

TAIJI



运动即良药
Exercise is Medicine

太极扇

主编 刘静

真人实拍照片、还原标准动作

32式太极扇快速入门全攻略



二维码扫一扫
享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

太极扇



主编
刘 静

科学出版社
北 京

内容简介

太极扇是一项以太极拳和扇舞技术为基础,融合了太极拳和舞蹈艺术造型动作的武术健身项目,通过太极拳与扇法的完美结合,表现出刚柔相济、势势相承、轻柔美健、形神兼备的特点。因其具有观赏性、艺术性、健身性,且易学易练、老少皆宜,因而受到群众的喜爱。

本套太极扇以中医呼吸吐纳、气血理论为指导,综合了杨式、陈式、孙式及吴式太极拳的特点,吸收了社会上较为流行的功夫扇和木兰扇套路风格及方法创编而成,重在促进习练者身心健康和培养其对中国传统太极文化的认知。

本书主要适用于大学生和中老年健身人群。

图书在版编目(CIP)数据

太极扇 / 刘静主编. —北京: 科学出版社, 2018.8
(运动即良药系列)

ISBN 978-7-03-058485-4

I. ①太… II. ①刘… III. ①器械术(武术) — 基本知识 — 中国 IV. ① G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 180034 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2018 年 8 月第一次印刷 印张: 4 ½

字数: 65 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹蘅 黄 卫

曹蓓娟 董众鸣 韩耀刚 谭晓缨 黎涌明

《太极扇》 编写组



主 编

刘 静

副主编

袁永虹 卢爱华

编 委

(按姓氏笔画排序)

王怡元 牛聪伟 卢爱华 朱明泽

刘 思 刘 静 杜 凯 杨 青

张新月 袁永虹 郭润泽 黄友德

甄 彪

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年学生、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰

2016年10月

前言



中国传统体育运动方式——太极扇，融防身健身、修身养性、祛病延年于一体，并以其刚柔美健、舒展大方、行云流水般的风格得到大众的喜爱。太极扇兼具了太极拳技法和扇法的特点，适应男女老少健身养生和艺术表演的需要，近年来，普遍流行于学校、社区和公园，成为群众喜闻乐见的运动方式。

当今，健康问题受到世界各国的普遍关注，关系着国家的发展和民族的振兴，也是社会文明进步的标志。在我国，随着青少年体质下降和老龄化问题的凸显，国家提出各项政策与策略，提倡全民健身运动，推进全民健身服务体系的建立，保障了全民健身的科学化发展。在众多的体育健身项目中，太极扇融汇了中国传统文化的特点，追求天人合一、阴阳平衡和道法自然，适合中国人的文化价值观和文化追求；同时，在运动方式上刚柔并济、老少皆宜，并注重形、气和意的锻炼，起到身心协调、形神练养的作用，因而具有其独特的健身价值。

本书中太极扇套路动作的编写，基于社会上广为流行的太极功夫扇、木兰扇套路，重点突出太极拳的基本步型、步法、腿法、身法、手型、手法、眼法和基本扇法，以及身械的配合方法，其运动强度较为适中，动作难度适宜，整套动作速度较为均匀、缓慢，内容能够融合不同太极拳流派技术方法，可以作为初学者和技术进阶者的习练套路。本套太极扇在编创的过程中，注重体育健身价值，兼顾艺术观赏性，故对习练者的形态姿势、力量、平衡、柔韧、灵敏等综合素质均具有较好的锻炼作用。为了便于太极扇的规范化和科学化推广，避免不必要的损伤事故，本书编写中，除图示和动作说明外，增加了对基本技术和套路动作的注



意事项、练习步骤和易犯错误等内容，以进一步帮助初学者和技术进阶者建立正确动作概念和纠正错误动作，也可作为太极扇爱好者教学的参考资料。

本书在编写过程中，得到了上海体育学院武术学院和笔者研究团队的支持，在此，深表谢意。

主 编

目 录



加强体育锻炼，惠及健康生活（代序）

前 言

第一章 太极扇运动 · 1

太极扇的风格特点 · 2

一、刚柔相济 · 2

二、势势相承 · 2

三、轻柔美健 · 3

四、呼吸自然 · 3

五、形神兼备 · 3

太极扇的基本技术 · 4

一、握法 · 4

二、扇法 · 5

第二章 32 式太极扇 · 9

32 式太极扇套路名称 · 10

32 式太极扇套路动作图解 · 11

一、第一段 · 11

二、第二段 · 21

三、第三段 · 32

四、第四段 · 43

第三章 太极扇运动前的准备与运动后的整理 · 57

运动前的准备 · 58

运动后调整 · 59



第一章 太极扇运动

太极扇的风格特点

32 式太极扇动作是结合杨式、陈式太极拳基本动作和舞台扇法造型动作编创而成。其步型、步法、手法、身法动作合理，扇法多变、造型优美。其风格特点有以下几点。

一、刚柔相济

太极拳由于螺旋式的劲力要求，其动作一般由松开始，但是肌肉不能僵硬或软塌无力，要处处充满棚劲；然后由松入柔，呼吸和动作做到顺遂，不可使用拙力和僵劲；待到松沉自然之时，便到了积柔成刚阶段，“运劲如抽丝”，连而不断，如“绵里藏针”，达到“柔中寓刚”；“柔起劲，刚落点”，在劲力发放之后，立即放松，转而为柔，蓄发生变，方中有圆，做到“刚复归柔”。太极扇练习开始阶段，在单个扇法动作逐渐掌握的基础上，将放松的原则贯穿于运动的始终，保证各式动作的正确和衔接；久练纯熟，刚柔互运，虚实渗透，开合有致，方能达到刚柔相济。

