

蓮花太極扇

G852.29
3099

李鵬齋敬題



宗光耀 著

G852.29

3099

成都体育学院图书馆



120563



北京体育大学出版社

315045

賀蓮花太極扇出版

發展太極運動
增強人民健康

馬萬祺



二零零三年
癸未

賀《蓮花太極扇》出版

弓山
楊太極文化

蔣致愚

二〇二一年十一月十一日
于北京

鍾情武術
光耀神州

李杰

二零零三年十一月

恭賀

光耀老師《蓮花太極扇》出版

蓮花太極
花開香港

香港楊式太極拳總會

馬偉煥敬題

二〇〇三年十一月廿日於香港

作者简介



宗光耀 1937 年出生于陕西省定边县，获西安外国语学院和芬兰赫尔辛基大学双学士学位，长期从事外交工作，曾任新华社澳门分社副社长、中央驻澳门联络办副主任十余年，现为国务院退休干部。师从著名武术家李天骥先生，四十余年来，坚持学练并义务教授太极拳。所创编的莲花太极扇深受太极拳爱好者的欢迎，广为流传，并在庆祝澳门回归的活动中发挥了积极的作用。现为中国武术七段，获国家武术管理中心颁发的“推广太极拳贡献奖”。此外，对五禽戏、八段锦、易筋经有较深的研究和体会。

序

欣悉宗光耀先生编写的《莲花太极扇》即将出版，可喜可贺。作序者多为首长、名人、前辈，我是宗老师的学生、晚辈，给老师的大作写序，既受之有愧，又深感荣幸。

《莲花太极扇》包含单扇和双扇两个套路。这两套扇是宗老师为喜迎澳门回归而创编的，因而有“回归扇”的美称。两个套路均以杨式太极拳架为基础，采用了传统的民间扇术技术，整套动作舒展大方、刚柔相济，扇面时开时合，武舞共融，潇洒飘逸，富有情趣，深受广大太极拳爱好者的喜爱。在 1999 年澳门回归的庆典中，1200 名太极拳友集体表演的莲花太极单扇，气势宏伟，盛况空前，成为整个庆祝活动中的重头戏。澳门人至今引以自豪。

几年前，我执教于澳门理工学院体育暨运动高等学校，每天清晨跟随宗老师学练太极拳、剑，并以宗老师所教之武当剑术代表澳门高校参加首届国际传统武术暨绝技大赛而获大奖。宗老师是我的恩师，在学生的眼中，老师更是一位传奇人物。西安外国语学院毕业，国家选派的出国留学生，长期从事外交战线工作，担任过国家领导人的秘书、澳门新华社的副社长、中央驻澳门联络办副主任，这些人生经历都是成功的标志。令人敬佩的是，他非武术世家出身，未受过体育专业训练，也没在体育部门工作过，凭着对太极拳的爱好，

学练太极拳四十余年坚持不懈，难能可贵。他曾拜著名武术家李天骥先生为师，又得到众多太极拳名家的指点，深研勤练，他的拳艺、功架规范大度，风格端庄典雅，内劲饱满雄厚，风度翩翩洒脱，具有大家风范。2001年武当山国际太极拳比赛中，刚刚退休的宗老师大显身手，夺得了武当太极剑的冠军和传统太极拳的亚军，他带去的两位澳门弟子也获得了两金一银二铜的好成绩。

80年代宗老师在国务院工作期间，曾在中南海开班教太极拳、剑，学员中亦有领导人在内，如姬鹏飞副总理能熟练打24式和48式太极拳。1988年中国武术杂志曾以“紫光阁前盛开太极花”为题，报道了中南海学打太极拳的情况。宗老师在澳门工作13年，义务教太极拳13年，跟他学过太极拳、剑、扇或受他指导过的人，数以千计，使太极拳在澳门有了很快的推广和普及，珠海太极拳运动的启蒙和发展也受益于宗老师的大力推动。宗老师利用他的社会地位和影响，通过教授太极拳，广交朋友，做了群众工作，推动了武术界的团结。港澳人称他是一位“太极拳政治家”。有鉴于宗老师多年的工作和成绩，在2001年海南三亚首届世界太极拳健康大会上，国家武术管理中心授予他“推动太极拳发展贡献奖”。

