

名

师出高徒丛书之七

师出高徒丛书之七

李德印 编著

人民体育出版社



太极拳

入门与提高

名师出高徒丛书之七

人民体育出版社

李德印

编著

太极拳入门与提高

R369.59/08



00806332



目 录

第一节	太极拳入门与提高概述	(1)
第二节	太极拳基本功	(7)
	桩功练习	(7)
	行步练习	(16)
	运臂练习	(43)
	腿功练习	(74)
	发劲练习	(100)
第三节	太极拳基本动作	(122)
第四节	太极拳基础套路	(213)
	10式太极拳	(214)
	(武术段位制“一段”太极拳规定考评技术)	
	16式太极拳	(250)
	(武术段位制“二段”太极拳规定考评技术)	
	24式太极拳 (即简化太极拳)	(294)
	(武术段位制“三段”太极拳规定考评技术)	

第一节 太极拳入门与提高概述

“练拳不练功,到老一场空”。这是武术界前辈们的经验和忠告,也是一些太极拳爱好者,打拳多年,技术水平仍处于划道道程度的主要原因。清代太极拳大师王宗岳在《十三势行功歌》强调:“入门引路须口授,功夫无息法自修”,说明拳艺的提高需要名师引路指点,也需要个人不断钻研修炼,两者缺一不可。本书介绍了一些太极拳基本修炼方法,不仅为初学者提供入门方便,也希望帮助有一定基础的爱好者,找到一条突破空架子,提高拳艺水平的有效途径。

中国武术种类繁多,技术风格、要领百态千姿,其基本训练有共同性内容,也有各自独特的方法。太极拳是一项松静自然,正稳柔绵的武术运动项目。它的基本要领是:心静体松,意导气合,中正安舒,轻柔沉稳,连贯圆活,虚实相间。它的基本技术,包括手型、步型、身型、手法、步法、身法以及腿法、跳跃、平衡等各项型和法的要求,都有一定规格,同时要体现技术要领,做到外有形态,内有韵味儿。有些人动作质量不高,姿势不到家,常常受到身体素质限制,以致力不从心。

太极拳的基本素质，着重于下肢力量，桩步稳固程度，以及身体的协调性、柔韧性和平衡调节能力，这些是完成技术动作的物质基础。太极拳基本修炼，就是对基本要领、基本技术和基本素质的训练。我们俗说的“练功”，正是指上述三个基本要素的强化和提高。

太极拳基本修炼的内容，一般包括基本功、基本动作、基础套路三个部分。三者的手段、目的各有侧重，具体方法和要求也要不断充实，因人而异。本书的介绍只能择要选优，以普遍常用为原则。实践操练中，读者可以举一反三，选择和创造更适合自己的实际需要的方法。然而不管采取何种手段进行太极拳基本修炼，遵守和掌握以下原则都是十分必要的。

一、循序渐进 因人而异

基本修炼的内容、数量、强度、密度，都要因人而异，符合练习者的体质状况和技术水平。既不能盲目攀比，急于求成；也不能漫不经心，松松垮垮。俗话说：“紧了崩，慢了松，不紧不慢才是功。”对于年老体弱、初学入门的人，宜从低起点、小强度入手，采取“少吃多餐”、循序渐进的方法。对年轻体强、基础较好、训练有素的人，则要针对弱点，从难从严，有计划、有重点的加强训练，同时也要分清层次，逐步提高。负有责任的指导老师，要了解每个学生的情况，提出不同的安排和要求。要

求过低,会使学生松懈满足,失求进取;要求过高过急,容易发生伤害事故,也会挫伤学生的信心。

二、坚持经常 持之以恒

人的体能和素质的提高是渐进过程,由于体育锻炼具有超量恢复的特点,人体各器官运动消耗以后,要进行恢复补偿,这种恢复不是回到原来的起点,而是具有一个新高度。只有坚持不懈、经常锻炼的人才会使起点越来越高。“三天打鱼,两天晒网”的练习,只能是进退相抵,原地不前。

一般说来基本训练比较枯燥,这是一些人不能持之以恒的原因。解决这个问题,首先要充分认识基础训练的重要性。初学者先学个套路,固然可以提高练拳的兴趣,掌握初步技巧和要领,但到了一定程度,技术提高则会遇到障碍,没有后劲。基本练习正是集中力量、清除障碍、补充不足、攻克难关的过程。企图通过练习套路弥补、代替基本训练,犹如只想开快车,不想加油、不想改善机器部件一样,结果只能中途搁浅,停滞不前。

三、方法正确 刻苦认真

学太极拳先从基本训练入手,还是从套路开始?这个问题并不十分重要。每人学习的条件、环境不同,兴趣、要求各

异，因而学习安排也不必强求一律。重要的是在学习和练习中两者不要脱节。一般说来，基础训练是套路技术的基础，而套路则是基本训练的体现和运用，在练习中两者是相辅相成、交互作用、螺旋上升的，任何一方面都不会明显的超前或落后。我们既反对只练套路不练功的做法，同时也主张基本功练习不应脱离套路，孤立训练，以免学者目标不清，学用脱节。比如桩功的练习，太极拳和长拳在加强腿部力量方面要求是一致的，而在方法和劲力运用上则大不相同。学员通过套路练习，体会到太极拳的特点，会提高基本功练习的效果和自觉性。

