

JIANHUA TAIJIQUAN CONGSHU HESHI TAIJIQUAN SHISANSI

简化太极拳丛书

和

式太极拳

十三式

●和有禄 / 编著 ●人民体育出版社



简化太极拳丛书

作者简介

和式太极拳十三式

和有禄 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

和式太极拳十三式/和有禄编著. -北京:人民体育出版社, 2004

(简化太极拳丛书)

ISBN 7-5009-2661-8

I. 和… II. 和有… III. 太极拳, 和式-套路(武术)-图解 IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第073802号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32开本 3印张 50千字
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
印数:1-5,100册

*

ISBN 7-5009-2661-8 / G·2560

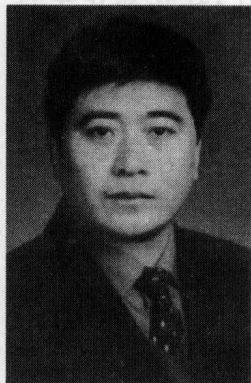
定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

和有禄先生,1963年出生于一个中医及太极拳世家。9岁随父和士英习家传太极拳,深得家传。现任和式太极拳研究会会长、漯河市和式太极拳推广中心主任。现为国家一级武术裁判,一级社会体育指导员。搏武网专家顾问委员会太极拳顾问。

1988年从部队转业后,他曾数次参加或率队参加邯郸国际太极拳联谊会,焦作(温县)国际太极拳年会,武当武术大赛,河南省太极拳、剑、推手锦标赛等赛事,均取得了优异的成绩。2000年后,又数次担任县、省太极拳比赛的裁判工作。2001年3月,他率队参加中国武术运动管理中心在三亚举行的世界太极拳健康大会,作为和式太极拳的代表人物,被安排在大会的“太极拳名家演示会”上,向与会的中外来宾进行了两场和式太极

拳表演,受到了大家的好评。此外,还在焦作举行的国际太极拳年会等一些重要赛事上参与过太极拳名人表演,口碑甚佳。

近年来,他曾在河南、四川、重庆、江苏等地传授和式太极拳。教习之余,将和式太极拳的有关情况及实践所得整理成文,有数十篇论文发表于各家武术杂志。近两年来,他以严谨的科学态度,认真研究、整理家传拳术,广泛收集资料,进行分类整理和归纳提炼,终于使《和式太极拳谱》一书由人民体育出版社出版发行。2003年3月,和有禄先生作为和式太极拳代表人物,应人民体育出版社之邀,赴北京参与拍摄“中华武术展现工程”,系统地展示了和式太极拳及器械。2003年11月21日,国家体育总局武术运动管理中心、中华全国体育总会聘请和有禄先生担任在江苏徐州举办的第三届全国八式、十六式太极拳(剑)推广交流大会的裁判员工作和赛后辅导工作,并由中国武术协会聘请担任全国太极拳培训班和式太极拳传统套路教学工作,受到了与会太极拳爱好者的好评。

编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术,在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效,吸引了千千万万的爱好者,并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中,太极拳运动更有着不可低估的价值,它有利于练习者养成良好的生活习惯,增强自信,增进健康,缓解各种压力,建立良好的人际关系,从而提高生活质量。为此,我社组织编写了这套简化太极拳十三式丛书。在已出版的陈式、杨式、吴式、武式、孙式、赵堡太极拳十三式的基础上,又增加了和式太极拳十三式。本着简便、易行、有效的原则,这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上,对传统套路顺序的安排进行了精心选编,选取了传统套路中有代表性的动作,既合理科学,又

简便易学,并缩短了整个套路的练习时间,便于学者掌握和练习。

通过这套丛书的出版,我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智,以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中,去享受生活的乐趣。

本书中的技术动作由和有禄先生演示。



目 录

和式太极拳概要	(1)
一、和式太极拳简介	(1)
二、和式太极拳十三式简介	(2)
三、和式太极拳的运动特点	(4)
四、和式太极拳对身体 各部位姿势的要求	(6)
五、和式太极拳的练习步骤和方法	(13)
和式太极拳十三式动作图解	(19)
一、说明	(19)
二、动作名称	(20)
三、动作图解	(21)
四、连续动作演示图	(79)
五、动作路线示意图	(85)



和式太极拳概要

一、和式太极拳简介

和式太极拳始自和兆元（1810~1890）。和兆元是河南省温县赵堡人。他出生于当地一个中医世家，自幼随父习文学医。1825年，始学于本镇太极拳师陈清平。后随他的姐夫李棠阶（历任晚清礼部侍郎、军机大臣、礼部尚书等职）进北京供职，官授武信郎（正六品武职官员）。