适逢全民健身运动蓬勃开展，太极拳走向世界的今天，《莲花太极扇》的出版发行，是广大太极拳爱好者所期盼的。衷心祝愿太极扇发扬光大，遍地开花。

田春阳

2003年12月

莲花太极单扇

(42式) 动作名称

预备势

1. 闻鸡起舞

2. 凤凰展翅

3. 柳穗迎风

4. 美人照镜

5. 丹凤朝阳

6. 豹子回头

7. 翻身斩蟒

8. 坐马观花

9. 左右拦扫

10. 老鹰啄食

11. 哪吒探海

12. 神龙探爪

13. 迎面拦截

14. 左右还击

15. 白猿献果

16. 推窗望月

17. 拔草寻蛇

18. 海底捞月

19. 怀中抱月

20. 白鹤亮翅

21. 肘底藏花

22. 仙人指路

23. 猛虎下山

24. 大鹏展翅

25. 力劈华山

26. 声东击西

27. 独立跨虎

28. 转身摆莲

29. 顺水推舟

30. 犀牛望月

31. 风摆荷叶

32. 一柱擎天

33. 金龙吐珠

34. 展翅纷飞

35. 银龙昂首

36. 泰山压顶

37. 一字天平

38. 金童献宝

39. 白蛇吐信

40. 狮子摇头

41. 孔雀开屏

42. 九九归一



A1

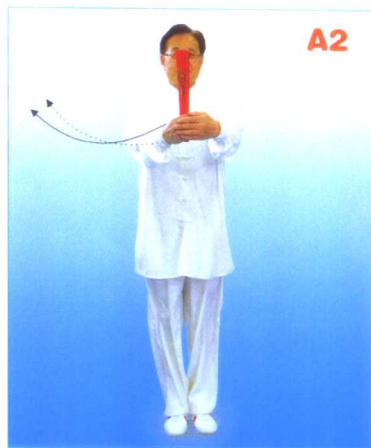
预备势

并步站立（假设面向正南），两臂自然垂于体侧，右手握扇根，扇顶朝下，如果所用之扇有正反面之分，则正面朝外，即紧贴手心。目视前方。（图A1）

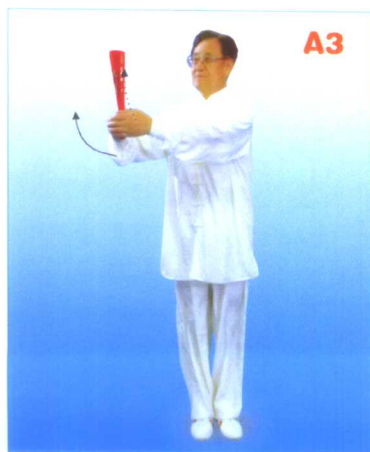
要点：头颈正直，身体自然放松。

一、闻鸡起舞

1. 两臂从身体两侧合抱于胸前，两臂撑圆，高与肩平，扇顶向上，左手在外，左手指贴于右拳背。目视前方。



A2



A3

2. 身体右转45度。

3.两腿微屈，同时身体左转，两手交叉，左手在上，手心向下，右手心向上，在左侧抖腕开扇。目视左前方（东南）。（图A2、A3、A4、A5）



要点：上身保持正直，抱扇，右转 45 度有行礼之意。

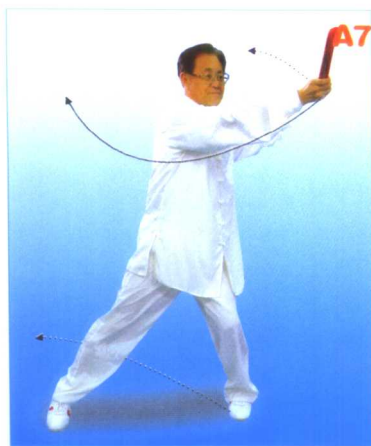


二、凤凰展翅

左手翻掌，掌心向上，两手经胸前左右分开，成一字型，手心均向上。目视右前方（西南）。（图A6）

要点：两腿微屈，重心仍下沉。



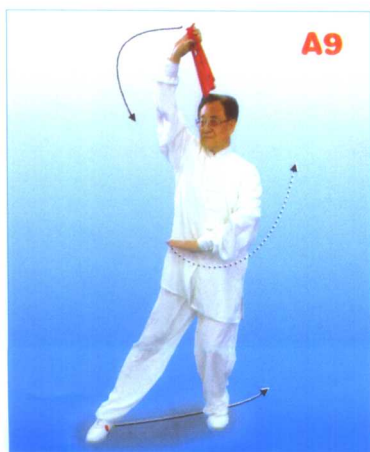


要点：两手的动作随着身体转动同步进行、同时完成，动作柔和。

三、柳穗迎风

1. 身体左转，右脚向右（正西）横迈一步，右手随身体左转合扇。

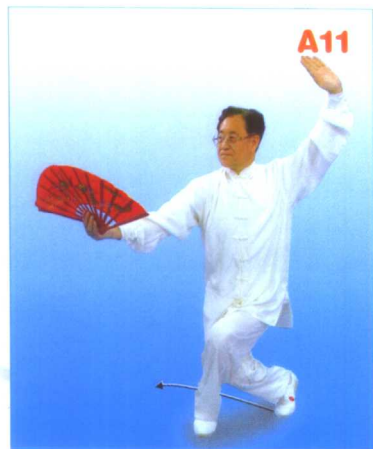
2. 左脚向右后叉步，同时右手向下、向上划弧，向右伸出，高与肩平，手心向下，左手放于右肩前，手心向下。目视右前方（西南）。（图A7、A8）



