建议：这么好的太极拳为什么不组织起来推广，体委的答复是你们可以组织。开始由吴芳等同志联系在市武术协会下成立太极拳俱乐部，后来他们要我担任常务副会长，主持日常工作，从此和太极拳结下了缘。俱乐部于2001年注册为独立法人珠海市太极拳协会，我任执行会长至今。

20世纪90年代宗光耀同志在澳门新华社任副社长，他对珠海的太极拳活动很关心。曾住在珠海，并且利用业余时间教过拳，1996年俱乐部成立时专程带李德印老师来指导，使我们起步的起点就比较高。后来我们又先后邀请了周展方、赵群德、杨云中、武冬、朱天才、李正、马虹、王二平、陈正雷、傅清泉、霍东利、赵增福、陈瑜、王长海、王培锟、雷更生等老师前来指导与办班，帮助我们提高技艺。我会现有在册会员近六千多人。外出比赛屡创佳绩，2006年经省选拔，代表广东省参加全国武术太极拳锦标赛，获个人第一名2项、第二名1项、其他名次5项、集体项目第六名，并获团体总分第六名。先后承办了1次国际交流会，3次珠台与海峡两岸交流