

661404

7046
7725

6014

太极拳健身实践



成都科学技术大学图书馆

基本馆藏

16.5

601404

2046
7725

太极拳健身实践

2046
7725

周 稔 丰 编 著

陕西人民出版社

太极拳健身实践

周 稔 丰 编著

陕西人民出版社出版

陕西省新华书店发行 国营五二三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.625 插页 1 字数 60,000

1977 年 4 月第 1 版

1977 年 4 月第 1 次印刷

统一书号: 7094·127 定价: 0.27 元

毛主席语录

千万不要忘记阶级和阶级斗争

发展体育运动，增强人民体质

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

前 言

在开展太极拳体育活动中，存在着无产阶级和资产阶级的斗争，我们必须努力学习马列著作和毛主席著作，坚持以阶级斗争为纲，彻底清除太极拳领域中的资产阶级思想影响。

毛主席说：“**凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动**”。毛主席的指示，是对广大人民群众健康的亲切关怀，我们一定要因时因地制宜，广泛开展小型多样的群众体育活动，以增强人民体质。进一步开展太极拳活动，也是实行卫生和体育相结合，贯彻落实“**预防为主**”方针的重要措施。

太极拳不仅适用于健康的人，而且也适用于一些慢性病患者。实践证明，太极拳对预防和治疗疾病有一定作用。这本小册子，原是我教学用的讲义，经过开门办学，广泛征求工农兵的意见，作了较大的修改，目的在帮助广大工农兵掌握太极拳这一健身手段，增强健康，以便更好地为社会主义革命和社会主义建设贡献力量。

由于自己对马克思主义、列宁主义、毛泽东思想学习不够，专业水平所限，书中可能有不少缺点和错误，恳切希望读者批评指正。

周 稔 丰

于西安体育学院

一九七六年五月

目 录

第一章 太极拳概论.....	(1)
第二章 简化太极拳.....	(3)
第三章 太极拳的技术分析.....	(59)
第一节 动与静、松与紧的辩证关系.....	(61)
第二节 太极拳运动中的呼吸.....	(66)
第三节 太极拳运动中的“气”和“意”.....	(74)
第四节 所谓“气沉丹田”.....	(79)
第五节 速度均匀.....	(82)
第六节 虚实与开合.....	(83)
第七节 头颈姿势.....	(84)
第八节 手臂姿势.....	(87)
第九节 胸背姿势.....	(88)
第十节 松腹与实腹.....	(89)
第十一节 腰部姿势.....	(90)
第十二节 臀部姿势.....	(95)
第十三节 太极拳的步型、步法.....	(97)
第四章 学练太极拳的注意事项.....	(100)
附录：太极拳集体教学中的一点体会.....	(103)

第一章 太极拳概论

遵循毛主席关于“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”的教导，我们要积极开展各种各色的体育运动，其中也要开展太极拳。

太极拳是我国民族形式体育运动项目之一。解放后，在党的关怀和领导之下，对太极拳进行了整理和研究，证明它对一些慢性病，如高血压、神经衰弱、肺结核等，有一定的治疗效果。在体育院校把太极拳也列为必修课程。现在，太极拳不仅在我国城乡得到很快发展，而且已经流传到世界上很多的国家，将成为国内外劳动人民增进健康的手段之一。

但是，在太极拳发展过程中，始终存在着阶级斗争。劳动人民应用它作为医病、健身和反抗压迫的手段，剥削阶级则利用它作为镇压人民或玩赏的工具。

太极拳究竟是谁创造的？不同的阶级有不同的说法。剥削阶级故弄玄虚，说什么太极拳是“仙传神授”传来的，又紧密地和孔孟之道、封建迷信联系在一起，并极力推行“无极而生”的唯心主义，似乎太极拳为地主资产阶级所专有，劳动人民根本没有权利使用。毛主席说：“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。”无论是哪一种太极拳，都是从人

民群众中创造和发展起来的。特别是经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，广大工农兵将更加蓬勃地发展太极拳运动，使它为无产阶级专政服务，发挥出更大的作用。

