

社区太极拳·剑运动系列丛书—①

八式太极拳 八式太极剑

编撰 示范：徐伟军

华夏出版社

852

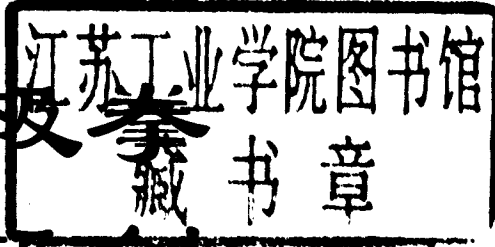
114

G855

114

社区太极拳·剑运动系列丛书 ①

八式太极拳 八式太极剑



编撰 示范:徐伟军

策划 编审:毕晓峰

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

八式太极拳 八式太极剑/徐伟军编著. —北京:华夏出版社,2003.1

(社区太极拳·剑运动系列丛书)

ISBN 7-5080-2933-X

I. 八… II. 徐… III. ①太极拳,八式 ②剑术(武术),太极剑 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000568 号

责任编辑:毕晓峰 陈玉琢

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32开本 2印张

2003年1月北京第1版 2003年1月北京第1次印刷

定价:6.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

序

太极拳是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠,有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,她以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。

随着信息社会和全球老龄化社会的来临,健康已成为 21 世纪人类社会生活中备受关注的问題之一。世界卫生组织对健康给出的新定义是:“健康,不止是身体上的良好,而且还包括精神的以及社会的安宁状态。”现代人对健康标准的认识,必然会对健身的理论 with 手段提出新的期望 and 要求。

太极拳以人体生命的整体观,以及人与社会、人与环境的和谐统一,即“天人合一观”为其哲学基础,集导引、呼吸吐纳、拳技于一体,收健身养性之同效,流传数百年而不衰。她无论是对于现代社会中过度紧张的工作 with 快速生活节奏重压下的公司职员,还是对退休之后颐养天年的老人,以及患有慢性疾病的患者,都是一项健体强身修身养性的理想手段。

随着太极拳、剑运动在我国社区的普及 with 提高,参加锻炼的人数也越来越多,学习欲望也更加强烈,为了满足广大太极拳练习者全面、系统地学好练好太极拳、剑项目,正确掌握太极拳的各种技术动作,提高健身效果,现将深受广大群众喜爱的经典太极拳、剑套路汇编成《社区太极拳·剑运动系列丛书》奉献给广大读者。

本套丛书采取循序渐进的原则进行编写,其中《八式太极拳》、《八式太极剑》、《十六式太极拳》、《十六式太极剑》、《吴式八式太极拳》、《杨式八式太极刀》为基础套路,学习者只要认真识图,阅读文字说明 and 动作要点,通过反复练习,就可以初步掌握太极拳、剑的技术动作 and 基本套路。《二十四式太极拳》、《三十二式太极剑》、《四十二式太极拳》、《四十二式太极剑》、《四十八式太极拳》在撰文中不仅对动作过程进行描述,还将对太极拳、剑进行技术分析,指出各式动作的技术关键,并提出要求,以满足广大群众对太极拳、剑技术学习和提高的迫切愿望。

我们衷心地希望这套丛书能为您习练太极拳 and 剑提供帮助,并给您带来更多的欢乐 and 健康。

2002 年 12 月 编者

作者简介



徐伟军,男,1949年5月生,北京体育大学教授,博士研究生导师。中国体育科学学会武术学会副主任委员、中国武术协会科研委员会副主任委员、北京市武术协会副主席,全国武术段位制考评委员会委员,北京体育大学学位评定委员会委员。国际级武术裁判员,中华武林百杰之一,武术七段。

近3年完成部委级科研课题4项,曾获第二届普通高等学校优秀教材全国特等奖,撰写了10多篇学术价值较高的科研论文,其中部分入选六科会、亚科会和奥科会,并在体育核心期刊发表。在中国武术段位制的制定,武术套路运动进入奥运会的项目设置,竞技武术套路技术体系的构建及竞赛规则修改等方面做出了重要贡献。1993年与田麦久教授共同提出并建立了“中华绵缓健身运动”的体系框架。编著和参与编写了《武术》、《民族传统体育学概论》、《中国武术大百科全书》、《中国武术段位制教程》、《全国武术训练教材》、《武术裁判必读》、《吴式太极拳竞赛套路教与学》《定位·方位太极拳》等,出版了48式、88式太极拳教学录像带。

