

健身太极扇

吴阿敏 编著

随书赠送
1 张 VCD



北京体育大学出版社

健身太极扇

吴阿敏 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 黄 强

摄 影: 叶 莱

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健身太极扇 / 吴阿敏编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2005.8

ISBN 7-81100-368-6

I. 健... II. 吴... III. 器械术(武术) — 中国
IV. G852.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057470 号

健身太极扇

吴阿敏 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 3

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-368-6/G · 340

定价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言



健身太极扇是在太极拳的基础上结合扇术基本方法创编而成的武术健身套路，兼具太极拳和扇术的风格特点，具有以意导扇、扇人合一、扇走美势等运动特点，更具有强身健体、畅经活血、陶情冶志等独特的养生健身功效。

健身太极扇共36式，分为4段，每段9式；每段都可以作为一个独立的小套路单独练习，也可与另外三段一起完整练习。

第一、二段是主要选取了陈、杨、吴、孙等传统太极拳械中的主要动作，再与扇术的攻防用法有机结合起来编排而成，内容丰富，布局合理，动作简单易学，攻防用法突出，极具实用性和艺术性。

第三段在前两段的基础上稍加难度并有所创新，融入了八卦名师赵大元先生所传授的技术，既吸取了昆仑扇的独特扇法，又继承了太极拳械固有的技术风格，通过对技术动作和劲力的改进和创新，使扇法更加严谨，技术特点更加突出。练习起

来左右逢源、整体协调、轻松稳健、宁静祥和，较好地表现出了八卦的巧妙扇技和太极的怡人意境。

第四段扇法特点更加突出，编入了飞龙在天、峰回路转、判官摔笔、玉龙吐珠、天地垂帘、旋收天门等新颖的动作，基本动作与难度动作穿插交叠，布局合理，节奏鲜明，富于变化。

整个套路内容非常丰富，扇技细腻缠绵，编排严密紧凑，演练起来阴阳开合、左右交替、动静相间、长短互补、刚柔并济、高潮迭起、引人入胜。本书还详细介绍了健身太极扇的学练方法，体列简明，图文并茂，通俗易懂，适合初学者自学自练。





健身太极扇动作名称

起 势

第一段

- (一) 白鹤亮翅
- (二) 力劈华山
- (三) 立马扬鞭
- (四) 灵猫捕鼠
- (五) 大鹏展翅
- (六) 拨云见日
- (七) 苏秦背剑
- (八) 偷步撩阴
- (九) 云燕归巢

第二段

- (十) 顶天立地
- (十一) 霸王举旗
- (十二) 鱼跃龙门
- (十三) 妙手摘星
- (十四) 推窗望月
- (十五) 白猿献果
- (十六) 野马分鬃
- (十七) 风摆荷叶
- (十八) 落叶归根

第三段

- (十九) 坐马观花
- (二十) 声东击西
- (二十一) 苏海韩潮
- (二十二) 彤云出袖
- (二十三) 饿虎攢羊
- (二十四) 定海神针
- (二十五) 蛟龙卧潭
- (二十六) 龙虎风云
- (二十七) 南山献瑞

第四段

- (二十八) 躬请瑶池
- (二十九) 鬼王拨扇
- (三十) 飞龙在天
- (三十一) 峰回路转
- (三十二) 判官摔笔
- (三十三) 玉龙吐珠
- (三十四) 童子拜佛
- (三十五) 天地垂帘
- (三十六) 旋收天门