第二章 简化太极拳

一、简化太极拳动作分解口令、解说和要点

(一) 起 势

(1) 两脚开立

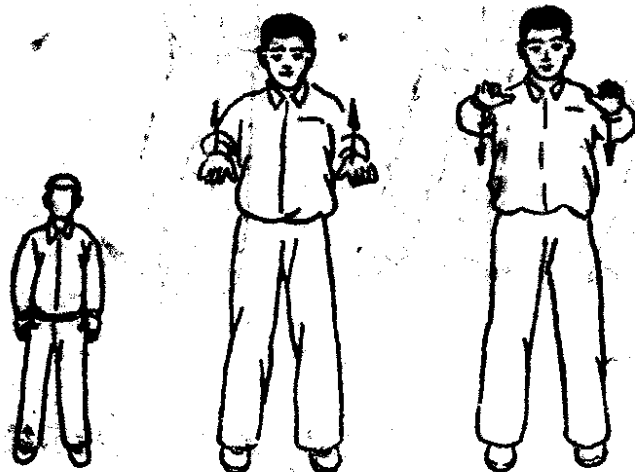
身体自然直立，不可故意挺胸或收腹，两脚开立与肩同宽，两臂自然下垂。眼向前平看（图1）。

要点：头颈正直，下颏微向后收，胸肌放松，全身骨节自然向下松垂，周身无一处用力，姿势力求自然，精神镇定。



1

(2) 两臂前平举



2

3

4

两臂慢慢向前平举，手指微屈，手心向下，手与肩平，臂同肩宽（图2—4）。

(3) 屈膝下按
上体保持正

3



直，两腿缓缓屈膝下蹲。同时，两掌轻轻下按，两肘下垂与膝相对。眼平看前方（图5）。

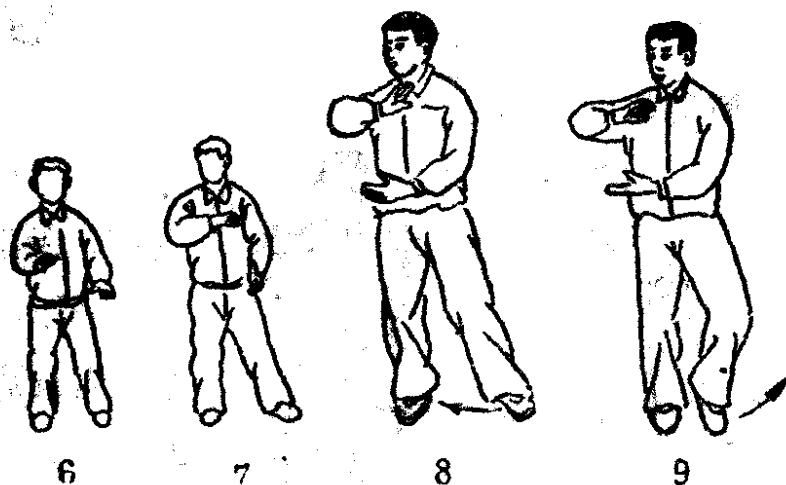
要点：两肩松沉，两肘下垂，重心落于两腿中间；屈膝松腰，臀部不可突出，两臂下落随身体的下蹲动作协调一致。

（二）左右野马分鬃

左野马分鬃

（1）丁步抱球

身体微向右转，重心移至右腿上。同时，右手收在胸前平屈，手心向下；左手经体前向右下划弧放在右手下，手心向上，两手相对成抱球状。左脚随之收到右脚内侧，脚尖点地。眼看右手（图6—9）。



注：无指示线的小图，是两大图中间的过渡姿势。图中的指示线，是表示从上一个动作到下一个动作所经过的路线和部位。

(2) 左弓步分掌

上体左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬成左弓步。同时，左右手慢慢分别向左上右下分开，左手高与眼平（手心斜向上），肘微屈；右手落在右胯旁，手心向下，指尖向前。眼看左手（图10—14）。