擅长太极拳、查拳、通背拳、形意拳。曾多次赴日本、美国、意大利、西班牙、澳大利亚等国进行武术讲学和担任全国武术太极拳、剑比赛的总裁判长工作。

现供职于北京体育大学武术学院,任副院长。

电话传真:(010)62989367;E-mail:xwj2008@sohu.com

目 录

序	
一、如何使用本书学练太极拳和剑	1
(一) 注意套路的内容和结构	1
(二) 注意动作的方向和路线	1
(三) 认真阅读动作的说明与要点	1
(四) 采用先分解后完整的学习方法	2
(五) 注意前后动作的合理衔接	2
二、太极拳基本功法	3
(一) 静功	3
(二) 动功	4
三、八式太极拳动作图解	10
(一) 卷肱势	11
(二) 搂膝拗步	12
(三) 野马分鬃	14
(四) 云手	17
(五) 金鸡独立	20
(六) 蹬脚	21
(七) 揽雀尾	23
(八) 十字手	29
四、八式太极剑动作图解	32
(一) 弓步横击	32
(二) 并步点剑	35
(三) 左右拦剑	37
(四) 左右跳步平刺	42
(五) 左右平带	50
(六) 左右弓步反刺	52
(七) 左右劈剑	54
(八) 弓步直刺	56

一、如何使用本书学练太极拳和剑

(一) 注意套路的内容和结构

学习“八式太极拳”和“八式太极剑”套路时,首先要对每个套路动作的内容和结构有所了解。如,套路中各式动作的名称,由哪些基本动作(如手型、手法、剑法、步型、步法、腿法等)组成。另外,对每式动作所有图片的内容,以及各式动作分动技术练习的划分,都需有一个大概的了解。

“八式太极拳”和“八式太极剑”套路在仅 1×3 平方米的场地上即可练习,套路动作左右对称,只要学会一面的动作就可以掌握另一面的动作。

(二) 注意动作的方向和路线

动作的方向和路线,是通过图示的方法予以表述的。本书所选用的插图都是各式动作的关键要领性定格动作,各式动作的最后一张图片都是该式动作的定势姿态,其余的图片则是动作过程中的某一姿势。因此,在识图过程中一定要辨清动作中身体的运动方向和上下肢运动路线的图示。本书动作的路线是以虚线表示身体左侧上下肢动作的运动轨迹,以实线表示身体右侧的上下肢动作(包括右手持剑的动作)的运动轨迹。每一幅插图上下肢动作运动轨迹的终止点,即为下一幅插图上下肢动作的到位点。

(三) 认真阅读动作的说明与要点

在识图模仿动作的基础上,要认真阅读动作的文字说明,理解后再反复练习,逐渐改进动作。当所学动作基本正确后,应注意阅读“动作要点”,因为它是掌握该动作的技术关键。

(四) 采用先分解后完整的学习方法

学习较为复杂的动作时,可采取先分解后完整的方法进行。其顺序为:先学习下肢动作,再学习上肢动作,然后再将上下肢的动作配合起来练习。

(五) 注意前后动作的合理衔接

学会动作之后要注意动作之间的合理衔接,这就要求每学完一式动作,都要与前一式动作连贯起来练习,避免出现边学边忘或套路动作之间衔接不和顺的现象。

“八式太极拳”套路是“中国武术段位制”初段位太极拳“一段”的规定考核技术内容,全套共由八个传统杨式太极拳典型拳式组成,套路严格遵循“欲左先右、欲伸先屈、欲起先伏、欲进先退”的运动规律。编排上体现了左右对称的结构形式,既保留了传统拳架动作的风格特点,又在组合技术上有所创新,具有布局内聚性、均衡性等特点。其套路简单,易学易练,是太极拳初学者和爱好者最适宜的入门教材。

