

系列丛书
原地太极拳

原地

太极拳 (12式)

胡启贤—创编 人民体育出版社



.11

62

YUANDI TAIJIQUANG12SHI

原地

太极拳

12式



原地太极拳系列丛书

原地太极拳 (12式)

胡启贤 / 创编 / 人民体育出版社 / YUANDI TAIJIQUAN(12SHI)

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

原地太极拳 12 式/胡启贤创编. - 北京:人民体育出版社,1999

(原地太极拳系列丛书)

ISBN 7-5009-1766-X

I. 原… II. 胡… III. 太极拳,原地 12 式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07623 号

原地太极拳 12 式

作者: 胡启贤

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国科学院印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 20 千

印张: 3.5

印数: 001-8,150 册

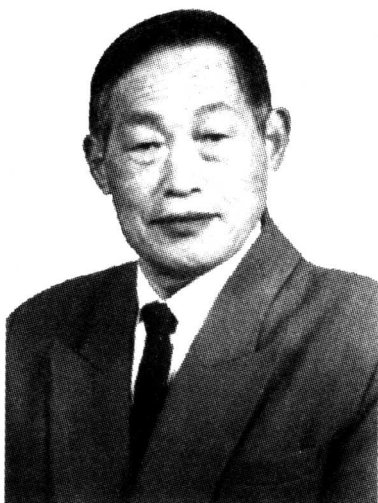
版次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1766-X / G · 1665

定价: 6.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

作者简介



胡启贤现年70岁,原籍安徽省固镇县,供职于固镇县民政局,1991年离休。

曾先后患心脏病、高血压、胃溃疡、类风湿关节炎等多种疾病,于“病入膏肓”求医无望之际,抱一线希望习练太极拳,竟于不知不觉中诸病皆愈,且白发变黑。此后连续十几年自费到京拜门惠丰为师,潜心研习太极拳。

因每遇天气恶劣无场地练功时,便坐卧不安,渐萌发奇思,历时6年,经千万次试练,终于创编了不受场地限制的“原地太极拳”。在中央电视台播放后,立即引起各界关注和喜爱。



序

胡启贤先生，原安徽省固镇县干部，50年代因工作积劳过度，身患十余种疾病，多方投医，临床用药，疗效不佳，身体极度衰竭，生命危在旦夕。无奈之际，在家人搀扶之下，参加了县举办的“四十八式太极拳”学习班，模练太极拳功法，渐见功效，能进食，浑身有劲，由长卧而起，行走便利，能生活自理；多年坚持锻炼，病症皆消，身体得到康复。太极拳在他身上显现了神奇功效，是太极拳给了他第二次生命。

他千里迢迢，来京投师，向我深求太极拳功理功法，技艺大进。年过七旬，身体魁梧健壮。他为实现“个人得福，众人受益”的宗旨，走向社会义务教拳，从学者千余人次。很多病患者，坚持跟他练拳，身体得到康复。为普及群众性太极拳活动，他精心创编了“原地太极拳”系列拳法，并整理出版，可喜可贺，望读者喜练太极拳，终身受益。

北京体育大学教授 门惠丰

一九九九年元月

原地太极拳 12 式简介

“原地太极拳 12 式”系作者继创编发表“综合原地太极拳 24 式”、“原地太极拳 42 式”和“简化原地太极拳 24 式”三个套路之后,又创编成的一套式子少、动作简单、演练一遍只需 3~4 分钟、且易学易练的原地太极拳套路。

这套原地太极拳 12 式,是按照“拳打八方”和“拳打卧牛之地”的想法设计编排的。12 个式子在原地以东、西、南、北、中(中打四隅角)八个方位的顺序排列。为使全身锻炼平衡,每个方位的动作姿势都作了左右对称编排。全套按方位顺序循环运动两周半,每转一周为一段,最后半周为第三段。第一段侧重练上肢,第二段侧重练下肢和独立平衡,第三段是全身均衡运动。另外,本套路是以传统太极拳的“中正圆转、划弧螺旋、动静开合”和“分虚实、调呼吸、平阴阳”等功理功法编成



的,所以它能较好地体现传统太极拳的轻松柔和、圆活自然、刚柔相济、连绵不断的运动特点和心静体松、意领身随的基本要求。这个套路的 12 个拳式多数虽属继承,但动作有较大的变化,而练法也与传统套路的练法有所不同。再则,这套拳是运用左旋右转的身法,阴阳变换的手法,上步、跟步、退步、撤步、碾脚等灵活的步法在原地演练的。加上有新创的“霸王扬鞭”“仙人掸靴”等造型比较新颖的拳式,能使演练者产生不同寻常的意趣,激发健身锻炼的积极性。

