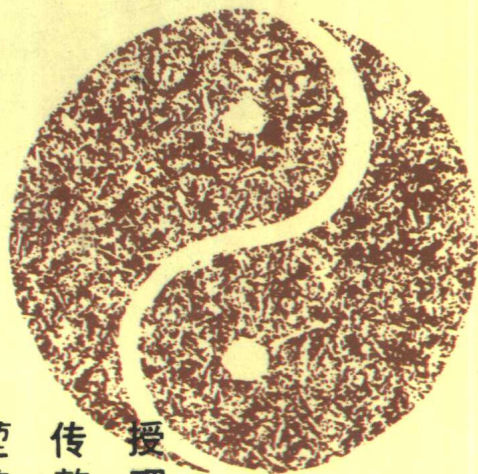


# 健身太极拳



蒋玉堃 传授  
张金普 整理

北京体育大学出版社



# 健身太极拳

蒋玉堃 传授

张金普 整理

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣      责任编辑:张清垣  
审稿编辑:鲁 牧      责任校对:长 春  
责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

健身太极拳/张金普编著. —北京:北京体育大学出版社,1993.11

ISBN 7-81003-727-7

I. 健…

II. 张…

III. ①太极拳,杨式—套路(武术)②套路(武术)  
太极拳,杨式

N. G852.11

## 健身太极拳

蒋玉堃 传授 张金普 整理

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:7.75

定价:10.00元

1993年11月第1版

1999年5月第7次印刷

印数:47001—53000册

ISBN 7-81003-727-7/G·564

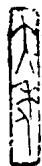
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

行神如室行氣如虹  
五嶽子身去雲連風飲  
其以強華素宇中吟  
彼行健是謂存雄天  
地與此神化彼同期  
之以崇御之以終

司室表聖詩品銘

玉聖月

趙模初



以爲度實以

柔克剛輕以

鴻毛重如泰山

戊午十月林散之題



## 前 言

本书介绍的健身太极拳包括杨式大架太极拳、杨式小架太极拳和杨式太极拳对打。它与笔者所写《健身太极刀》均为蒋玉堃老师所传。所以《健身太极刀》所载“太极功六论”及“太极拳基础功法”(含太极功基本功、太极功步法等)皆与本书一脉相承。

杨式大架太极拳是蒋玉堃老师于1930年在浙江国术馆受杨露禅第三代传人杨澄甫亲传。杨式小架太极拳为杨露禅之子杨班侯所创,传授于龚润田。蒋玉堃老师于1933年在南京中央国术馆学于龚润田(龚润田与全佑为同时代人)。可见蒋玉堃老师实为杨式小架太极拳第三代传人。

蒋玉堃老师经多年研炼,对杨式太极拳的原套路作了精简,其原则是保留传统套路的精华,适当删除重复动作,从而使套路趋于精炼、紧凑。杨式大架太极拳由85势精简为43势;杨式小架太极拳由81势精简为46势。