为提高太极拳练习者的锻炼兴趣,本书还在“八式太极拳”的基础上,增编了“八式太极剑”套路,供广大太极剑爱好者学习。

二、太极拳基本功法



图 1



图 2

(一)静功:是采用静站的方式,使人体在松静自然的状态下,注重内向性地运用意识,通过调身、调息、调心和存思意守等手段,达到端正身体姿态,协调身心关系的一种练功

方法。这里主要介绍“无极桩”。

动作说明:马步站立,两手环抱于腹前,两眼垂帘内视。(图 1)

练习步骤:

1. **调身:**用意依次将两耳、两肩、两胯、两

膝、两脚调至水平状态;继而再用意使鼻尖与脐、两肩与两胯上下对正,然后用意使周身肌肉、关节及内脏放松。(图 2)

2. **调息:**以意引气沉入丹田,静守片刻后,

采用深长的腹式呼吸方法更新体内气息,补充能量和带动内脏活动并逐渐忘却鼻息。

3. **意守:**身心进入上述状态之后,意守上下肢的内侧和躯干的后部。随后按照“空”、

动作要点:做静功时要头正项竖,下颏内收,舌抵上腭;沉肩垂肘,松腕舒指;含胸拔背,正脊松腰;圆裆开胯,会阴内收,命门后撑;周身上下松弛舒展,中正安舒。

练习要求:静功功法练习应按规定顺序进行,每次练习保持 30 分钟左右。

“圆”(指两臂、两腿之间要虚无圆润),“沉”(指周身肌肉向下松落和气沉丹田),“定”(指上、中、下丹田保持在身体的垂直轴线上)四字诀行功。

(二) **动功**:是在静功的基础上,遵循太极拳升、降、开、合的圆道运动规律所进行的各种综合性练习。其作用是培养意、气、形的整体运用能力,发展腰部和腿部功力,通畅任、督二脉



图3

和调节十二经气血。这里主要介绍“升降桩”和“绕球桩”。

1. 升降桩

动作说明:马步站立,两手环抱于腹前,两眼垂帘内视。(图3)



图4

(1) 两手由腹前缓缓向上、向外分举至与胸同高,两手臂保持环状,两手间距与肩同宽;眼向前平视。(图4)

用意:以意贯注中丹田,配合动作引气上行,经两腋、两臂内侧沿

动作要点:做动功(1)分动时,要沉肩、垂肘,两腋下保持虚空。



图 5



图 6



图 7



图 8

手,三阴经至两手指端。

(2) 两手臂徐徐向下,向内收合落于腹前。(图 5)

用意:以意贯注商阳、关冲、少泽,配合动作引气沿两臂外侧手三阳经上行至头部。

(3) 双腿屈膝慢慢全蹲,同时两手缓缓分开,两臂保持圆形;两手间距与两脚同宽。(图 6)

用意:以意贯注百会,配合动作引气沿后脑、背部及两腿外侧足三阳经下行至两足。

(4) 双腿蹬地慢慢站起,同时两手缓缓收合于腹前。(图 7)

用意:以意贯注涌泉、大敦、隐白,配合动作引气沿两腿内侧足三阴经至腹内中丹田。

2. 绕球桩

动作说明:预备姿势同升降桩。(图 8)

动作要点:做动功(2)分动时,要含胸拔背,松腰提肛,悬顶竖项;做(3)分动时,要松腰坐胯,全蹲时上体保持正直,两肘与两膝上下相合;做(4)分动时,要含胸拔背,立腰敛臀,站立时上体保持中正。