收 势

起 势

1. 并步持扇

面向正南，两脚并拢，身体正直，自然站立，左手握住扇首，扇根朝下，手心向内，右臂自然垂于身体右侧，手心向内，目光平视前方。

要 点：周身放松，虚领顶颈，面容端正，呼吸自然。



2. 开步持扇

身法不变，重心右移，提起左脚向左侧横开一步，与肩同宽，两臂微内旋，手心向后，目视前方。

3. 屈蹲接扇

屈膝半蹲，两臂微上举，腹前接扇，右手接握扇根，两手心向下，目视前下方。

要点：上体保持正中，不可挺胸挺腹，两肩松沉。



(一) 白鹤亮翅

1. 收脚抱扇

身体微右转，左手松扇，屈肘抱于胸前；右手持扇，微向右向下划弧收于腹前，两手心上下相对，右脚收提于左脚内侧，目视前方。



2. 撤步分手

右脚后撤一步，重心后移，右手持扇向上向右划弧分手，身体微右转，左掌摆至右胸前，目视右前方。

3. 虚步开扇

身体转正，左脚前点成虚步，右手抖腕侧立开扇，左掌经腹前划弧摆至左胯旁，目视前方。

要 点：抱扇时两臂抱圆，虚步与开扇要同时完成，扇柄上下竖直，扇沿向内，扇面与身体平行。整势姿态端庄挺拔，臂膀的划弧分摆要如同仙鹤展亮翅膀般轻松柔美，舒展大方。



(二) 力劈华山

1. 撤脚合扇

左脚回撤横向开步，重心在右腿，右手合扇右斜上举，左手摆至右肘下方，目视扇子。



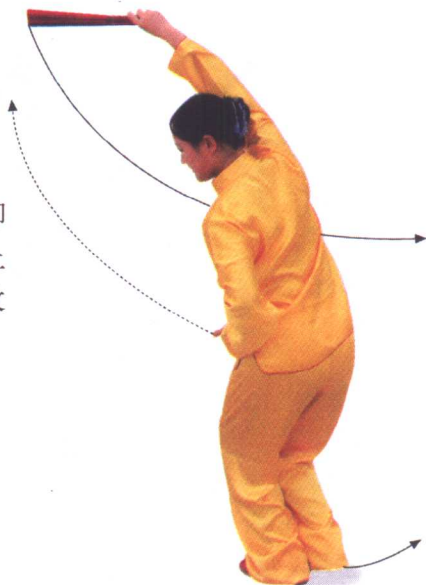
2. 虚步击扇

重心微左移，右脚内扣，然后左脚外摆，同时两手经体前划弧立圆运摆；身体左转，右脚前点成虚步，右手持扇下击，左手上架，目视扇子。



3. 收脚举扇

右脚收回左脚内侧，右手持扇上举至头上，左手收于左腰间。



4. 仆步穿扇

右脚后撤，左腿屈蹲成仆步，右手持扇向后穿扇，力达扇首，左臂打开，目视扇首。



5. 转体举扇

向右后转体 180 度，左脚扣步，重心上起，右手持扇上举至头顶，左掌收于右肩前。



6. 弓步劈扇

右脚迈步重心前移成弓步，右手由上向前下劈开扇，左手划弧上架，力达扇沿，目视前方。



要点：合扇要紧，摆扇下击和摆脚上步要协调，以腰带臂；仆步穿扇，手心向后，手臂旋拧；下劈倒立开扇，力点准确，腕与扇平。

(三) 立马扬鞭

1. 转体挂扇

向左转体45度，右脚内扣重心移至左腿，右手持扇下落前挂，左手合至右肩。



2. 提膝举扇

重心后移，右腿支撑独立，左腿提膝，右臂向上挑扇举起，左手推掌，胸向右斜前45度方向，扇沿向前，扇柄竖直，目视左掌前方。

要点：独立站稳，脚趾抓地，提膝腿小腿微内扣，不可外展。挂扇上挑时，力达扇柄。

(四) 灵猫捕鼠

1. 上步翻扇

左脚落步，双手外旋下落，右手再向右向外翻扇收提至右侧胸前，同时，右脚继续斜前上步，左手合于右腕处。



2. 歇步刺扇

左脚后插，屈膝下蹲成歇步，双手合力斜下刺扇，力达扇沿，目视前下方。

要点：上步翻压，云扇、刺扇方位斜前，身法前倾，扇面斜置。可轻微跳步，表现轻灵之意。



(五) 大鹏展翅

1. 转体穿扇

重心上起，以左脚掌为轴向左后转体，起势朝南，转向西南角，右手穿扇合于左臂下方，两臂撑圆，扇沿向内，扇面端平。



2. 展臂合扇

身体转正（朝西），两臂平展，右手抖腕合扇，左手心向上，同时右脚前点成虚步，目视前方。

要点：一合一开，收放自如，虚实相间；合扇要紧，力达扇柄；定势动作含胸溜臀，沉肩立颈。

(六) 拨云见日

1. 撤步格扇

右脚后撤半步，微躬身前俯，右手持扇前合，格于体前，左手轻扶扇柄。



2. 仰面推扇

前脚轻提活步，抬头仰面，向上推扇外拨。

3. 歇步开扇

左脚前落外摆成歇步，右手持扇向后划弧，再向前正立开扇，扇沿向上，扇柄前后端平，左手收于右肩下，目视前方。

要 点：格推时，意识放远，划弧外拨。身法的前俯和后仰配合不可过度。开扇要脆，将扇端平，肘部微屈。



(七) 苏秦背剑

1. 马步平摆

重心上起右后转体，两脚辗转，右脚轻提落成马步胸向正前（正南），同时，两臂平展，右手摆扇，扇面向上，扇沿向前，左掌平摆手心向上，目视扇子。