杨式大架太极拳的特点是舒展大方,中正安舒,步幅要求较大,犹如书法中的正楷大字;杨式小架太极拳的特点是“内大外小”,即内部活动量较大,外部

NAM23/01

动作相对较小,对内脏功能的锻炼作用较大,很适于  
体质较弱,年龄较大者学练。

本书承蒙杨秀文、毕向尧、顾景瑞、薛文举、李风  
田、田平、吴向光等同志协助,在此深表谢意。

张金普

1993年10月

# 行动起来

张金普

立志健身益处多,精力充沛何等乐。  
养生莫待退休后,行动起来莫蹉跎。

勤学苦练多切磋,生活规律忌懒惰。  
锲而不舍贵坚持,普及提高效祖国。



# 目 录

~~~~~

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、太极拳与健身 .....       | ( 1 ) |
| 二、太极拳功理概述 .....      | ( 6 ) |
| 三、太极拳功法概述 .....      | (13)  |
| 四、杨式大架太极拳 .....      | (28)  |
| (一)杨式大架太极拳动作名称 ..... | (28)  |
| (二)杨式大架太极拳帮学歌诀 ..... | (29)  |
| (三)杨式大架太极拳动作说明 ..... | (31)  |
| 五、杨式小架太极拳 .....      | (108) |
| (一)杨式小架太极拳动作名称 ..... | (108) |
| (二)杨式小架太极拳帮学歌诀 ..... | (109) |
| (三)杨式小架太极拳动作说明 ..... | (112) |
| 六、太极对拳 .....         | (193) |
| (一)太极对拳简介 .....      | (193) |
| (二)太极对拳动作名称 .....    | (195) |
| (三)太极对拳帮学歌诀 .....    | (197) |
| (四)太极对拳动作说明 .....    | (198) |

# 一、太极拳与健身

---

太极拳是我国武术宝库中的一个拳种,它有着独到的锻炼方法,归纳起来为“练脑、练气、练身”。三者密切结合,始而意(脑之所行)动,继而内动,再之外动。实为内外兼修的锻炼方法。

太极拳的健身,总的说来是提高身体素质,适应客观环境的变化,增强身体的免疫能力,从而达到防病、治病、健身、防身的目的。

## (一)练脑

太极拳对脑的功能起着积极的调节和训练作用。太极拳要求精神专一,全神贯注,意动身随,内外三合(内三合指意、气、力相合。即意与气合,气与力合;外三合指手与足合,肘与膝合,肩与胯合),连绵不断,一气呵成。这些细微、复杂、独特的锻炼方法和要求融合在太极拳练习过程当中,是对大脑很好的锻炼。进而调整身体诸系统的功能,使其趋于正常,诸脏器达到坚强有力,从而起到防病、治病、强身、防身的目的。

太极拳是“以静制动,虽动犹静”,动与静结合的锻炼方法。这有益于对大脑皮层兴奋、抑制的调整。它对大脑皮层过

度兴奋引起的神经衰弱、失眠、头晕等有显著疗效。如果长期坚持下去,亦可逐渐消除疾病在大脑皮层引起的病理兴奋,从而达到治疗效果。

太极拳强调在周身放松条件下进行锻炼。它不仅要求躯体放松,而且更要求大脑放松。在大脑支配下,神经、肌肉放松又能反射性地使全身小动脉(高血压主要表现为小动脉收缩)得到舒张,同时缓解小动脉壁的硬化。这样血压随之下降,并趋于正常,对高血压患者更为有利。在脑力、体力劳动后进行全身放松,能使兴奋的神经、疲劳的肌肉恢复得比较快,这就是练拳比静止更能消除疲劳的原因。

## (二)练气

祖国医学讲:“气行则血行,气滞则血瘀。”血的运行主要靠气的推动,气和血互相依存,是矛盾的对立统一。气是矛盾的主要方面,称为“气为血帅”;同时气又能控制血运行于经脉之中,故又称“气能摄血”;气可以促进血的新陈代谢,称为“气能生血”;大量出血必然导致气血两虚,称为“气随血脱”。