和兆元在理学大家李棠阶的影响下，精心钻研太极拳，以《易理》及儒家、道家之理，医家之学，兵家之策为太极拳作理论充实，勇于改革，勤于实践，以理论指导规范拳架，使理论与实践完美结合。并修改拳架中的手法、身法、步法等，在原传拳架的基础上，剔其不足，删其繁



琐，完善为 72 式。创编了一套既不失传统又独具特色的“代理架”，即和式太极拳。

和兆元晚年返乡后，传子润芝、敬芝等。和敬芝才兼文武，官授文林郎，著有《高手武技论》等太极拳理论。和润芝传子庆喜、庆文。

和庆喜为和兆元长孙，自幼随父习拳，又得父亲传，深得祖传拳艺精奥。1928 年，当时政府大力提倡武术，在形势鼓舞下，年逾 71 岁的和庆喜为弘扬祖传绝技，不顾年迈，授徒授艺。和庆喜德艺双馨，诲人不倦，而且教学有方，在短短数年内，教出了一大批像和学信、郑伯英、和学敏、郑悟清等各怀绝技的门徒，他们成为日后弘扬和式太极拳的中坚力量。

经和庆喜致力传拳，和式拳在赵堡及周围各地盛行。抗日战争爆发后，和学信迁居宝鸡业医教拳，郑伯英、郑悟清先后迁居西安致力传拳。和式太极拳经过几代人的积极传播，当前已遍及全国，传及海外。

二、和式太极拳十三式简介

和式太极拳传统的套路动作较多，其中也有



不少难度较大的动作，使初学者不容易学会和演练。和式太极拳十三式的编排，是根据传统和式太极拳套路中的重要拳势编排而成，既保持了原汁原味的技击与养生方法，又简便易学。十三式的编排虽然简单，但保留了传统太极拳的精华，在套路中的重复动作多是拳架的基本动作，简练实用。如在套路中重复4次的“金刚三大对”，动作幅度相对较小，无大幅度旋转及踢蹬跳跃等难度较大的动作，但势正圈圆，攻防兼备，故又称和式太极拳之母拳。“单鞭”是重复次数最多的拳式之一（6次），“单鞭”进可攻，退可守，拳势之间常用单鞭来衔接连贯。“野马分鬃”“金鸡独立”“倒撵猴”“左右拍脚”“云手”等拳势，不但在套路中多次重复，而且又是左右运动，使身体的两侧都得到均衡的锻炼。套路还兼顾了太极拳身法、步法等技法的锻炼，既合理、科学，又具有代表性。

和式太极拳十三式具有式子少、套路短的特点，所以便于学者在较短时间里学会、习练，因此，不仅能适合社会上更多的人练习，也是现代生活节奏快的人们锻炼身体的较好方式。本套拳法一次演练的时间比较短，但根据练习者年龄、



体质的不同可多次重复演练，同样可得到习练太极拳应有的效果。

通过习练和式太极拳十三式，在修养身心，强健体魄的同时，也可对太极拳产生初步认识，为进一步学习传统和式太极拳打下基础。因此，和式太极拳十三式也是迈向太极拳更高境界的台阶。

三、和式太极拳的运动特点

和式太极拳以“太极”之理为拳理来规范指导拳架。象其形，取其义，用其理。太极图是《周易》哲学思想的形象化表述。太极图外呈环圆。圆为太极之象，运动时以走圆为基础，以身体相应部位的上下、进退、开合、出入、领落、迎抵等动作的不同组合，形成太极拳一动无有不动、周身协调、连贯圆转、顺遂自然的运动特色；以阴阳变化时产生的分、合劲力，形成太极拳千变万化的技击方法。

和式太极拳的行功走架又叫“耍拳”。耍拳崇尚的是轻松自然。走架时要招势自然圆活，神意活泼自然，呼吸自然顺畅，姿势动作合乎自然。耍拳的运动方式，符合人体的生理特点和生



命科学规律，这也正是太极拳能有很好的健身和养生效果的原因所在。

身法规矩是练好和式太极拳的基础。身体中正，不偏不倚，不贪不欠。要求中，守中，起中，攻中。进退、仰俯能守于中，起于中，不犯抽扯。遵循身体中正诸要领，则可气沉丹田，能练丹田先天之气，也是太极拳健身养生之道。身体正直则脊柱垂直贯串，劲力上下通达，气血顺畅。切不可翻臀塌腰，坐胯拧腰及前俯后仰，有违太极拳自然之理。

步活圈圆是和式太极拳又一显著特点。步有运载身体的功能。步要灵活，随身体阴阳虚实的转换，步运身行，身随步换，则能周身一家。身到，手到，步到，上下相随，手足相合，一动两腿要分清虚实，步有腾挪之势，欲动之意。虚非全然无力，实非全然占煞，立足稳当，得机而动，进步必跟，退步必随，轻巧敏捷，八面支撑。