二、势势相承

太极扇虽然由 32 个动作组成，但每个动作之间不可有断续，要求“一动无有不动”，“由脚而腿而腰，总须完整一气”。太极扇的每势动作须保持上下相随、节节贯穿。每势动作既要姿势正确，又要意气贯注；每势定式时须神气充足，在似停非停瞬间，引动下势之机，势与势之间的承接转换，不可有断续或停顿，既要保持动作的绵绵不断，又要做到气势和神意的连贯圆活。太极扇

在起承转合的动作练习中，身械合一，身法和扇法协调一致，方可做到圆活无滞，达到形断气连，气断神连。

三、轻柔美健

太极扇在演练中要求动作轻灵、柔和、缓慢，动作在意识引导下不僵不滞、不徐不疾。“迈步如猫行”，步法轻灵沉着、虚实分明，动与动之间衔接柔和、饱满，不凹不凸；扇法动作在开合中，一张一弛，时而飘逸，时而沉着，周身劲力松弛有度，做到松而不懈、张而不紧，充分体现身法和扇法的协调一致。太极扇在创编中，结合了舞台造型动作，所以动作具有较强的观赏性。

四、呼吸自然

“以意行气”，做到“身动、心静、气敛、神舒”，太极扇演练时要求呼吸与动作自然结合，主张“气宜鼓荡”的腹式深呼吸。在一开一合、虚实转换中，随着动作轻灵、柔和、缓慢的运行，使呼吸逐渐做到细、长、深、缓、匀。

五、形神兼备

中国传统养生术强调“形正、气顺、神凝”。太极扇的身法要求“立身须中正安舒，支撑八面”，虚领顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、圆裆实腹，都是以太极拳为基础的太极扇对身形的规范。太极扇的轻灵、松沉、圆活，全凭腰、胯、胸部的运转，脊柱中正不偏，带动劲力的发放。“身备五弓”，“心静体松”，做到“外示安怡，内宜鼓荡”，太极扇不仅要求形的中正，同时注重心、意、神的锻炼，意识为主宰，贯注于势势转承开合，劲力的虚实蓄发，故“势断气连，气断意连，意断神犹连”的内外合一、形神兼备方能体现太极的最高境界。

太极扇的基本技术

一、握法

1. 合扇握法

拇指、中指、无名指、小指握扇，食指伸直贴于扇面。



合扇握法

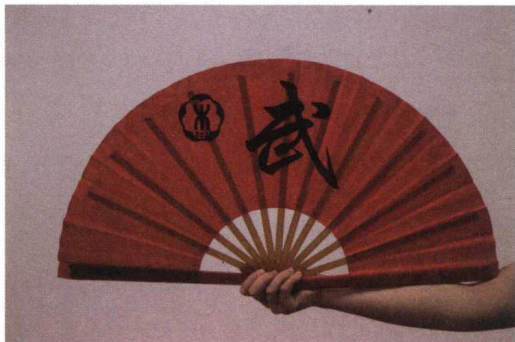
2. 开扇握法

(1) 开扇握法一：拇指扣压在扇端和大扇骨上，其余四指压于另一面小扇骨上。



开扇握法一

(2) 开扇握法二：拇指扣压在扇端上，其余四指扣压在另一面扇端上。



开扇握法二

二、扇法

1. 开扇

甩腕至扇面开平，扇面要求平整不能折叠。

【注意事项】开扇是太极扇最基本的动作，需要明确抖腕的用力方法，扇要与身体和谐统一，以及开扇后扇顶的位置。

【练习步骤】先慢速学习平开扇，明确扇面、扇顶的位置，以及小扇骨与前臂的关系，再常速练习，强调抖腕的劲力方法和手眼的相互配合以及身法的要求；待平扇练习熟练后，再学练立扇开扇。

【易犯错误】甩动前臂开扇，不能合理运用抖腕的力量；开扇扇面不平整，不能做到身械合一；开扇时，手和眼配合不协调。

2. 合扇

甩腕至扇骨合拢，握于虎口中。



合扇

【注意事项】合扇时，注意肩、肘和腕关节，以及和身法的协调配合，手随腰动；关扇时，通过甩腕，迅速将扇合于虎口处，扇与手臂要成一直线。

【练习步骤】先慢速练习，明确扇子运行的路线和扇与手臂的关系；然后加快速度，强调甩腕的动作；待到熟练后，进行重复练习，强调身械合一。

【易犯错误】通过耸肩、提肘进行合扇，扇与手臂形成夹角，未能成一直线；不能以腰带动手臂运动，甩腕劲力不顺达。

3. 云扇

扇以腕关节为轴向内或向外转动。



云扇

【注意事项】云扇时手握扇要松，不可紧握，尽力使扇面保持水平；运用手腕的旋转带动扇的运转；手臂弯曲，手与眼要协调配合。

【练习步骤】先慢速学习头上方云扇，明确扇子运行路线和手腕的旋转方法，然后进行常速练习；待熟练后，再变换方位进行胸前、头上方和胯前的云扇练习，并逐渐提出身法动作要求。

【易犯错误】握扇太紧，扇面明显不能保持水平；头上方云扇时，手臂僵直，扇与头顶距离太远，不能运用腕关节旋转的力量带动扇子运转；身法与云扇动作不协调。

4. 撩扇

合扇，大扇骨由后向前上方划弧，臂外旋。

【注意事项】手握扇，使扇在身体左右划立圆；要求以肩关节为轴，以腰的转动带动手臂动作；扇要求与手臂成一直线。

【练习步骤】先慢速练习一个方向的撩扇，明确扇顶的运行路线和方向变化，然后连贯练习；熟练后再练习另一方向的撩扇；配合身法进行撩扇练习，