

吴

式太极拳

十三式

●李秉慈／编著 ●人民体育出版社



简化太极拳丛书

吴式太极拳十三式

李秉慈 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳十三式/李秉慈编著.-北京:人民体育

出版社 2002

(简化太极拳丛书)

ISBN 7-5009-2161-6

I.吴… II.李… III.太极拳,吴式-套路(武术)-图解

IV.G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069931 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 3.25 印张 55 千字

2003 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

印数:5,101—8,130 册

*

ISBN 7-5009-2161-6/G·2060

定价:15.00 元

社址:北京

电话:6715

传真:67151403



公园东门)

51

电挂:7414

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李秉慈，1929年11月生于北京。1946~1982年先后从师杨禹廷、常振芳、史正刚、骆兴武、单香陵、刘谈锋等名师，学习太极拳、械、推手、查拳、大悲拳、形意拳、六合螳螂拳及程派八卦掌等。

现为国家级社会体育指导员，国家级武术裁判员和国家武协委员，北京市吴式太极拳研究会会长，曾任东城区政协常委。1995年被中国武术协会评为“中华武林百杰”之一，武术段位制八段。

从事武术教学、训练、调研、评审、裁判等工作三十余年，培养了一大批优秀人才，其中有的连续九年和六年分获全国武术锦标赛吴式太极拳的男、女冠军，学生遍及海内外。曾参加《四

式太极拳竞赛套路》和《四十二式太极剑》及推手教程的编审、录像工作，与师弟翁福麒共同编著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》和《吴式太极拳拳械述真》等著作，并录制吴式太极拳、械、推手等录像和光盘二十余部，发行世界各地。

编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术,在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效,吸引了千千万万的爱好的者,并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中,太极拳运动更有着不可低估的价值,它有利于练习者养成良好的生活习惯,增强自信,增进健康,缓解各种压力,建立良好的人际关系,从而提高生活质量。为此,我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则,这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上,对传统套路顺序的安排进行了精心选编,选取了传统套路中有代表性的动作,既合理科学,又简便易学,并缩短了整个套路的练习时间,便于

学练者掌握和练习。

通过这套丛书的出版，我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智，以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中，去享受生活的乐趣。

本书中的技术动作由李秉慈先生演示。

目 录

吴式太极拳概要 (1)

一、吴式太极拳简介和运动特点 (1)

二、吴式太极拳基本动作方法 (2)

三、初学者注意事项 (10)

四、练习步骤 (10)

五、套路练习前的准备 (11)

吴式太极拳十三式动作图解 (13)

一、说明 (13)

二、动作名称 (14)

三、动作图解 (15)

四、连续动作演示图 (86)

五、动作路线示意图 (95)



吴式太极拳概要

一、吴式太极拳简介和运动特点

吴式太极始于满族人全佑，后经其子吴鉴泉加以改进而形成一个流派，它是从杨式太极拳所传的拳式发展创新的。

吴式太极拳的运动特点可以概括为十六个字：轻静柔化，紧凑舒伸，川字步型，斜中寓正。这十六个字体现了吴式太极拳的运动风格、特点和内涵，以及对身法、步法的规范和要求，是对吴式太极拳内外兼修、意形并重等特点的总结。吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活，拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。技击上强调以柔济刚，以静待动，以小制大，以退为进。推手动作严密细腻，守静而不妄动，以柔化见长。



二、吴式太极拳基本动作方法

(一) 手型

1. 掌

五指自然舒展，掌心微含，虎口呈弧形。

2. 勾

拇指、食指和中指尖自然捏拢，腕微屈，无名指和小指屈向掌心。

3. 拳

五指卷屈，拇指压于食指、中指第二指节上，握拳不可太紧，拳面要平。

(二) 手法

1. 冲拳

要求拳自腰间立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面，如搬拦捶的拳法。

2. 栽拳

要求拳自耳旁向前下方打出，拳面斜朝下，拳心向内，高不过胯，低不过膝，臂自然伸直，力达拳面，如搂膝左栽捶的拳法。



3. 撇拳

要求一手握拳屈臂，手臂呈弧形，拳心朝下，自身体异侧向前上方翻臂撇打（上弧），拳心朝上，如撇身捶的右上臂动作。

4. 单推掌

要求拇指一侧朝上，掌指朝前经耳旁内旋向前推出成立掌，力达掌心，如搂膝拗步、倒卷肱的推掌。

5. 搂掌

要求掌自身体异侧经体前弧形下搂至同侧膝外侧，掌心向下，掌指朝前，臂微屈，如搂膝拗步的搂掌、倒卷肱的搂掌。

6. 拦掌

要求掌经体侧向上，立掌向胸前拦，掌心朝异侧，掌指斜朝上，如搬拦捶的左手动作。

7. 斜分掌

要求两手斜十字交叉，向斜，向前上、后下分开，如野马分鬃的斜向分掌动作。

8. 穿掌

要求平掌沿体前向异侧（俯掌）穿伸，指尖与穿伸方向相同，力达指尖，如右穿梭的转身向左前穿右掌动作。



9.架掌

要求手臂内旋，掌自下向上架至头侧上方，臂呈弧形，掌心朝上，掌高过头，如闪通臂的右臂动作。

10.插掌

要求一手自上向前弧形下插，掌指朝斜前下方，掌心向内，如海底针的右掌指下插动作。

(三) 臂型

其意是指胳膊的形状，包括手、腕、肘、肩形成的整个臂型。

1.前立推掌臂型

五指分开，虎口向上撑圆，微坐腕，掌指斜向上，拇指尖与食指中节基本成水平，肘尖下沉与肩成斜下直线（不内不外），肩下松内收，肩轴微外旋。前立推掌的臂型完成时，指、掌、腕、肘、肩使胳膊自然形成下弧，如左右揽雀尾的前手、倒卷肱的前手、右迎面掌的右手。