圆是灵活的基础。和式太极拳行拳走势，以圆为宗，身体各部在松柔状态下，做圆或弧形的公转和自转。四大节、八小节等身体相应部位，似有无形绳线牵拉（和式太极拳称为练架有绳，俗称挂线）。形成周身一动无不动，一静无不静。



使拳架动作遵循阴阳互根，阴阳消长，阴阳转换的变化规律，处处分清阴阳，追求“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济”的动态平衡。一圆之中八门劲力俱全，包含了接、引、蓄、发的技击含义，身体处处走圆形成练劲圆转，用劲自然。挨到何处何处走，周身无处不太极。临敌因势应变，圆切线引劲落空，身旋气转离心抛掷，内劲浑圆松活弹发，表现出滑如鱼、粘如胶、柔如棉、硬如钢的技击特色。

总之，和式太极拳以自然为准则；以圆、弧为运动形式；以阴阳变化之法，使身体处处分出阴阳；以轻灵圆活，柔中求刚为原则。视练者体质、阶段不同，速度可快可慢，但均匀适宜；架式可大可小，以自然舒展为度。拳架、推手、散手合而为一，朴实无华，简捷流畅。

四、和式太极拳对身体各部位姿势的要求

和式太极拳对身体各部位有严格的要求。在行功走架时，拳架规矩，姿势正确，对提高行功效果，使气血、经络阴阳平衡，能起到事半功倍



的作用。通过一段时间严格规范的锻炼，从而达到明规矩、守规矩、脱规矩，自然而合法度。

和式太极拳对身体各部位姿势的要求如下：

（一）头部

1. 头

在行功走架或站、行、坐、卧时，头要正，下颌微内收，竖颈顺项，不可低头仰面，左右摇晃。头顶百会穴似有一线轻轻上提，谓虚领顶劲（或称顶头悬、悬顶、提顶）。“头为六阳之首，为周身之主，五官百骸莫不本此为向背”，经络学说认为头为百脉之宗。现代医学证实脑为神经系统中枢，是人体的总司令部，头颈正直，气则易过大椎穴，上经百会穴，通大、小周天，从而使周身百脉畅通，以达健身养生之效果。头正则气血畅通，头脑清醒，能对外界遇到的变化及各种信息汇集大脑后迅速加工处理，及时准确作出判断，并发出信号，使身体各部位协调配合，动作稳健准确。面部表情宜自然端庄，不可故作怒、喜之状。

2. 口

牙齿要轻叩咬合，舌尖轻舐上腭，上下嘴唇



自然合拢。以鼻呼吸，能调节空气湿度，又可防止污物吸入肺脏。舌、齿姿势正确，则力沉气畅，气催力至。舌顶上腭，接通任督经脉，有利于口腔津液分泌，津液可润咽喉，咽下可助脾胃消化谷物之精，以养身体。拳谚有“练拳若得清泉水，延年益寿不老松”之说。

3. 耳

耳为感觉器官之一，静心用意耳自灵。耳有听声辨向之功能，耳听八方，才能不视而感，明辨身体周边的变化，准确迅速地作出反应，有备无患，不畏敌人偷袭暗算。耳朵血管神经密集，对外界刺激敏感。中医经络学说认为，耳为宗脉之所聚，肾气通于耳，经常按摩轻弹耳部，不仅能提高听辨能力，还可强身延年。

4. 眼

“眼为心之苗目。”“机关在眼，变通在心”。眼是重要的感觉器官。眼要敛神，以静观其变。目光宜平视前方，不可长久地注视某一部位，以免造成目光呆滞；亦不可上下左右乱看，目光飘移乱视，使己目不暇接，目眩头晕。正确的锻炼方法能使目光敏锐有神，增强视力，明察其变，审时度势，使自己立于不败之地。



5. 颈

顺颈竖项。颈不可僵硬，也不可软塌，要自然竖直。颈亦不可随意扭动，要做到头随身转，身与头合。脊髓、血管、气管等汇集颈部，颈部端正，则气血、神意上通下达；颈部端正使顶劲领起，则周身轻灵。正确的方法可使颈椎及颈部肌肉得到较好锻炼，对防治颈椎病有很好的作用。

（二）躯干

1. 胸

胸要含，不可挺胸或凹胸。躯干部肌肉群放松，两肩略向内扣，有利于做到含胸，使前胸成圆，胸部成蓄势。心窝微收，怀如抱斗，胸部内含，能使脊背上拔，气贴脊背。含胸可使胸椎后弓减弱，相对增加胸腔容积，使呼吸顺通深缓。

2. 腹

腹部放松，横膈向下运动，有助于气沉丹田，使腹部获得充实圆满的感觉。但不可鼓肚外挺。腹部在松净状态下，随身体的屈伸开合，腹部肌肉的张弛，横膈的上下运动，使肺部充分收缩与扩张，呼吸自然深长。并可使腹腔脏器得到