四、美人照镜

1. 左脚向左横跨一步，脚尖内扣，右脚向左后方叉步（面向西南），右手向上提起，扇顶向下，绕头一圈。左手翻掌，手心向上，经胸前向上划弧。

2.下蹲成歇步。右手在胸前抖腕开扇，左手举在头顶上方，手心斜向上。目视右前方（西南）。（图A9、A10、A11）



要点：定势时扇顶低于下颚。

五、丹凤朝阳

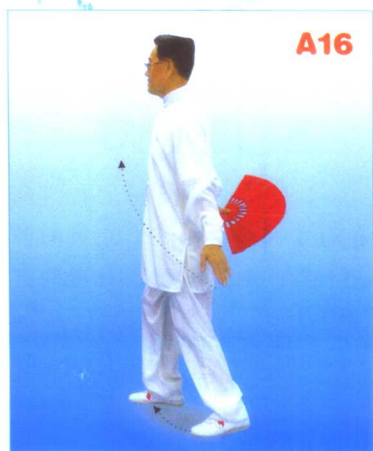
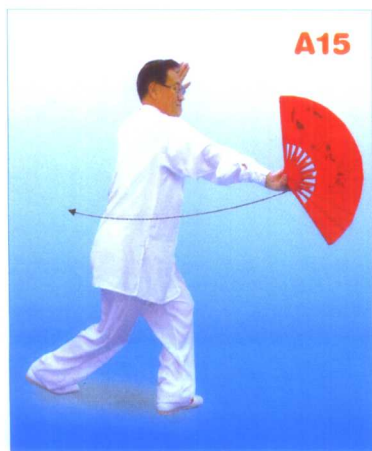
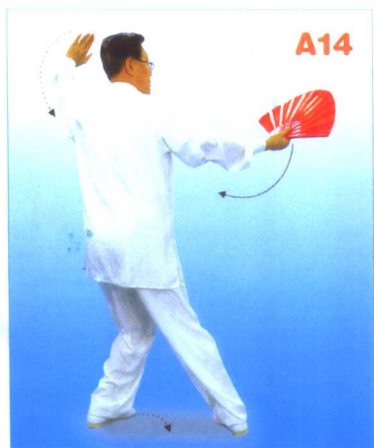
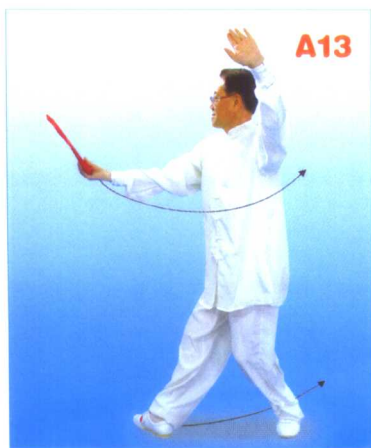
1.起立，腿微屈，右脚向右前方（西）上步，左脚向前方上步，两手不动。目视前方（西）。

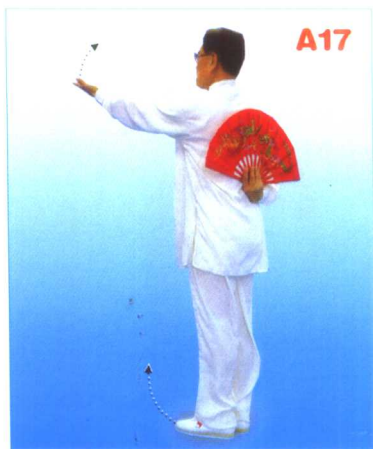
2.右脚向左后撤步，左脚内扣，同时右手扇随着左脚内扣而翻转，手心向后。



3.右脚外摆，左脚上前并步，面向正西。同时，右手扇由前向后，贴于后背，扇顶向上，扇的正面朝外。左手随着并步由后向下、向上、向前平举，高与肩平，手心向上。目视前方（西）。(图A12~A17)

