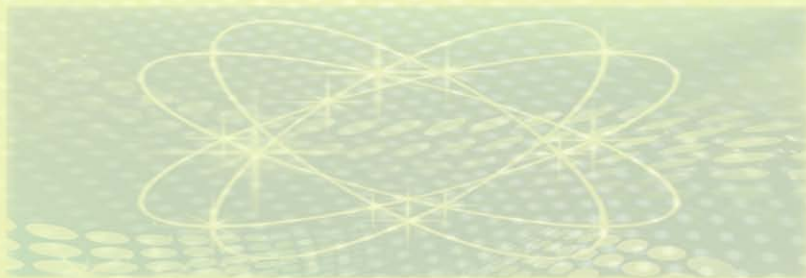


太极拳曲线



天人合一
与时俱進

為“晨练丛

书”題

蔡龍雲





作者简介



曾天雪，女，1971年6月生。2000年6月毕业于武汉体育学院民族传统体育专业，硕士。现为华中师范大学体育学院教师。曾获得湖北省高校武术比赛太极拳、剑冠军。从1995年至今，多次参加武汉市、湖北省及全国的武术比赛裁判工作。



八 式 十 六 式 太 极 拳 简 介

太极拳是我国的一项传统体育项目，从创编至今有了很大的发展与变化，不仅深受国人的喜爱，也得到广大国际友人的认可。为了更多的人能够喜练太极拳，国家有关部门组织专家对太极拳进行了规范与整理，从1956年以杨式太极拳为基础的“二十四式太极拳”到20世纪90年代亚运会前创编的陈式、杨式、孙式、吴式、武式太极拳竞赛套路和四十二式太极剑，可以看到：规范化的太极拳不仅对太极拳的竞技发展有巨大的推动作用，而且对太极拳普及与提高提供了依据。90年代以后，为了响应全民健身的计划要求，进一步普及太极拳运动，为武术段位制定相应的内容，国家有关部门又再次组织专家对太极拳进行进一步的简化与规范，创编了八式和十六式太极拳。



八 式 十 六 式 太 极 拳 特 点

八式和十六式太极拳作为中国武术段位制太极拳一段、二段的考核套路，保留了太极拳的精髓，内容精练，重点突出，易学易记。动作柔和均匀，姿势中正平稳，具有良好的养生、健身功效。其中，八式太极拳以原地单个动作左右对称练习为特点，是太极拳的基本动作练习；十六式太极拳是在八式太极拳基础之上以两个分段为主的练习形式，是较二十四式太极拳更为简短的套路形式。



看 图 说 明

1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。

2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。

3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。

4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所致，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当身



体动作又转体 180° 回到原来的方向时，则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图，就好像是在练习者身体前后各有一个示范者，在开始时随身前的示范者的动作进行练习，当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习，这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处，为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法，读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示，箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线，左手和左脚的动作用虚线箭头表示；右手右脚的动作用实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领，学习时以看图为主，参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时，只需看主图；当被观摩者面对观摩者起势时，只需看副图，这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致，不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

7. 每页图上的“”为动作前进方向，也是看图的顺序，注意不是每一页都是从左到右看，有的是从右到左看的。另外，上、下两排主、副图的方向正好相反，注意动作编号相同的才为同一动作。



前

言

闻鸡起舞是中国人晨练的写照，直到今天，迎着初升的朝阳，沐浴着阵阵晨风翩翩起舞仍是中国人最常见的锻炼身体方法。在晨练的人群中，习武者颇多，其中练太极拳和木兰拳的人就不少，在许多地方早已蔚然成风。

武术是中国传统文化的一部分。传统文化既有民族性又有时代性。叶朗先生说：“传统是一个发展的范畴，它具有由过去出发，穿过现在并指向未来的变动性……传统并不是凝定在民族历史之初的那些东西，传统是一个正在发展的可塑的东西，它就在我们面前，就在作为过去延续的现在。”武术正是这样不停地发展变化着。如二十四式简化太极拳就是为了满足人们练习的需要，在原来太极拳的基础上删繁就简创编的，一经出现就受到了广大练习者的欢迎，至今流传已近半个世纪，早已成了较为“年轻的传统武术套路”了。后练来的四十二式太极拳更是由各式太极拳相互融合而成，开始仅作为运动员的比赛套路，现在也成了人们晨练的内容之一。而木兰拳是以传统的武术为母生长出来的新枝，开出的新花，为人们所接受，已是各地晨练不可或缺的内容。作为中国传统文化的武术就是这样不断地发展着，表现出了强大的生命力，即使它的某些新的东西一时为一些人所不理解、不接受，但它依然发展着。

为满足广大练习者的需要，湖北科学技术出版社决定按照国家规定套路以太极拳和木兰拳为内容出一套“社区晨练丛书”。介绍太极拳和木兰拳的书籍已经很多，如何创新呢？后来考虑一般武术书中的“图中人”都是面向读者。由于动作的方向经常变化，练习者的动作方向时而和“图中人”动作方向相同，时而又和“图中人”的动作方向相反。对于还不十分熟悉武术动作的初学者来说，往往感到看图学动作较为困难，这实际上也是编写武术图解长期未能解决的一个难点。我们受到在教学实践中教师常根据学生练习时身体方向的不同，不断地变换领做位置的教法的启发，想到用正反两套图来编写这套书，也算是一个大胆的尝试，即是本书特色所在，希望能为广大读者所接受和习惯。

