

实用健身丛书

荣亮 著

流行太极

LIUXING TAIJI
武汉出版社



流行！

流行！ 人做



实用健身丛书

流行太极

荣 亮 著

武汉出版社

(鄂)新登字(08)号

图书在版编目(CIP)数据

流行太极/荣亮著, - 武汉:武汉出版社 1998

(实用健身丛书;3)

ISBN 7-5430-1749-0/G·551

I.流… II.荣… III.气功,太极 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08277 号

实用健身丛书

流行太极

荣 亮 著

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路 20 号 邮政编码 430014)

新华书店经销 湖北省丹江口市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.625 印张 字数 460 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-7000 册 定价:8.00 元

ISBN7-5430-1749-0/G·551

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

弘揚民族優秀文化
服務人民身心健康

一九八八年夏月

榮高棠



序

黄曼君

随着改革开放事业进一步深入扩大,物质文明与精神文明建设普遍迅猛发展,全民健身活动也如春潮般磅礴于神州大地。诸如舞蹈、太极拳、剑术、气功等群众健身活动,经过推陈出新、革新创造,已经形成我国新时期多元文化一道绚丽多彩的景观。当然,群众健身活动还存在着一些问题,除了应进一步加强宣传普及以外,最重要的是亟需加强引导,特别是加强科学理性思维的引导。这个问题的解决,已经成为群众健身活动健康发展的必不可少的条件。在这个时候,武汉出版社推出了《实用健身丛书》,包括《动静练养》、《吐纳导引》、《流行太极》及《学校气功》等四种。应该说,它们是对当前社会上最流行的“热门”健身活动进行科学整理、系统阐释的很及时的著作。

从内容上看,这四本书的最大特点是以保障人的身心健康、提高人的整体素质为中心思想和贯穿线索,具有较充分的科学性、知识性和实用性。这套丛书涉及到练养、吐纳、太极、气功等四个当前流行的群体项目。作者荣亮先生从自己体悟出的“动静结合,练养相依”的原则出发,在每个项目中,不仅对各项内容的单个应用

及相互应用进行了条分缕析地剖析、辨释和说明,而且在身与心、形与神、动与静、吐与纳等关系的把握和揭示上,充满了辩证精神与合互补观念;不仅对各个项目中各种方法的特征与操作进行了界定的介绍,还引用了历来许多著名长寿人物的健身经验,对其经验提炼概括成简练易记的要诀。

从写作方法上看,本丛书的写作既有理论概括,又有翔实资料;既重点突出,又涵盖面广;既精炼又具体。一本书写一个项目,这个项目中流行的内容摆在书中最显眼的位置上,用的篇幅也较多,但又不忽略其他有关内容,对这些内容也用简练概括的语言向读者作了介绍。这个项目作用、意义和基本特征大多先进行理论概括和阐述,再分门别类以大量资料进行梳耙整理和具体说明。这样就既实在、富有操作性,又能使人理清思路、开阔眼界。

正因为这套丛书在内容和写法上具有上述优点和特点,因此便呈现出它们独有的价值和意义,这能在当前群众健身活动中起到推广、示范和引导的作用。就气功而言,当前大多数气功虽然对于人们修炼心性、锻炼身体等方面大有好处,但一些气功确有宣扬因果报应、鬼神迷信、宣扬个人崇拜、忽视科学知识等弊病,个别气功甚至在人生观、宇宙观上公开以意识形态性很强的言论与唯物主义科学精神大唱反调。这些东西在某些人群中特别是青年学生头脑中灌输,危害甚大,应该引起高度重视。据报载,为了让气功活动健康发展,使这一民族文化瑰宝更放光彩,国家体委拟于今年八月对各类气功进行鉴别、审定、整顿、管理,而荣先生著作的出版正是有助于这一工作的顺利进展的。综上所述,我以为这套丛书的出版很“及时”。它们作为科学理性精神很强、体系完善精密又表述较完美的优秀著作,我希望早日看到它的出版。

1998年5月于华中师大桂子山

前 言

流行太极,主要在简、易、益、行四字上下功夫。

“简”,是删繁就简,把较复杂的动作与套路,尽量地加以简化。

过去,太极拳越练越复杂,势子越编越多。似乎只有复杂与繁多才谓之高明,结果,连编太极拳的人自己也记不清所编的套路了,这又怎能为广大群众所接受呢?