本套路因短小精悍,演练基本不受场地、时间的限制,在现代快节奏的生活中,容易坚持锻炼。所以 1997 年中央电视台第五套《电视教练》栏目播出这套拳的录像后,即引起了广大太极拳爱好者的喜爱和关注。

目 录

● 原地太极拳 12 式简介	1
● 原地太极拳 12 式运动方位拳式分布	
示意图(面向东起势)	1
● 原地太极拳 12 式动作名称	2
● 动作说明与习练须知	4
● 原地太极拳 12 式分解动作说明	7
● 原地太极拳 12 式全套动作演示	96

原地太极拳 12 式运动方位 拳式分布示意图

(面向东起势)
北

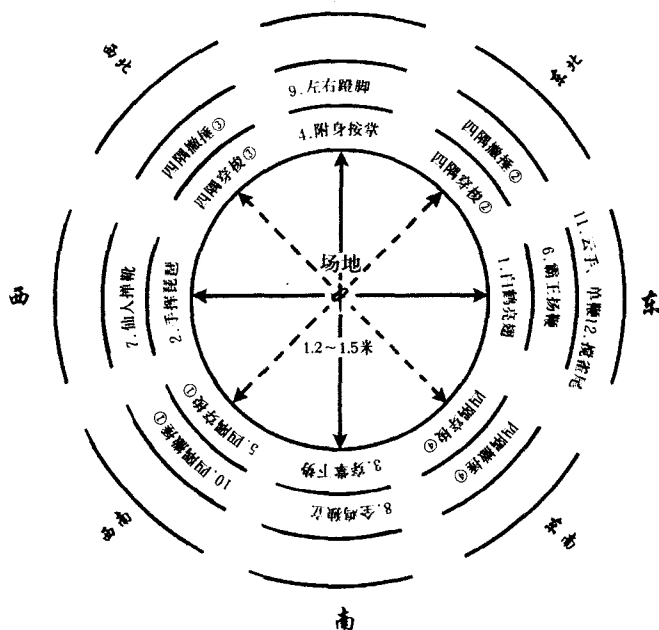


图
例
说
明

一、场地中心是起、收势位置。场地外的三道圈是这套拳 1、2、3 段拳式的划分。

二、除了第三段的“单鞭”“揽雀尾”右式定式面向南，左式定式面向北，其他哪个方位的拳式定式就面向哪个方位的方向。详见“动作名称”后的定式面向。

三、1~2 段四正方形的拳式运动路线：由东转向西，再转向南，再转向北；四隅角的路线是由北先转向西南，再转向东北，再转向西北，再转向东南；第三段的拳式在原地转身侧步。

四、动作熟练后，起势面向任选。

原地太极拳 12 式动作名称

第一段

起势

面向东

1. 白鹤亮翅 ② 定式面向东
2. 手挥琵琶 ② 定式面向西
3. 穿掌下势 ② 定式面向南
4. 俯身按掌 ② 定式面向北
5. 四隅穿梭 ④ 定式面向西南、东北、西北、东南

第二段

6. 霸王扬鞭 ② 定式面向东
7. 仙人掸靴 ② 定式面向西
8. 金鸡独立 ② 定式面向南
9. 左右蹬脚 ② 定式面向北
10. 四隅撇捶 ④ 定式面向西南、东北、西北、东南

第三段

11. 云手②单鞭②云手定式面向东;右单鞭面向南,
左单鞭面向北
12. 揽雀尾②右式面向南、左式面向北
收势 面向东

注:动作熟练后,起势面向任选。

“②”表示此式做2次。

“④”表示此式做4次。

动作说明与习练须知

(1) 文字说明中,凡有“同时”两字的,不论先写或后写身体某部分动作,全身各运动部位都要协调运动,不要分先后去做。

(2) 运动的方向是以身体的前、后、左、右为依据的,不论怎么转变,总是以面对的方向为前,背对的方向为后,身体左侧为左,右侧为右。

(3) 预备式中要求的悬顶竖项、沉肩垂肘(屈肘)、含胸拔背、敛臀收胯、上体中正、全身放松、精神集中、呼吸自然等要贯串这套拳的全过程。

(4) 整套拳除了“起、收势”身体可以直立和个别拳式身体可以有明显升降外,其余都要屈膝坐身运动。运动中身体高度应保持大体一致,不要忽高忽低,起伏不定;屈膝度数可在大腿与地面约成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 斜角之间,因人而异;前弓腿的膝盖应与脚尖垂直。步法要灵活,虚实分明,两脚的虚实变换只能渐变不能突变。上步要脚跟先着地,退步或撤步要前脚掌先着地,然后慢慢踏实。上步、退步、跟步、撤步时要保持身体重心平稳。