2.侧立推掌臂型

与前立推掌臂型类同，惟掌心向内，如搬拦捶的左掌（拦）、右穿梭接单鞭第一动的挑掌。



3.下按掌臂型

与前立推掌臂型类同，惟掌心向下，指尖向前，如预备式双掌下按、倒卷肱的下按掌。

（四）身型

头虚领颌内收，肩沉肘坠，胸舒内含，松腰拔背，敛臀正胯，屈膝自然，膝与脚尖同向。

身型“斜中寓正”即“定式斜中正”，是吴式太极拳很有代表性的一个特点。吴式太极拳的倾斜身型（定势时正弓步姿势的“斜”），从身法、步法的完整姿势来看，整体外形向前倾斜45°，具体讲是从头顶经颈、背、腰、臀、后直腿至脚跟而形成一体的45°斜线。定势时姿势的“正”，则是从身型侧面所示，要求“三尖相对”，即鼻、膝、脚三尖形成垂直对正线。同时两肩、两髋（胯）均要求不倾不斜，力求平正。隅弓步亦如此。

（五）身法

吴式太极拳身法要求“立身运行”。如正弓步，斜中正身型变化的运动过程要求先提顶（神贯顶），再远视前方，从而立身敛溜臀部（尾闾

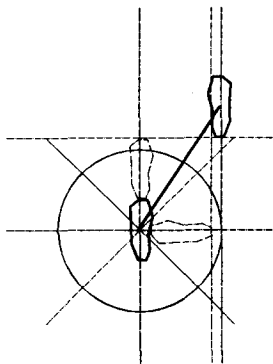


中正), 形成正直的身法, 这一过程必须连贯完整, 不得有起伏现象。后退成虚步(又称坐步) 或隅弓步的变化(如野马分鬃等) 亦都如此。

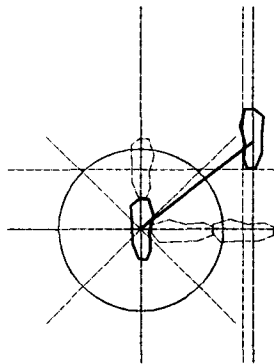
身型和身法是“定”与“动”的区别, 定势为身型, 动势为身法。定势斜中寓正, 动势立身运行。

(六) 步型

吴式太极拳为川字步型, 有正弓步和隅弓步之分, 也有弓步指向的意思。按传统的讲法, 正弓步似“日”字形, 隅弓步似“曰”字形, 也可以说是一个长方形采取竖向和横向两种不同的方法放置。下面用两个八方线的方位图示意正、隅弓步步型的要求。



正弓步



隅弓步



注：

1. 正弓步两脚间的横向距离从两脚内侧算起为一脚长，两脚间的纵向距离从左脚的脚尖到右脚的脚跟为一脚长。

2. 隅弓步两脚间的横向距离从两脚内侧算起为一脚半长（只可大于一脚半，不可小于），两脚间的纵向距离从左脚的脚尖到右脚的脚跟为半脚长。

正、隅弓步的运用，是根据上肢动作方向与幅度的不同而选定的。例如，搂膝拗步是向前方推掌，适用于正弓步型；而野马分鬃是向斜侧方向舒展的动作，适合于隅弓步型。

1. 弓步

分为正弓步和隅弓步两种。在套路中正弓步运用为主，如揽雀尾、搂膝拗步、进步搬拦捶、左右倒卷肱、撤身捶、搂膝指裆捶等。隅弓步如左右野马分鬃、左右穿梭。

2. 马步

有大、小马步之称，要求两脚开立下蹲，间距约 2~3 脚，脚尖外撇约 30°，两膝与脚尖同方



向，下蹲时膝不可超过脚尖，如闪通背、正单鞭。

3.虚步

虚步大多是由正弓步变后坐时的步型，要求一腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖朝前或微外撇；另一腿微屈，前脚掌或脚跟着地，如揽雀尾脚跟着地、海底针脚尖着地。

4.平行步

要求两脚分开，脚尖朝前，屈膝下蹲或自然直立，两脚外缘与肩同宽，如太极起势、合太极势。

(七) 步法

进退步法的运动路线要求走内弧，定势时要求两脚尖基本向同一方向，成平行步，前脚尖要正，后脚尖外展不得超过 20° 。

1.上步

要求一腿支撑，另一腿提起经支撑腿内侧向前上步（内弧），脚跟先着地，随着重心前移，全脚着地，如揽雀尾的第一动、搂膝拗步等。

2.退步

退步与进步方向相反，方法相同。惟后退时脚尖先着地后全脚着地，如倒卷肱。



3.侧行步

要求一腿支撑，另一腿侧向开步，脚跟先着地，随着重心横移，全脚着地，逐渐过渡为支撑腿，脚尖外展约 30° ，如单鞭的左脚横开动作。

4.扣步

从前倾时的斜中正变为立身行的身法调整，向左或向右内扣脚尖，是实腿内扣的独特方法，要求支撑腿的脚尖内扣约 45° ，如揽雀尾第三动的左脚尖内扣、撇身捶的左脚及穿梭的右脚等。

5.碾步

要求以前脚掌为轴，脚跟内收，如揽雀尾第三动的右脚内收、倒卷肱第一动的右脚尖内扣与脚跟内收动作、右穿梭的左脚内收动作等。

（八）眼法

1.定势

目视前方（前手或后手），沿着拇指的方向平远视，如搂膝拗步的前推掌时看前方、野马分鬃时看后手。

2.动势

眼神随着动作的运动方向而变化，应由近及远，再由远及近，同时做到精神贯注，意动势