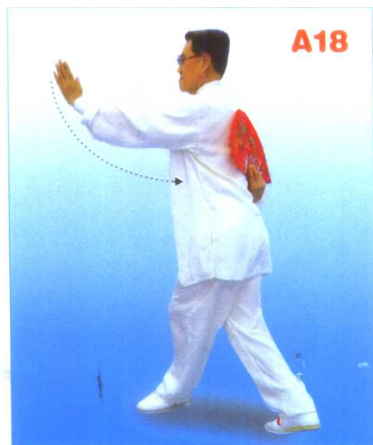
要点：屈步行步。定势时并步直立。



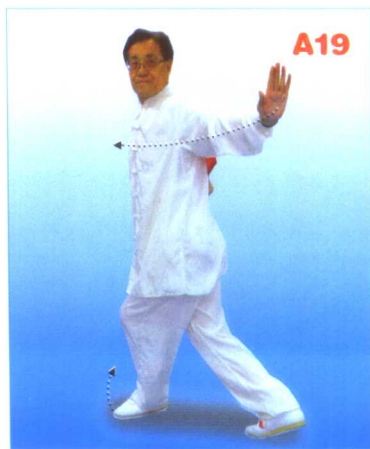


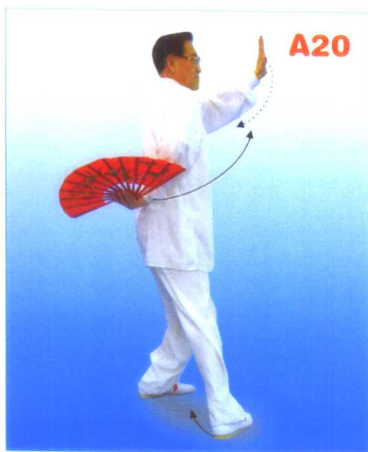
六、豹子回头

左脚向前上半步，脚尖外摆成盖步，半屈蹲。同时左手外旋，向后推出，高与肩平，身体微后转。目视左后方（东南）。（图A18、A19）



要点：转腰与后推手同时完成，身体保持正直。



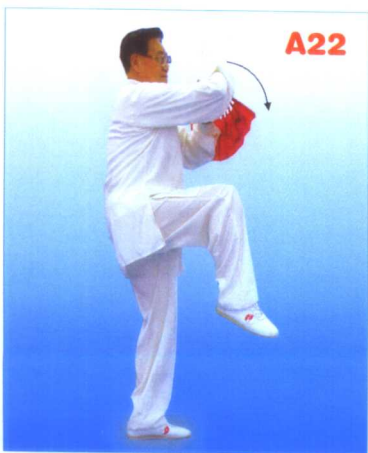
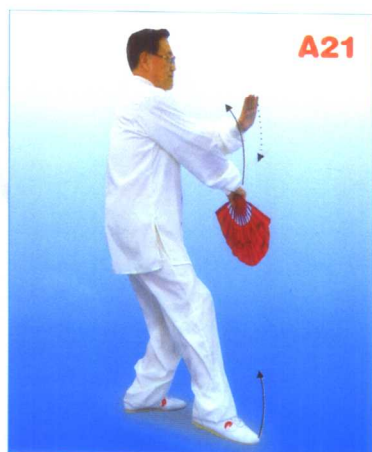


2.右手扇向上、向前、向下，合扇打出，手心向上。同时，左手向下、向上划弧，举在头顶，掌心向上。目视前方（东）。（图A20、A21、A22、A23）

要点：定势时身体保持端正。

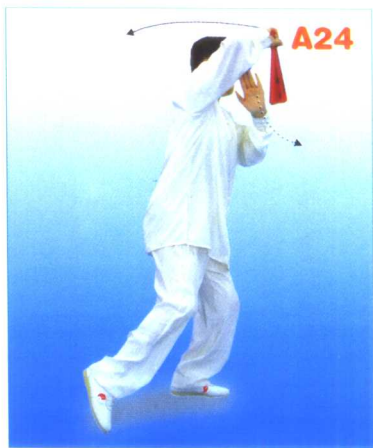
七、翻身斩蟒

1.左脚内扣，身体右后转向东，重心移到左腿，右腿提起，膝与腰平，脚尖自然下垂。同时，两手在胸前交叉，左手在上，掌心向下，右手扇顶斜向下。



八、坐马观花

左腿微屈，右脚向右（南）迈步，成马步。同时，右手扇随着腰向左、向右、向前划弧，抖腕开扇，扇顶向上，左手经体前向下、向上划弧，举在头顶，掌心斜向上。目视前方（南）。（图A24、A25、A26）



要点：两手随着腰转动。
定势时扇顶低于下颚。