至50年代末,为了开展群众性的体育活动,国家体委组织专门研究人员,对原有的太极拳进行整理、修改,终于编出了二十四式,称之为“简化太极拳”。简化太极拳问世后受到人民群众的喜爱,十分流行。

随着改革开放时期的到来,人们高速度、快节奏、极紧张地生活,而学练好一套二十四式太极拳,同样也要花费很多的时间,这就使这一运动的开展比较困难。因此,在简化太极拳的基础上,还应当想法更简易一些。针对这一问题,我们采用先单势,再组合,然后套路学练的方法。每一个学时,可掌握一套简单的习练方法。首先学起势、十字手与收势,再学某一单个势子,就可作为一种单势独练了。如野马分鬃练法(其它任何单势都可类似进行):

1. 起势;

2.左右野马分鬃(此势可重复多次练习);

3.十字手;

4.收势。

这样的单势练法,不需花很长的时间教,也不需要很长时间学,只要稍微加以说明,跟着别人后面练几次,就会做了。

“易”,是易学、易练、易记。

由于单势简单,故学练起来容易,加之,我们把每个单势的要点,都用几个字概括出来了,所以记起来更容易。如野马分鬃(抱、点、分、迈),白鹤亮翅(抱、虚、亮),揽雀尾(抱、棚、捋、挤、按),转身搬拦捶(转、搬、拦、捶)等等。

当练一个单势,因重点强调几个字,故能很快地将其动作与要点掌握。同时,还把每个单势都配上图解,即使是没有教师指导,一看图解就可知道练法。

随着学练单个势子逐渐地增多,想组合几式练,也就很容易了。

由于简易,学练者日益增多,那些一见“套路”练习就望而生畏或遇难止步者,也就有了信心,可以积极参与学练。

“益”,是良好的效益。

由于流行太极是将各种练法以练功方式进行,故它具有多重性的良好效益。

习练者只要持之以恒勤修不殆,不论是单式、多式、还是套路,都能大获裨益。

平日,当你紧张、繁忙、疲倦之后,就松静安舒下来,练它几式,马上就有调理身心、消除劳累之效。

还有太极剑、太极棒(尺)、太极球、太极梳与太极内功等,都因简、易、益、行,已被实践检验过,皆具有保健康复效果。

本书将太极 24 式与坐式、站式、卧式紧密结合,这是一种卓有

成效的健身实践。不少人通过习练,都异口同声地说:“将流行太极与气功结合起来练,能收到‘静中有动动犹静’的特殊练养效果。”真的!这犹如“画龙点睛”、又好似“如虎添翼”,其效果显而易见。

“行”,指便于普及流行。

流行太极,既可单式练,又可组合、成套式地练,还可将太极于原地练,站着练,坐着练,卧着练,这已是流行太极无处不练了!

当然,坐式、站式等练法,并不是原封不动地按原 24 式太极拳来练。是经过改动的,是循坐、站、卧的特点而改动的。如我们所说的“倒卷肱”一式的站式练法,因不能退步,只能改用“蹲卷肱”;“下势独立一式”,因站式太极保持两脚不动,只能改用“站式下势独立”;“左右蹬脚”式,因坐式太极不能蹬脚,就改用“左(右)手抱撑、双峰贯耳”;卧式太极,由于睡着不能做动作,就采用默练形式进行,等等。这些练法,极大地方便了习练者,它再也不受场地、气候、时间等条件的限制,随时随地,想练就练。练什么式,练多久,都在自己掌握之中。

因此,流行太极已为各方面人士所瞩目。为了身心健康,望普天下所有的人们,快参加到全民健身行列中来!

荣 亮

1998 年元月

目 录

序	(1)
前言	(1)

第一部分 流行太极论理

一 流行太极概述	(3)
二 流行太极的效用	(6)
(一)有益于防治现代疾病	(6)
(二)有益于内脏修补	(7)
(三)有益于怡情养性	(8)
三 流行太极四法	(9)
(一)流行太极手法	(9)
(二)流行太极眼法	(12)
(三)流行太极身法	(14)
(四)流行太极步法	(16)
四 流行太极五要	(18)
(一)中正安舒	(18)
(二)呼吸深长	(19)

(三)轻缓连贯	(20)
(四)开合自然	(21)
(五)虚实刚柔	(22)

第二部分 流行太极功法

一 拳式太极	(27)
(一)拳式太极图谱	(28)
(二)拳式太极单个动作图解	(33)
(三)拳式太极单个动作练习	(59)
(四)拳式太极动作组合练习	(74)
(五)拳式太极动作套路	(76)
1. 原地太极(24式)	(76)
2. 站式太极(24式)	(77)
3. 坐式太极(24式)	(77)
4. 卧式太极(24式)	(78)
5. 随意太极	(79)
6. 洪湖太极	(80)
7. 简化太极拳	(88)
二 其它太极	(105)
(一)太极剑	(105)
1. 太极剑练法	(105)
2. 太极剑练功体验与说明	(121)
(二)太极心剑	(122)
1. 太极心剑练法	(122)
2. 太极心剑图解	(128)
3. 太极心剑练功体验与说明	(139)
(三)太极棒(尺)	(141)

