

● 安在峰 编著

# 四十二式太极拳意气势练法

北京体育大学出版社

# 42 式 太 极 拳

——意 气 势 练 法

安在峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:李 飞

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:赵崇光 何 文

责任校对:静 一

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

42式太极拳——意气势练法/安在峰编著. - 北京:  
北京体育大学出版社,2001.1

ISBN 7-81051-514-4

I. 4… II. 安… III. 太极拳, 四十二式-基本知识 IV.  
G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38096 号

42 式太极拳——意气势练法

安在峰 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 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:7.125

定价:10.00元

2002年1月第1版第2次印刷

印数:6001—9000册

ISBN 7-81051-514-4/G·443

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

太极拳是一种取阴阳动静虚实之理，导引、吐纳之法，顺应自然生理之机，使人身心得到锻炼的体育运动。其特点是举动轻灵，运行和缓，呼吸自然，用意不用力，动中求静，刚柔相济。经常练习太极拳，可在运动中得以通气活血，静中修神养性，内外兼顾，身心交修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳、疏通经络、和畅气血的目的。

42式太极拳是太极拳运动中的精华套路之一。为使广大的42式太极拳爱好者更好地掌握42式太极拳，全面地提高42式太极拳运动的技术水平，编写了这本《42式太极拳意气势练法》。这本书告诉人们，学会42式太极拳的套路之后，不能算是真正的入门，还必须学会配合呼吸和用意的方法及一些常用的简单练功功法。使拳理和动作结合起来，真正掌握动作要领，使锻炼效果更佳。

作者 1998年2月于汉高故里

# 目 录

第一章 42 式太极拳概述 .....	(1)
第一节 内容充实 .....	(1)
第二节 编排合理 .....	(2)
第三节 特点突出 .....	(3)
一、动作圆和 .....	(3)
二、势子连贯 .....	(4)
三、上下相随 .....	(4)
四、内外相合 .....	(5)
第四节 套路规范 .....	(5)
一、42 式太极拳练习要领 .....	(6)
(一) 注意放松, 不用拙力 .....	(6)
(二) 虚实分明, 重心稳定 .....	(6)
(三) 呼吸随势, 意气相合 .....	(7)
二、42 式太极拳对身体各部姿势的要求 .....	(10)
(一) 对头部姿势的要求 .....	(10)

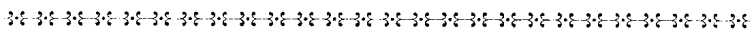
(二) 对躯干姿势的要求 .....	(10)
(三) 对臂部姿势的要求 .....	(10)
(四) 对腿部姿势的要求 .....	(11)
三、练习 42 式太极拳注意事项 .....	(12)
(一) 谨防速度忽快忽慢 .....	(12)
(二) 谨防架势忽高忽低 .....	(12)
(三) 谨防运动量过大或过小 .....	(13)
(四) 谨防“三天打鱼两天晒网” .....	(13)
第五节 作用性强 .....	(14)
一、42 式太极拳的生理保健作用 .....	(14)
(一) 能修复调整神经系统 .....	(14)
(二) 能改善呼吸系统 .....	(15)
(三) 能改善心血管系统 .....	(16)
(四) 对骨骼肌肉系统有极大的好处 .....	(16)
(五) 能促进体内物质的代谢 .....	(17)
(六) 能改善消化系统 .....	(17)
二、42 式太极拳的技击实战作用 .....	(18)
三、42 式太极拳的竞技娱乐作用 .....	(18)
第二章 42 式太极拳练习步骤 .....	(20)
第一节 练势阶段 .....	(21)