太极拳的气应包括三个方面,即从肺吸入的空气,由脾胃运化而来的“水谷精气”,及“先天之元气”。这与道家修炼之气是相通的。

太极拳练气是在大脑皮层统摄诸神经系统下,使全身处于松静状态,随着深长的呼吸,促使内脏器官和外部肌肉有节律地舒张、收缩,腰、脊、四肢螺旋缠绕将“沉蓄”于丹田(小腹)之气,运送到全身,此时末梢神经会产生酸、麻、胀、热的感觉,即通常所说的“气感”。有此气血运行感的人皮肤红润,其体温

可增高 1℃左右。

通过气的运行,肌肉每平方毫米约有 200 条毛细血管打开使用(在平时只有 5 条左右有血流过)。而毛细血管是依照一定周期来开闭的。因此它们的搏动,好像给身体增加了几百万个微小的“心脏”。这些外围小心脏的大量开发,减轻了心脏的负担,对心脏病的防治极为有利。

通过肢体的顺逆缠绕运动,不仅锻炼了肌肉的弹性,而且提高了血液循环的速度,因而可防治因血行受阻而产生的心、脑血管的病症。

练太极拳可使呼吸逐步加深,因之横膈膜下降得较多。通过横膈上下鼓动,牵动胸腹运动加强,对五脏六腑起到“按摩作用”。这是药物所达不到的效果。如此,胸腔、腹腔的器官血流旺盛,吸收机能加强,对诸脏腑产生的疾病,如肠胃消化不良、糖尿病、二便失常等会收到良好的疗效。

太极拳的深长呼吸使肺脏排出大量浊气,吸入较多的氧气,提高了肺部的换气效率,同时增强了肺组织的弹性。这可使肋软骨骨化率降低,胸廓活动度加强,对肺病和肺气肿的防治有一定的作用。

吸气时吊裆(指轻轻地收缩肛门肌肉,就象会阴吊着一样),会阴轻轻用意上提,呼气时放松。这样会阴一提一松,练久了会感到会阴部随着呼吸张弛起伏。这是肛门括约肌的运动,可防止痔瘡病、脱肛、子宫脱垂和某些慢性生殖系统疾病。

## (三)练身

### 1. 躯体

太极拳要求上身中正,上下一条线,“顶头悬、尾闾收”,即百会穴与会阴穴在一条直线上。这样不但可使气血上下疏通,而且能避免未老先衰、低头猫腰、脊椎萎缩等病态。

通过太极拳顺顶贯顶,脚底生根,会产生上下对拉意念;加之手眼相随,使颈椎左右摆动、前后摇转等,可对颈椎疾病起到有效的预防和治疗作用。

### 2. 腰

太极拳特别注意腰部活动,要求“以腰带手”、“转腰旋脊”等等。通过腰部锻炼,可增强肾功能,同时对脊髓神经及植物神经有良好的功能刺激,再加上腹肌和膈肌运动的配合,对腹内器官瘀血的消除和肠蠕动功能的改善尤有积极影响,对腰背病痛的防治更有突出作用。

### 3. 眼神

练太极拳时是否精神贯注,主要表现在眼神上。俗语谓:“神聚于眼”、“眼为心之窗”。练拳时眼神要随着实手的动作向前平视,动作变化时首先要意动,指挥眼神转向欲去的方向,然后身法、手法、步法跟上去,做到意到、眼到、手到、足到,达到“形神合一”。这样的练法,不仅能使眼球神经得到锻炼,也有助于视力的改善和增强。

### 4. 关节与韧带

太极拳要求节节贯穿,周身一家。在腰脊、关节的带动下再配合回旋缠绕运动,就能使肩、肘、膝、胯、踝、腕等关节,达

到节节贯穿，周身一家的地步。如此则能增强各关节的机能和防止其发生退化现象，并有助于关节韧带、软骨组织的正常功能。

## 5. 肌肉

肌肉的质量主要看弹性和坚实程度。长期演练太极拳能使肌肉坚实有力，从而防止大腹便便，行路困难。通过肌肉张弛和关节伸屈的运动，一方面可使劲法运用自如；另一方面由此而产生的有节律的挤压，对静脉血回流心脏会起到促进作用。

## 6. 腿与脚

太极拳着重虚实转换的锻炼。不论上肢、下肢、躯干及内脏各部“处处均有一虚实”。以腿为例，体重在左腿，则左腿为实，右腿为虚，反之亦然。腿部通过虚实锻炼能增加很大的力量。再以脚为例，当脚跟、脚掌、脚趾相继下落抓地时为实，脚心（涌泉穴）轻轻上提为虚，叫做实中有虚。经常做脚底板贴地，足弓上提的活动，一紧一松的虚实交换可使足部肌肉和韧带得到充分的锻炼。长久下去，不但可以矫正平足，同时可使足弓增强弹性，达到健步轻灵。