右野马分鬃

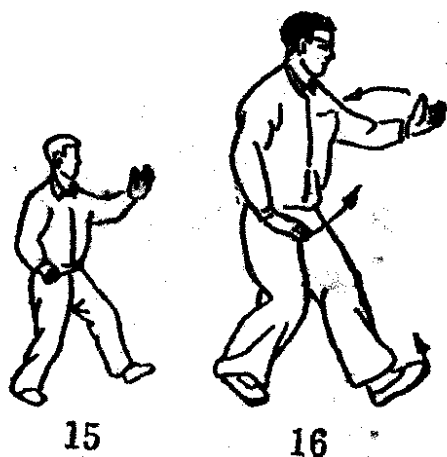
(1) 后坐撇脚

上体慢慢后坐，重心移至右腿上，左脚尖翘起向外撇约45度（图15—16）。

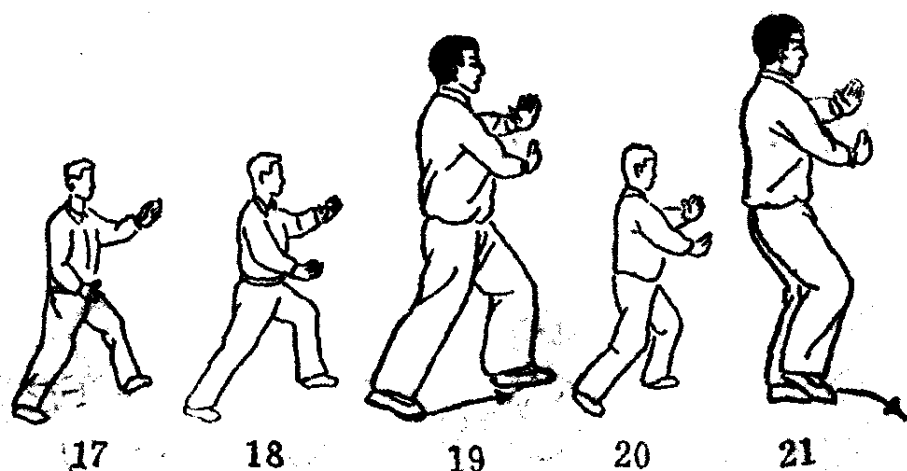
(2) 丁步抱球

随即左腿慢慢前弓，身体左转，重心移至左腿上。

同时，左手翻转掌心向下，收在胸前平屈；右手向左上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状；右脚随之收到左脚内侧，

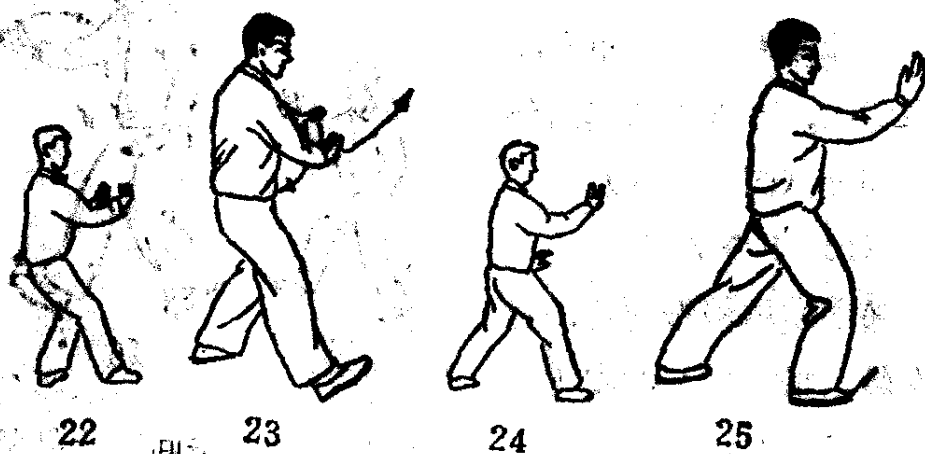


脚尖点地。眼看左手（图17—21）。



(3) 右弓步分掌

右腿向右前方迈出，左脚跟后蹬成右弓步。同时，左右手分别慢慢向右上左下分开，右手高与眼平（手心斜向上），肘微屈；左手放在左胯旁，手心向下，指尖向前。眼看右手（图22—25）。