一、端正舒松 .....	(21)
二、均匀连贯 .....	(21)
三、协调圆活 .....	(22)
第二节 练气阶段 .....	(22)
一、自然呼吸 .....	(22)
(一) 深 长 .....	(23)
(二) 细 匀 .....	(23)
(三) 和 缓 .....	(23)
二、拳势呼吸 .....	(23)
(一) 开与合 .....	(24)
(二) 起与落 .....	(24)
(三) 升与降 .....	(24)
(四) 屈与伸 .....	(25)
三、呼吸自然 .....	(25)
第三节 练意阶段 .....	(25)
一、意念集中 .....	(26)
二、用意不用力 .....	(26)
三、势气意合一 .....	(27)
第三章 42 式太极拳套路练法图解 .....	(28)
第一节 42 式太极拳动作名称顺序 .....	(28)

第二节	42式太极拳意、气、势练法	·····	(33)
第三节	42式太极拳套路动作路线示意图	·····	(164)
<b>第四章</b>	<b>42式太极拳基本功练法</b>	·····	<b>(166)</b>
第一节	42式太极拳桩功	·····	(166)
一、	无极桩	·····	(167)
二、	混元桩	·····	(169)
三、	开合桩	·····	(171)
四、	升降桩	·····	(173)
第二节	42式太极拳基本动作	·····	(175)
一、	搂膝拗步	·····	(176)
二、	捋挤势	·····	(181)
三、	野马分鬃	·····	(186)
四、	玉女穿梭	·····	(191)
五、	云手	·····	(199)
六、	左右蹬脚	·····	(203)
七、	揽雀尾	·····	(208)



# 第一章 42 式太极拳概述



近年来，国内以及国际性太极拳交流、比赛活动日益频繁。为了适应当前国内、外太极拳发展的形势，1988年9月，国家体委武术研究院和中国武术协会组织了国内太极拳专家门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印等，创编了42式太极拳竞赛套路。1989年3月开始实施推广。

42式太极拳是规定套路，也是综合性太极拳，套路中有来自杨式、吴式、孙式、陈式太极拳的动作，但绝不是照搬各家动作的大杂烩，而是与四式传统太极拳竞赛套路的动作特点不尽相同，这是艺术上“多样”与“统一”的协调。其舒展的大架与“简化太极拳”一脉相承。主要特点如下所述。

## 第一节 内容充实

整个拳套共有42个姿势动作，其中包括：拳、掌、勾三种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、

半马步、独立步、开立步、横裆步 9 种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚 4 种腿法以及多样的手法、步法。这些动作体现了太极拳的主要内容，构成了太极拳套路的基本框架。

## 第二节 编排合理

42 式太极拳整套分为 4 段，出现两次高潮：第一段包括 10 个式子，着重于基本手型、手法、步型、步法的练习，重点是搂膝拗步和捋挤势；第二段包括第 11 式~18 式，增加了步法、身法的灵活转换，侧重于平衡、柔韧和协调性练习，重点是转身推掌、玉女穿梭、左右蹬脚和野马分鬃；第三段包括第 19 式~29 式，是拳套的第一次高潮，动作起伏转折较大，重点是云手、左右分脚、拍脚和下势独立；第四段是整个拳套的最后高潮，包括最后 13 个式子，其中有多种手型手法、步型步法和身法的顺逆直横、起伏转换，重点是转身大捋、转身摆莲两个旋转性动作。整套拳路以右揽雀尾为开门势，经过两个往返，两次高潮，最后以左揽雀尾和十字手趋于和缓而收势。在编排上层层相叠，疏密相间，刚柔相济，一气呵成。

### 第三节 特点突出

42式太极拳风格独具，特点突出，其主要表现在以下几个方面：

#### 一、动作圆和

42式太极拳的动作不仅采用了杨式太极拳的立圆转换，而且多次运用了吴式、孙式等传统套路的平圆手法。如单鞭、捋挤势中的云转和穿抹；左右穿梭、左右蹬脚等动作中的平圆立圆变换衔接，使动作更加圆活协调，富于变化。在步法上，42式在稳定轻灵的基础上，吸取了武式、孙式等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。在姿势造型上，42式太极拳力求做到舒展大方，气势完整，如提手、白鹤亮翅、玉女穿梭、掩手肱捶、野马分鬃、独立打虎、斜飞势、独立托掌、马步靠、转身大捋、歇步擒打等套式，既表现了武术特点，又有很好的艺术造型。