练习要求:动功功法每次练习 4 至 6 组,每组练习 10~15 次。每组练习结束后要保持片刻安静状态。

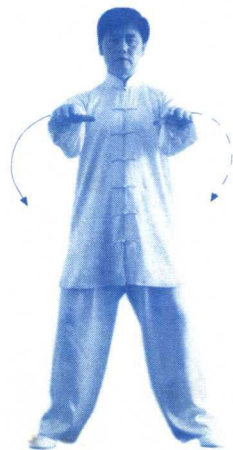


图 9

(1)两臂内旋向前上举至与肩同高,两掌心向下(图9);然后双腿屈膝全蹲,同时两臂外旋随身体下降环矢状轴向下划圆于腹前;两掌心向上,两臂间距与



图 10

两胯同宽,眼看两手指尖。(图10、11)。



图 11



图 12

用意:以意贯注印堂,配合动作引气下行于中丹田后转入命门,然后再经两肾俞、环跳沿两腿外侧足三阳经至两足。

动作要点:做绕球桩(1)分动时,下蹲要缓慢柔和,两臂向下划圆应保持弧形;做(2)分动双腿蹬伸时,上体要保持中正,两臂向上划圆应保持弧形,上下配合要协调一致。



图 13



图 14



图 15



图 16

(2) 双腿蹬地缓缓站起,同时两臂内旋随身体上升环矢状轴向上划圆于胸前(图12);两手掌心向下,两臂间距与两肩同宽,眼看两手指尖。(图13)

用意:以意贯注涌泉,配合动作引气沿两腿内侧足三阴经上行于中丹田后转入命门,然后再循背部督脉上行至百会。

(3) 两手屈臂下按至腹前,手心向下,指尖向前(图14);随即垂肘、坐腕使两掌指尖向上(图15),两臂向前向上举至头前上方时(图16),上体前俯;同时两手继续环额状轴向下划

动作要点:做绕球桩(3)分动时,先要含胸、拔背、松肩;上体前俯时幅度要大,并要探背。



图 17

圆至两脚前方，两手心向内，指尖向下；眼看两手。（图 17）



图 18

用意：随双掌下按气沉丹田，再以意贯注命门，配合动作引气沿督脉上行于夹脊后，分别沿两肩井循两臂外侧手三阳经至两手指端。



图 19

（4）慢慢立身至身体中正（图 18），双腿缓缓屈膝全蹲；同时两臂随身体起落环额状轴划圆，使两臂屈肘，两掌心斜向上，停于两肩上方；眼向前平视。（图 19、20）



图 20

用意：以意贯注百会，配合动作引气下行经膻中、中丹田至会阴。

动作要点：做绕球桩（4）分动时，要松腰敛臀，圆裆开胯，沉肩垂肘。



图 21

(5) 双腿蹬地缓缓站起,同时两掌垂肘下按收合于腹前,两臂呈环状,两手心向内,指尖相对,眼向前平视。(图 21)

用意:以意贯注四梢(两足涌泉,两掌劳宫),配合动作引气回归中丹田。

动作要点:做绕球桩(5)分动时,要双腿蹬地,胸、腹要自然、放松,上体须保持正直。

练习要求:做绕球桩每次练习 4 至 6 组,每组练习次数 10~15 次。每组练习结束后要保持片刻安静状态。



图1

1. 并步站立：两脚并拢，自然直立，头颈正直；胸腹放松，肩臂松垂，两手轻贴于大腿外侧；精神集中，呼吸自然，眼向前平视。(图1)



图2

1. 左脚开步：重心先移至右腿，左脚轻轻向左分开半步，与肩同宽。(图2)



图3

2. 双臂前举：两手慢慢前举至肩高，肘微垂，手心向下。(图3)



图4

3. 屈膝按掌：上体保持正直，两腿缓慢屈膝半蹲，同时两掌轻轻下按落至腹前，手心向下，掌膝相对。(图4)

动作要点：注意沉肩、垂肘、松腰、屈膝，臀部不可凸出；左脚开步时，身体要保持中正，两肩不可左右倾斜；做第3分动的两臂下落要与身体下蹲动作协调一致，身体重心要落于两腿中间。



图5

1. 两手分举：上体右转，右臂外旋，右手向右后上方划弧斜举，臂微屈，手心斜向上，高与耳平；同时左臂外旋，左手翻掌，手心向上举于胸前，手指向前；眼看右手。（图5）



图6

2. 卷肱前推：上体左转，右臂屈肘内旋，右手由耳侧向前推出，掌心向内向前，手指向上；同时左臂屈肘后撤，收至左肋外侧，手心向上；眼看右手方向。（图6、7）



图7



图8

3. 两手分举：上体左转，右臂外旋，右手翻掌，手心斜向上；同时左手随转体向左后划弧斜举，臂微屈，手心向上，高与耳平；眼看左手。（图8）

动作要点：做1至4分动要注意腰胯始终保持松沉，两手随上体转动须沿弧形运动，一手前推和一手回收的速度要均匀一致，避免僵硬。