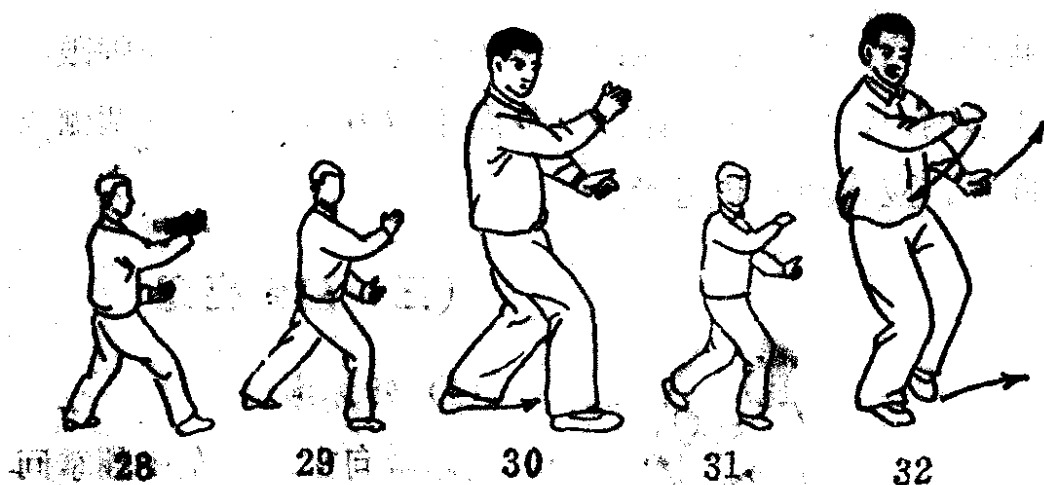
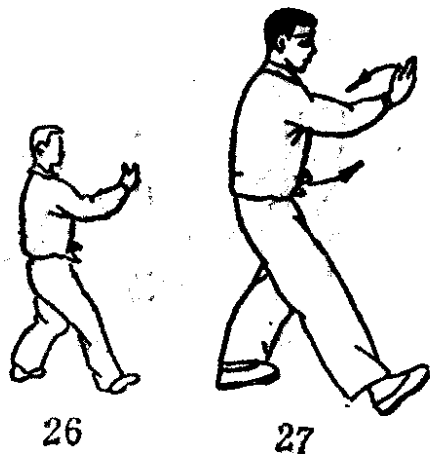
左野马分鬃

(1) 后坐撇脚

上体慢慢后坐，重心移至左腿上，右脚尖翘起向外撇约45度（图26—27）。

(2) 丁步抱球

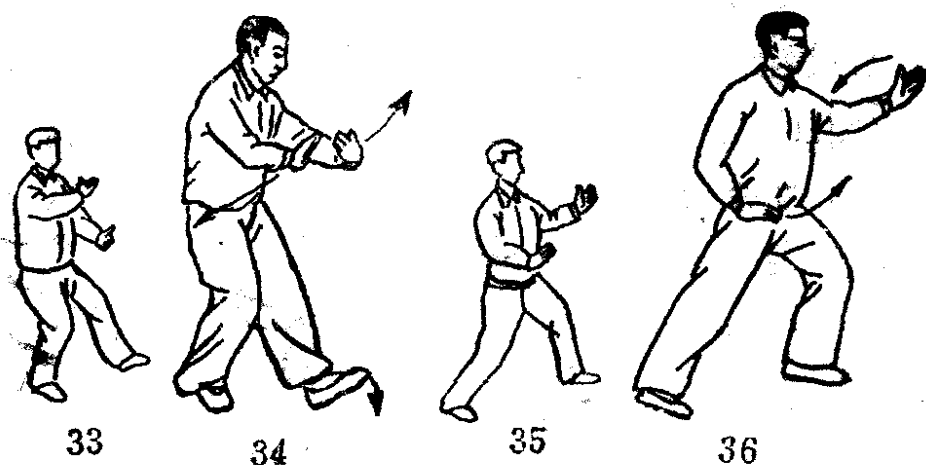
随即右腿慢慢前弓，身体右转，重心至右腿上。同时，右手翻转掌心向下，收在胸前平屈；左手向右上划弧放在右手下，两手心相对成抱球状；左脚随之收到右脚内侧，脚尖点地。眼看右手（图28—32）。