## 二、势子连贯

42式太极拳整套动作，从起势到收势，不论动作的虚实变化和姿势的过渡转换，都紧密衔接、连贯一气，看不出有明显停顿的地方。一般前个动作的结束，就是后个动作的开始。即使套路中有一些发劲动作，如掩手肱捶，在蓄发之后也不应停顿，而应借发劲反弹之势，松柔地衔接下一动作。这样刚柔相济，快慢相间，前后贯串，连绵不断，好似行云流水，充分体现出了太极拳连续运动的特点。

## 三、上下相随

42式太极拳在运动过程中，不论是整个套路，还是单个动作姿势，都要求上下相随，内（意念、呼吸）、外（躯干、四肢动作）一体，身体各部分之间密切配合，周身协调一致，正象《拳论》所说：“一动无有不动。”在完成任何动作时，整个身体，每一个部位，都要协调地动起来。决不是做成手动脚不动，脚动手不动。而是要使每一个动作“由脚而腿而腰，总须完整一气”，使上、下肢和躯干的运动协调配合。练起拳来，步随身换，手领神随，姿势既协调又优美。

## 四、内外相合

内外相合是指动作、呼吸、意念三者结合的方法。只有这样，在练习太极拳时才能达到全身上下内外统一、和谐、完整。42式太极拳所练在神，神为主帅，身为驱使。精神能提得起，自然举动轻灵。所以练42式太极拳要求“先以心使身”。初练时，先想后做，边想边做，而后才能达到意动势随，而动作一变，精、气、神必须贯注到所要求的部位中去，即所谓“意动身随，势到劲发，以意击人”，内外合一，随心所欲的境界。

### 第四节 套路规范

42式太极拳是规定套路，练习时随意性小，动作的方位、技巧、速度、节奏、劲力、姿势规格，身体部位要求，都讲究一定的规范性。练习时，首先要明确动作规格、身体部位的要求、练习要领及注意事项；其次要弄清动作运动轨迹和起止点，动作的方法；再次要搞懂套路运动路线，每个动作所应处的方位和面向；最后再弄明白动作运动过程中，手眼身法步、精神气力功是怎样协调一致的，用什么样的速度，怎样发劲等。这样才能做到心中有数，

处处严格要求，时间久了，才能形成规矩，有了规矩就有了方圆，套路才能做到规范。

## 一、42式太极拳练习要领

### （一）注意放松，不用拙力

这里的放松，不是全身的松懈疲惫，而是在身体自然活动或稳立的情况下，使某些可能放松的肌肉和关节做到最大限度地放松，动作时避免使用拙力和僵劲。在练习中，要求人体的脊柱按自然的形态直立起来，使头、躯干、四肢等部分舒松自然地进行活动。

太极拳姿势要求上体正直安舒，不要前俯后仰或左偏右斜。两臂该圆的就必须做到圆满；腿该屈的就必须屈到所要求的程度。它所用的力是维持姿势的正确和稳定的自然的力，除按照要求所用的力量之外，其它部位肌肉要尽量放松。通过这样长期练习，然后可达到式式连贯，处处圆活，不僵不拘，周身协调的要求。

### （二）虚实分明，重心稳定

初步了解了42式太极拳的姿势动作要领后，就要进一步注意动作的虚实和身体重心问题。因为一

个姿势与另一个姿势连接、位置和方向的改变，处处都贯穿着步法的变换和转移重心的活动。在练拳过程中要注意身法和手法的运用，由虚到实或由实到虚，既要分明，又要连贯不停，做到势断意不断，一气呵成。若虚实变化不清，进退变化就会不灵，容易发生动作迟滞、重心不稳和左右歪斜的毛病。

