



Yuangdishisanshitaijiqian

原地十三式太极拳

李其伟 编著



G852.11

166



原地十三式太极拳

李其伟 编著



湖南文艺出版社

原地十三式太极拳

李其伟 编著

责任编辑:袁世捷

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省望城县印刷厂印刷

*

2000 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.125

字数:101,000 印数:1—5000

ISBN7-5404-2370-6

J·367 定价:9.50 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换



序

李其纬同志对太极拳运动长期坚持练习，刻苦钻研其理论，知识颇丰，功力深厚，并间或有这方面的文章发表于有关杂志。他编著的《太极拳理论与锻炼》完稿后，即得到全国著名太极拳师、《杨式太极拳及医疗保健》一书作者、重庆市武协顾问何明先生的较高的评价。这次创编的《原地十三式太极拳》一书，是从过去太极拳套路中精选部分拳式，经合理组合而成，既有传统老太极拳的共性，也有组编后的特色，不论天气好坏、场地大小，一般都可练习。

李其纬同志的身体，从出生直到青少年阶段，一直体弱多病，曾长期住院治疗。他一生经历非常坎坷，个人生活也一贯简朴，美味佳肴或滋补补品，对他可说无缘。有着这样经历的人，现在的身体状况，一般是不会好的，更不全强健。他却不然，虽已年过古稀（1924年生），但身体健实，精力充沛，痼疾全除，青年时期的情趣与活力似犹未减。他爱读书写字，也常以琴棋歌唱、拳刀剑棍等自



娱。或问他怎么会越活越年轻，他说这主要原因应归功于体育锻炼，尤其是太极拳运动。当他二十多岁，在人民解放军重庆第二高级步校任教时，当地著名拳师卓凤昭先生，教会了他杨式太极拳。从那时起，他便坚持不断地认真练习和深入钻研，身体随着逐渐地由弱变强。太极拳的医疗保健功能，在他身上得到了生动的印证。

长沙市长郡中学离休干部
湖南省武协常委

宋焕蒸 1996.9



前 言

练习一般太极拳套路，常因天气或场地的限制而间断，影响了动作的熟练和锻炼的功效。为此，我从以往的太极拳套路中，精选出部分拳式，组合成十三个互不相同的式子，编成这套原地练习的太极拳套路。此套路除了起势、收势和十字手势，其他各势，都是左右对称各一，总共相当二十三个式子。为了适应小块地点的练习和各式自然而合理的衔接，在符合太极拳理论和行功原则的前提下，对原动作有所修整，使之既具特色，又存共性，总的特点是“原地练习，八方辐射；左右对称，圆活简洁”。虽较简易，但不失太极拳运动对身心多方而综合锻炼的独特功能。又由于它出自传统太极拳，充分保留了太极拳的本色，拳会之后，还为学习其他式太极拳套路打下了基础，故也可说这是一套太极拳的入门套路。

太极拳是一种多功能综合运动，能驱病强身、防身御侮和修养心性，内容丰富，理论完整，实用性和科学性都很强。为了使读者对其全貌有简要和完整的了解，并使功



理配合动作，相辅相成地学习，以增强学习信心和兴趣，增强功效，除动作部分而外，还将太极拳健身和武术等方面的功能与原理，分别撰述附后。

本书各章内容均已先在杂志上发表，得到行家和读者来信鼓励之后，又再次反复审阅修整，直到满意，才汇编成册。希望这本册子问世后，对其练习者的健康和太极拳运动的更大普及，都有所作用。

本书的初稿，承宋焕恭老先生细心审阅和热忱鼓励、指导，并为之书写序言，对此，深表感谢。

书中若有错误或不当之处，如蒙指正，衷心感激。

李其伟 1998年夏于长沙



目 录

序

前言

- 一 原地十三式太极拳 (1)
 - (一) 原地十三式太极拳基本要求 (1)
 - (二) 原地十三式太极拳分解动作介绍 (3)
 - 1. 起势 (4)
 - 2. 揽雀尾 (8)
 - 3. 斜飞势 (23)
 - 4. 倒引猴 (30)
 - 5. 搂膝拗步 (35)
 - 6. 海底针、闪通臂 (40)
 - 7. 蹬脚贯耳 (47)



8. 转身大捋	(61)
9. 下势独立	(69)
10. 云 手	(79)
11. 转身冲拳、搬拦拳	(84)
12. 十字手	(97)
13. 收 势	(100)
(三) 原地十三式太极拳全套动作演示	(102)
(四) 原地十三式太极拳各式方向示意图	(108)
(五) 原地十三式太极拳旋律谱	(109)
二 独特的太极拳武打术	(111)
三 太极拳运动的健身功能	(126)
四 太极拳运动的呼吸要领	(134)
五 谈谈自学太极拳套路	(140)
六 关于王宗岳的《太极拳论》	(148)



一 原地十三式太极拳

(一) 原地十三式太极拳基本要求

1. 心情宁静地专一于动作的指挥。
2. 全身尽量放松，力量尽量少用。
3. 深长匀缓的腹式呼吸。
4. 头部向百会穴上方轻轻领起，下颌微收。
5. 舌尖轻抵上颚，嘴唇微闭。
6. 沉肩垂肘，胸部舒松，略内含（不要凹胸）。
7. 腰直而松沉，对动作起中轴和主宰的作用。
8. 臀部收敛，会阴轻提。
9. 虚实分明，实脚脚趾抓地。
10. 全身有关各部分在腰的主宰下，协同配合，同时活动，不要此动彼不动，手动腰不动；速度要匀缓（练习发劲在外）。



练习歌诀：

心情宁静，专一勿分；
力量少用，全身放松；
呼吸腹式，深长细匀；
动作徐缓，虚实分明；
完整统一，圆活轻灵；
认真练去，健体强身。





(二) 原地十三式太极拳分解动作介绍

预备势



图 1

身体自然直立，两手轻贴大腿外侧，两脚相并朝前。按照本拳式基本要求，从头到脚，用心检查和纠正各个部位；眼平视前方（图 1）。



第一式 起势



图 2

1. 身体重心落右腿，左脚轻轻向左开步，与肩同宽，脚尖朝前，重心中移（图 2）。



图 3

2. 两手慢慢向前平举，与肩同高、同宽，肘略垂，手心向下（图 3）。



图 4

3. 上体保持中正，两腿缓慢屈膝半蹲；同时两臂微屈，两掌徐徐下按，落于腹前，掌与膝上下相对（图4）。



要点:

(1) 各项基本要求, 力求做好, 并在后面各式中, 保持不变。(2) 屈膝时, 大腿与地面斜角约 45° 至 60° ; 后面大部分动作的屈膝度都按此。(3) 如果难以做到心静体松, 可在吸气时默想“静”字, 呼气时默想“松”字, 同时全身随着徐徐呼气向下松沉, 这样反复几次, 一般能做到心静体松。

技击用意:

(1) 设对方迎面抓我两手, 我则先将两手略沉, 随即乘势随掇, 将他抖出;(2) 设对方两手向我腿部袭来, 我则用两手向内略引, 按其双臂, 用果劲使他脚乘离地, 重心动摇。





第二式 揽雀尾^{*}



图 5

1. 重心左移，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；
两手绕于身体左侧，左手在上，臂平屈，两手心
上下相对，如抱球状；眼看左掌（图 5）。

^{*} 注：动作方向，是假设起式向南，依此，则其后是北，其左是东，其右是西。