我国著名武术家蔡龙云先生为这套丛书写了“天人合一，与时俱进”的题词，一方面点明了人们在晨练时人与大自然融为一体的情景和对中国传统哲学“天人合一”观念的追求，同时也反映了武术要常练常新，不断发展的思想。在此谨向蔡先生表示深切的谢意。湖北科学技术出版社蔡荣春编审从选题到编写方法，直至审定，付出了大量的心血，在此一并致谢。

本丛书由秦子来、王飞、曾天雪同志执笔，动作示范秦子来、刘沛、吴雪琴、柯易同志。

温 力

2003年9月25日于妙斋



八式太极拳目录

预备势	3
一起势	3
二卷肱势	5
三提膝拗步	6
四野马分鬃	10
五云手	15
六金鸡独立	19
七蹬脚	20
八揽雀尾	24
九十字手	32
十收势	34

十六式太极拳目录

预备势	37
一起势	37
二左右野马分鬃	36
三白鹤亮翅	41
四搂膝拗步	41
五进步搬拦捶	42
六如封似闭	44
七单鞭	47
八手挥琵琶	46
九倒卷肘	48
十左右穿梭	51
十一海底针	54
十二闪通臂	55
十三云手	55
十四左右揽雀	57
十五十字手	66
十六收势	69



(5)

双手下按至
腹前，同时
双腿屈膝下蹲



(4)

左右两手从体
侧向上向前棚
起，与肩同宽



(3)

左脚提起向左移
横开一步，
两脚与肩同宽



沉肩、垂肘、松腰、竖
顶两手臂下落与身体的
下蹲的动作要协调一致



(1)



(2)



【预备势】

(1)



两脚并立，两手自然放于体侧
头正项直，两眼平视正前方，呼吸自然



【一起势】

(2)



重心移至右脚，左脚脚跟离地，脚尖虚点地



(3)



(4)



(5)



(10)

身体微左转，左手继续向左后划弧，左手掌心向上，眼视左手



(9)

右掌经过耳侧向前推，随着右掌前推，左手自然收回腹前，眼视右手前方



(8)

右手屈臂立起，手掌掌心向前，指尖高与耳齐，眼看前方



上体自然中正，双手两臂随身体转动，自然划弧运动，沉肩坠肘



(6)



(7)





【二卷肱势】



(7)

右手继续向右后，划弧，高与肩齐，眼看右手



(6)

身体微向右转，右手手心向上，回收至腹前，同时左手手心向上微向前伸。高与胸齐，眼睛看左手



(8)



(9)



(10)





(15)

重心移至左腿，左脚全脚掌着地，右腿蹬直成左弓步，右手经耳侧前推，掌指高于鼻尖齐，左手位于左膝旁，眼看前方，沉肩、坠肘、松腰，呼吸自然



(14)

左脚向左前方迈出，脚跟着地，左手继续向下划弧重心在右脚



(13)

重心左移，右脚内扣，重心再移至右脚，左脚跟提起，右手向右屈臂立起，左手由体前向上向右收至右臂前下。

【三
提膝拗步】



重心转换时，身体保持自然中正。



(11)



(12)



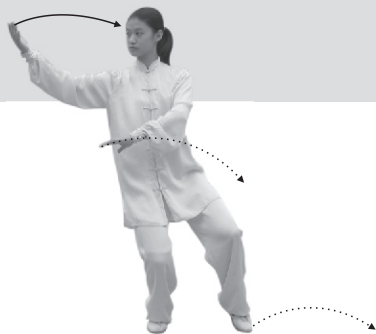
(12)

左掌经耳侧前推，随着左手前推，右手自然回收腹前，眼视左前方



(11)

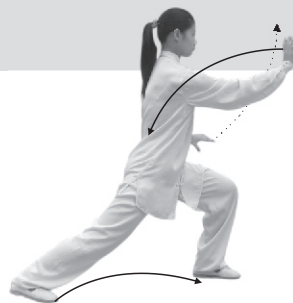
左掌立起，眼看正前方，沉肩坠肘，松腰



(13)



(14)



(15)





(16)

重心稍右移，左脚
内扣，左手自然抬
起，右手收至左肩
前，眼看左手

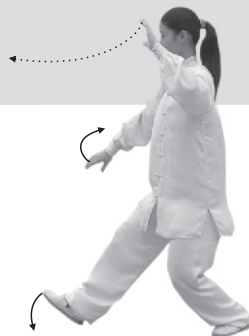


(17)

重心左移，收右脚至左脚
旁，身体右转，左手屈臂
立起，右手向下至腹前，
眼看行进方向



(19)



(18)





(18)

右脚向右前方自然迈出，脚跟着地，右手继续向下



(19)

右脚全脚掌着地，重心移至右腿，右腿蹬直成右弓步，左手经耳侧前推，指高于鼻尖齐，右手位于右膝旁，眼看前方，沉肩、坠肘、松腰，呼吸自然



(17)



(16)