(5) 要运用碾脚步法(即以脚跟为轴,脚尖外撇或内扣;以前脚掌为轴,脚跟向外碾转或向内碾转),来调整拳式要求的方位、角度。凡是需活步的拳式或动作(如“四隅穿梭”的脚步动作等),两步的上步与跟步、退步与撤步要相随,不能“死步”。动作熟练后,各个姿势动作要前后衔接,前一个动作完成就是下一个动作的开始;做完一个拳式动作微微一沉,似停非停(不要断劲)就接做下一个拳式的动作。一些“丁步”“抱球”动作不要停顿(丁步的脚尖可不落地),以使整套拳动作既连贯又有节奏。

(6) 要“意领身行”,以腰为轴,带动四肢弧形螺旋运转,不要耸肩、扬肘和直臂。四肢的划弧旋转,尤其是两手旋转(拇指尖向外旋,称外旋,反之称内旋)中的阴阳变换(手心向上为阳掌,向下为阴掌)要助腰转动,以使身体中正圆转,周身动作协调一致。

(7) 习练者要逐步达到太极拳运动的要求:即动作轻松柔和,圆活自然,刚柔相济,连绵不断,缓慢均匀和意、气、力(精、气、神)内外合一。

(8) 此套路是按“四正四隅”八个方位编排的,要按“动作说明”的方位、角度演练,否则劲力就不能顺达,收势也不能在起势地点复位。图像显示的方位、角度和图上画的动作路线应以文字说明为准。图上画的实线(——)代表右手、



右脚；虚线(-----)代表左手、左脚。本“动作说明”是以东方为起势面向写的。初学阶段按“动作说明”演练容易记住拳式和运动方位，待动作熟练后，起势面向可任选。最好每天分别按东、西、南、北的方位顺序做起势面向，这样可使运动方位平衡。这套拳演练一遍的正常时间为3~4分钟，初学阶段可放慢到5~6分钟，以使动作到位，符合规范要求。

(9) 动作与呼吸配合，对增强太极拳的健身医疗作用和提高拳技都是十分重要的。初学时要呼吸自然，动作熟练后，就要有意识地引导呼吸与动作配合。它的一般规律是：动作趋向定式呼气，换式(上一式到下式的过渡动作)吸气，个别运动路线长的动作可辅以短暂的自然呼吸，待动作娴熟后，要采用“腹式逆呼吸”(气沉丹田)，即呼时小腹外突，吸时小腹内收。呼吸要深、长、细、匀，通畅自然，不可勉强屏气。

(10) 练太极拳要动作规范，姿势正确，把握要领，增强悟性，循序渐进，日练不辍，持之以恒。

原地太极拳 12 式分解

动作说明

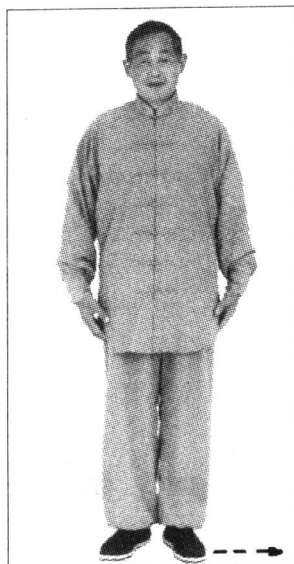


图 1

预备(面向东方)

身体自然直立,两脚跟相触,两脚尖外撇约 90° ;悬顶竖项(头微上顶),沉肩垂肘,含胸拔背,两肩微前合,下颏微内收,敛臀收胯;手指微屈自然散开,手心微含(虎口要保持弧形),两手的指梢轻贴大腿外侧,中指微向下领伸,两肘微外撑(肘与肋之间可容一拳);嘴唇轻轻合闭,舌放平,舌尖轻贴上颚,鼻吸鼻呼,呼吸自然;全身放松,精神集中;眼平视前方(图 1)。

第一段

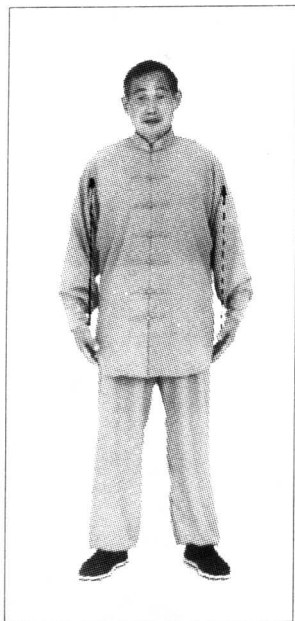


图 2

起势(面向东)

1. 身体重心(以下简称重心)慢慢移至右腿(以下动作均应缓慢),左脚抬离地面(先抬脚跟,脚尖不擦地即可),向左开约半步落地(先落前脚掌),两脚相距约与肩宽,左脚尖外撇度数不变,重心移至两腿间(图2)。