(3) 左弓步分掌

左腿向左前方迈出，右脚跟后蹬成左弓步。同时，左右手分别慢慢向左上右下分开，左手高与眼平（手心斜向上），

肘微屈，右手放在右胯旁，手心向下，指尖向前。眼看左手（图33—36）。

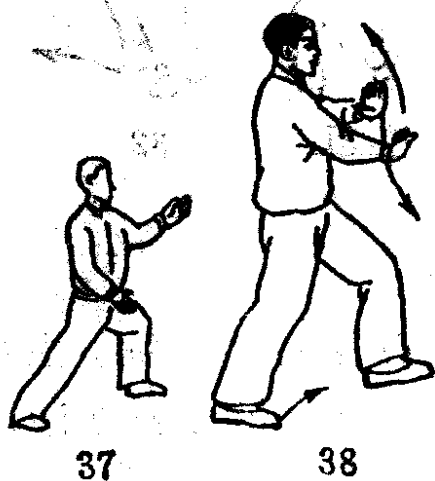


要点：上体勿前俯后仰。两手分开要保持弧形，身体转动要以腰为轴，做弓步与分手的速度要一致。做弓步时，迈出的脚，脚跟先着地，然后慢慢踏实，膝盖不能超过脚尖，后腿稍后蹬，使该腿与地面保持约45度角。前后脚的脚跟，在直线两侧，两脚横向距离（身向正前方为纵轴，其两侧为横向），应为10—30厘米。