太极拳要求“迈步如猫行，运动如抽丝”，这就应当注意脚步轻灵和动作均匀，就必须虚实变换得当，使肢体各部分在运动中没有不稳定的现象。假若不能维持身体的平衡稳定，那就根本谈不到动作的轻灵、均匀。

练太极拳时，无论做什么动作，首先要把自己安排得舒适，这是太极拳“中正安舒”的基本要求。凡是旋转的动作，应先把身体稳住，再提腿换步；进退的动作，先落脚而后再慢慢地改变重心。同时，躯体做到了沉肩、松腰、松胯以及手法上的虚实，也会帮助重心的稳定。这样练习日久，动作无论快慢，就不会产生左右摇摆、上重下轻和稳定不住的毛病。

### （三）呼吸随势，意气相合

练习 42 式太极拳多采用腹式呼吸中的顺式呼吸或逆式呼吸方式，要求深、长、细、匀、缓。初练时呼吸要顺其自然，不要故意做作。当熟练后，呼

吸与动作应协调配合，但也是在自然呼吸的基础上，顺其动作的开合、虚实来进行。

呼吸的一般规律是：蓄、收、起、屈为吸，发、放、落、伸为呼。如在做“右揽雀尾”过程中，“抱球收脚”（屈）时，吸气；“弓步棚臂”（伸）时，呼气。做“右分脚”过程中，“提膝叠抱”（收）时，吸气；“摆踢撑掌”（发）时，呼气。做“掩手肱捶”的过程中，周身蓄劲时，吸气；击拳发放时，呼气。做“收势”过程中，“翻掌前撑”（起）时，吸气；“分手下落”（落）时，呼气。

42式太极拳中的意念，又称意识，是练拳时的一种念头、想象或思维活动，也叫心法。该拳的心法有导气法、信息法和技击法三种。在练拳时可任选其一种，采用导气法意念，可使人体内气充盈，培育元气，疏通经络，调和气血，促进营养，平衡阴阳，维持内环境稳定，改善微循环功能，增强消化功能，提高免疫功能，起到祛病健身的作用。采用信息法意念可收到增加功力，激发人体潜能的功效。采用技击法意念可使人能知练所用，熟悉技击招法，强化技击意识，提高攻防能力和实战水平，利于防身护身。

意气相合就是呼吸、意念密切结合。导气法的气行路线是：①吸气时，意想丹田内气向下经会阴穴向后沿督脉过大椎穴行至百会（简称为：丹田内



气行至百会); 呼气时, 意想内气由百会向前下过膻中沿任脉沉入丹田 (简称为: 内气由百会行至丹田)。②吸气时, 意想内气由两手外劳宫穴沿两臂外侧 (手三阳经) 行经百会穴向前下过膻中穴沿任脉沉入丹田 (简称为: 内气由两手行至丹田); 呼气时, 意想丹田内气向下经会阴穴向后上沿督脉过百会穴向前下至膻中穴, 再由膻中穴分两股过两腋下沿两臂内侧 (手三阴经) 行至两手内劳宫穴 (简称为: 丹田内气行至两手)。③吸气时, 意想内气由两脚沿两腿前内侧 (足三阴经) 上行至丹田 (简称为: 内气由两脚行至丹田); 呼气时, 意想丹田内气沿两腿外侧 (足三阳经) 下行至两脚涌泉穴 (简称为: 丹田内气至两脚)。采用信息法意念时, 一般地是吸气时, 想象着意去做; 呼吸时, 想象所做产生宏大的效果。采用技击法意念时, 一般是吸防呼攻或者是吸化呼打。

这样呼吸随势、意气相合就构成了动作、呼吸、意念三者的结合。只有这样, 才能在练习 42 式太极拳时, 达到全身上下内外统一, 和谐、完整。才能内外一气, 功夫自然成。