太极拳能健身治病是确信无疑的，但有一个条件，即必须坚持下去，要把练太极拳当作日常生活中如同吃饭一样不可缺少的一件事情。只要坚持，就能达到百病不侵，精神旺盛，身体健壮的锻炼目的。

## 二、太极拳功理概述

---

以前太极拳的理论着重技击方面的比较多。有鉴于此，根据先师的传授和积累的经验与体会，提出益于健身、防身方面的七项要诀如下。

### （一）静极始动，动中求静

《周易·系辞》中有“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”之语。可见太极含有至高、至极之意。王宗岳《太极拳论》说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”

“太极者，无极而生，动静之机”，是说互相对立的双方，因一定条件，共处于一个统一体中，在一定条件下，互为存在，互为其根。并且对立的双方始终存在着互相转化的趋势。阴阳是互相对立的双方的总称，分别代表两个对立的方面。所以根据不同事物的具体情况而有不同的内容和特定的名称。如虚实、开合、刚柔、蓄发……，若一方为阴，则它方为阳，反之亦然。

练太极拳自始至终都要用太极哲理作为指导思想，随着客观实际的变化而变化。

有人将人身亦比做太极，曰：“世界一太极，人身亦一太极。”人身之腹为太极，两腰（实指两肾）为两仪，两手两足为四象，两手两足各有两节为八卦。世界之动力在于太极，人身之动力也在于太极，所以太极之动作是腹之动作。

练太极拳开始的预备势，要求大脑镇静下来，排除一切杂念，所谓“行神如空”，即指此。此时是无极阶段，入静以后，开始动作，即“静极始动”，亦即无极生太极。不动为无极，已动为太极。太极拳要求“动中求静”，“以静御动，虽动犹静”。要求把各种动作的形象和内容都看作一动一静的现象。专心一意地练拳，使大脑得以通过抑制兴奋，从而达到正常地发挥调解全身的作用。

## （二）虚实开合，相反相成

太极拳中的虚实、开合、刚柔、蓄发、松紧、张弛、升降、起伏等，都是相反相成的矛盾表现，而“虚实、开合”则为主要矛盾。所以有“虚实、开合即太极”之说。换句话说只要把虚实、开合搞清了，做到了，学练太极拳即登堂入室了。

1. 全身总虚实在于腰肾的转换。腰肾的枢纽在于腰脊命门穴。腰脊一动而周身全动，左缠右绕，无不顺遂；内外合一，主从不乱。

虚实不仅限于手足，实际胸、腹、背部的肌肉、骨节，内脏器官都要分清虚实，否则没有内劲，就不能支配外动。

两腿的虚实是显而易见的。两腿分清虚实，即身体重心落于左腿则左腿为实，右腿为虚；反之亦然。如此，才能达到负重的锻炼，两腿才能稳健轻灵。两腿一虚一实地交换运动，可使



虚腿得到休息，延缓疲劳的产生。

两手的虚实是实手为实，另手为虚；俯掌前推时为虚，达到及物点或定式时为实。

胸腹、肌肉、器官的虚实是，放松时为虚，收缩时为实。

虚实的转换，在于动作要做到曲蓄有余，定式（或发劲）时四肢不应十分伸直，否则便不能适应手、脚的变化，使上下不能相随，破坏了周身的协调性。

2. 太极拳的开与合，都是由内导外的，应先有内劲，而后外形才能表现出来。要求始而意动，继而内动，然后外动，一动则内外俱动。应时刻注意“里边不动，外边不发”，这是太极拳的精华所在。

3. 虚实、开合贯彻在太极拳的每一动作之中。在动作的交替中，总是一开一合，一虚一实；开而后合，合而后开；虚而后实，实而后虚，不停地变换着。

### （三）以意领气，气贯全身

太极拳主要是“练脑、练气、练身”。大脑是全身的司令部，它发出的命令就是“意”。意到哪里气即到哪里。只有以气将血运到全身各个角落，才能达到内养的目的。

习练太极拳要以意将气沉于小腹，存养含蓄不使上浮，继之以意将小腹之气，分别通过脊背和腰胯贯于四肢，遍及全身。

以意领气，气贯全身，要通过较长的锻炼过程才能达到。必须做到精神集中，肢体放松，慢速均匀。达到气贯全身的标志是有“气感”。起势时，双手上棚和下按有指尖发麻、发胀的