（三）白鹤亮翅

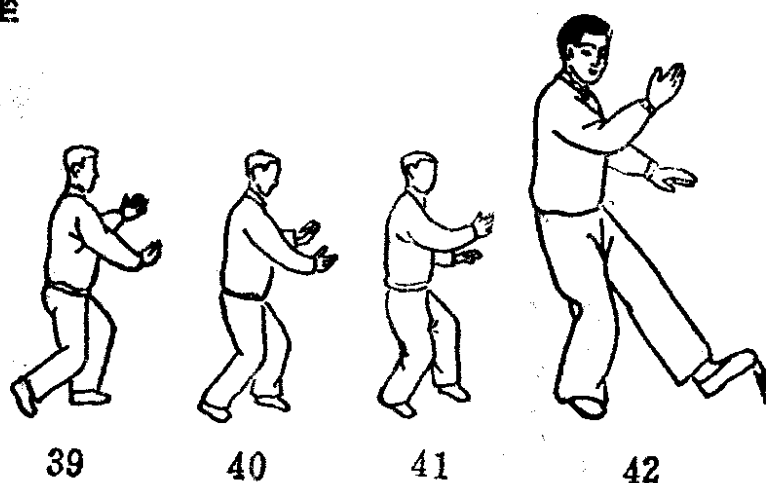
（1）转体抱球

上体微向左转，左手翻掌向下在胸前（稍偏左），右手向左上划弧，手心转向上，与左手成抱球状。眼看左手（图37—38）。



(2) 跟步后坐

右脚向前跟进半步，前脚掌着地，随之右脚全掌踏实，上体后坐，身体重心移至右腿，上体向右转，两手随



转体开始向右上左下分开。眼看右手（图39—42）。

(3) 虚步分手

左脚稍向前移，脚尖着地，膝部微屈，成左虚步；上体左转成面向前方，右手上提停于右额前，手心向左后方；左手按至左胯旁，手心向下，指尖向前。眼看前方（图43）。



要点：胸部不要挺出，两臂上下都要保持半圆形，左膝要微屈，体重后移和右手上提，要协调一致。

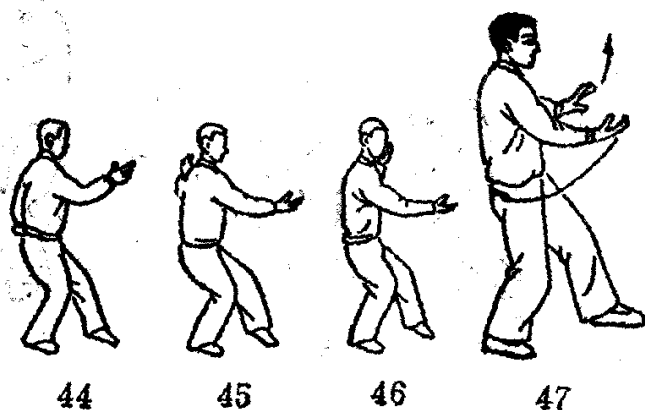
(四) 左右搂膝拗步

左搂膝拗步

(1) 转体合手

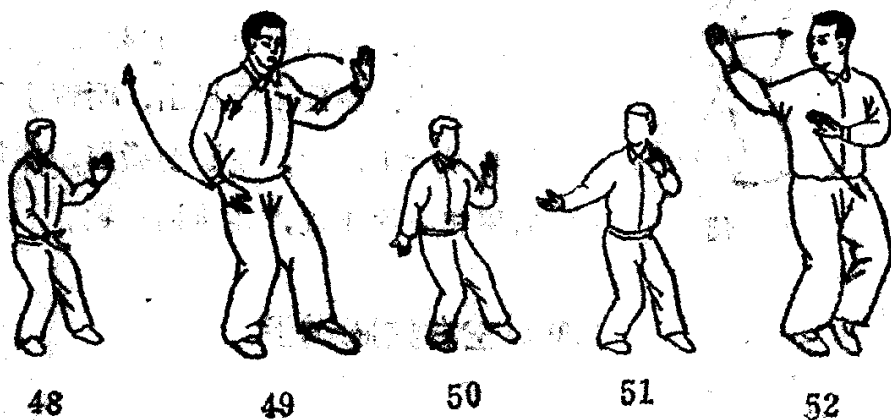
上体微向左转，右手向面前下落，左手翻掌向左上，两

手在身前稍合（图44—47）。



（2）转体丁步肩侧抱球

上体向右转，右手由下向后上方划弧至右肩部外侧，臂微屈，手与耳同高，手心斜向上；左手上起由左向上向右下方划弧至右肩前，手心斜向下。眼看右手（图48—52）。



（3）左弓步接推

上体左转，左脚向前（偏左）迈出成左弓步。同时，右

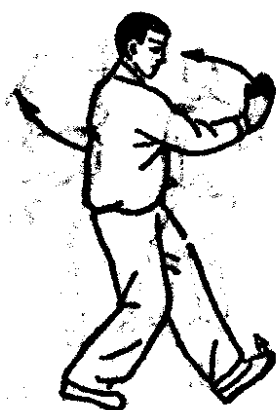
手屈回由耳侧向前推出，高与鼻尖平；左手向下由左膝前接
过落于左胯旁，手心向下，指尖向前。眼看右手（图53—
57）。



右搂膝拗步

（1）后坐撇脚

右腿屈膝，上体慢慢后坐，身体
重心移至右腿上，左脚尖翘起微向外
撇；上体微向左转，两手翻掌，开始
划弧。眼看右手（图58）。



58

（2）转体丁步扁侧抱球

上体继续左转，随即左腿慢慢前
弓，重心移至左腿上，右脚向左脚靠拢，脚尖点地。同时，左
手向外翻掌由左后向上平举，手心斜向上；右手随转体向
上向左下划弧落于左肩前，手心斜向下。眼看左手（图59—
62）。