1. 太极棒练法	(142)
1) 太极棒八法	
2) 太极棒八步	
3) 太极棒八捶	
2. 太极棒练功体验与说明	(150)
(四) 太极球	(153)
1. 太极球练法	(153)
2. 太极球练功体验与说明	(154)
(五) 太极梳	(155)
1. 太极梳练法	(155)
2. 太极梳练功体验与说明	(156)
(六) 太极内功	(157)
1. 太极内功练法	(157)
1) 强壮法	
2) 太极内功法	
3) 采太阳精华法	
4) 观星观月法	
2. 太极内功练功体验与说明	(162)

后记

第一部分

流行太极论理

一 流行太极概述

古人对“太极”一词的解释各不相同。就“太极”两字的字意而言，“太极”即极至也。

蔡清云：“太极一词，今以理之极至而借此以名之。”“既曰极矣，而又加上太，盖以此理，至广至大，至精至微，至中至正，一极字犹未足以尽之，故加太字于极之上，则至矣尽矣，不可复加矣。”

朱熹曰：“总天地万物之理，便是太极。”

这就告诉人们：太极，并非一物，即阴阳而在阴阳，即五行而在五行，即万物而在万物，只是一个理而已。因其极至，故名曰太极。

在“动静练养”之中，人们可以把“太极”作为中国哲学术语，以阴阳之理来论。用现代语言来说，太极就是用阴阳互相调济的关系来协调人的机体功能，从而达到体内外的协调平衡。

阴阳，这里指的是人体之阴阳，如上（阳）下（阴）、左（阳）右（阴）、前（阳）后（阴）、内（阴）外（阳）、呼（阳）吸（阴）、脏（阴）腑（阳）、蓄（阴）发（阳）、行（阳）止（阴）、伸（阳）缩（阴）、放（阳）收（阴）、动（阳）静（阴）、升（阳）降（阴）、开（阳）合（阴）、虚（阳）实（阴）、刚（阳）柔（阴）等等。皆有阴阳之分，又“阴不离阳，阳不离阴，阴阳互济，方能阴阳平衡”。

“宇宙一太极，人身亦一太极”。这是说，宇宙是一个大太极，人身是一个小太极，就人体本身而言，人的周身无处不是太极。如头为太极、胸为太极、腹为太极、腰为太极、胯为太极、臂为太极、手

为太极、眼为太极、足为太极，等等。两仪、四象与八卦，皆由太极而生。太极，是一个带气的原动力。具体拿腹部来说：腹部是全身的中心处，腹为太极，两腰为两仪，两手两足为四象，两手两足各有两节为八卦，腹部，这个带有中心气（又称丹田气）的原动力，不动则已，动则全身皆动。因此，腹部里的气一动，两腰两手两足之气随着都动了起来。由于太极之动，是全身性地又是柔和、缓慢而绵绵不断地在动，故人体内的中和之溢于四体之中，浸润于百骸之内，无处不有，无处不然，内外一气，畅行不息。

在动静练养的过程中，动与练为阳、静与养为阴，动与练，有开、有放、有伸、有行；静与养，有合、有收、有缩、有止。开、放、伸、行为阳；合、收、缩、止为阴。阴阳变化，气之相济也。如此，阴阳互含、相为合抱、彼此不离、浑然共用，这为真太极。

流行太极包括太极拳、太极剑、太极棒、太极功、太极尺、太极球、太极梳、太极按摩等方面，可以说是包罗万象。所谓“流行”：是简易益行之意。简，指动作简单；易，指容易学练；益，指良好效益；行，指普及流行。

流行太极，没有技击的一面，它讲形动、神静、气和，使身心协调与统一，目的是强体健脑舒心，属中华民族的一种保健文化，与太极拳是有区别的。

太极拳运动具有强身健体、防治疾病的特殊效能，这已经被社会实践所公认。随着历史的进步，人们生活水平的逐步提高，参加太极拳活动的人越来越多，太极拳意识也越来越强。但是，原有的太极拳套路复杂繁多，曾有人把太极拳的势子编到108式、365式，还嫌不够，要按每日12个时辰来编，即 365×12 式，……最后连编的人都弄不清楚了。实际上，如此繁杂的太极拳，给普及带来很大的障碍。在国家体委的领导下，于五十年代后期，便推出《简化太极拳》，使太极拳运动得到蓬勃发展，人民受益非浅。当今，随着改革开放的不断深入，人们的生活节奏更快、更紧，《简化太极拳》的