在每次训练中一般都要有基本功和套路两部分内容，但重点可以调整轮换。基本练习不同于准备活动。准备活动属于热身性活动，是为使身体进入运动状态，防止伤害事故而安排的；基本练习则是训练的重要组成部分。基本练习应该按着由静而动、由弱而强的步骤安排进行，而且一定要保证质量和正确要领，不能勉强凑数，马虎应付。

和任何体育训练一样，太极拳基本训练同样要求具有刻苦精神和悟性思考。太极拳基本训练大多是静力性、专门性练习，局部肌肉酸痛是正常生理现象。为此，一方面要注意做好准备活动和整理活动，运动后用按摩或热敷手段加快恢复过程。另一方面也要发扬自讨苦吃、刻苦训练的精神。

悟性思考就是要求人们探索求真，不断总结实践经验，

提高训练质量和效益。武术谚语说：“光说不练嘴把式，光练不想傻把式。”据说太极拳大师杨露禅先生学艺是从“偷拳”开始的，所谓“偷拳”就是暗地观摩、学习他人，思考消化，提高自己的过程。我们在基本训练中，同样要养成手脑并用，勤于思考，善于总结的习惯。

四、有的放矢 学用一致

武术运动具有多功能作用。参加的人有的追求攻防实战；有的为了健身养生；有的着眼体育竞赛。在进行基础训练时，要因人而异，根据其不同目的，各有侧重地选择安排。大多数人参加太极拳活动是为了健身强体。他们之中有的需要一种柔和轻松的健身运动，有的为了掌握一种身心兼修的养生方法，也有的由于患有某些慢性疾病，需要从事适宜的康复医疗体育活动。对于他们，应该着重松正自然，协调柔顺的基础训练，如站桩、运臂、高势行步和松柔的基本动作练习。使其养成自我控制身心的能力，掌握身法中正、步法稳定、手法松柔、呼吸顺畅等要领。不应强求高控腿、低站桩等大强度的训练。对于追求太极拳竞赛优异成绩的运动员，则要在动作的准确性、规范性以及难度、强度上下功夫，以全面提高专项素质和技术水平。对于参加太极推手竞赛和追求以柔克刚攻防技巧的人，则要加强桩步稳定、发劲完整、运转灵活的训

练,并通过模拟对练和实战,提高感觉、判断和应变能力,不必在动作的难度、造型和美感方面花费更大精力。

总之,对于持有不同目的参加太极拳运动的人,其基础训练亦应该因人而异,有针对性地安排,避免千篇一律,无的放矢。

第二节 太极拳基本功

桩功练习

桩功是指下肢固定或全身静止性的基本功训练。由于它的身型、步型松静稳固,好像木桩栽于地面,故称桩功。桩功的作用主要是端正身型,强固下肢,培养敛神入静、调息用意的能力。

(一) 松静桩

【预备势】

身体自然站立,两脚平行分开,相距约同肩宽,体重平均



图 1



图 2

落于两腿。全身松静端正，精神集中，神态和呼吸保持自然(图 1)。

【动作】

两臂徐徐上举，于胸前环抱，如同围抱大树状。掌心向内，五指自然分开，掌指微屈，掌心内含，指尖相对，相距约一拳宽。目视前方或指尖(图 2)。

【要领】

1. 全身舒松，心平气和，大脑入静，意念集中，呼吸匀细，任其自然。

2. 悬顶正容，松腰竖脊，沉肩含胸，展臂舒指，全身保持松而不懈、实而不僵的自然舒展状态。

3. 两膝松顺微屈,脚趾扣地,站立自然平稳。

4. 练习时间根据个人的体力、情绪、技术水平,因人而异。一般初学者每次练习3分钟左右,以自我感觉舒畅、稳定为原则。练习之后应走动放松,也可用两掌轻轻向上推摩面颊至脑后,进行自我按摩放松,然后再做第二次或其它练习。

【歌诀】

两手环抱臂撑圆,顶头沉肩胸内含。

心静体松目平视,气息绵绵求自然。

【易犯错误】

1. 身体紧张僵硬。
2. 耸肩提肘、提气憋气。
3. 挺胸、挺腹。
4. 身体松软、精神萎靡。

(二)调息桩

【预备势】

同前(图1)。

【动作】

两手经体侧划弧上举至肩高处,同时吸气。随之两手掌心翻转向内划弧,于头前交叉合拢,再经胸前徐徐落于腹前,

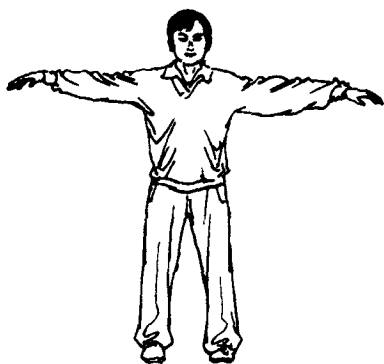


图 3

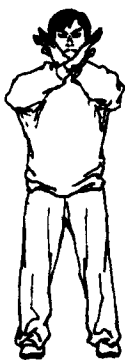


图 4



图 5

同时呼气。如此循环练习。两手交叉划成立圆，划圆时手高不过顶，低不过裆(图 3、4、5)。

【要领】

1. 两臂动作轻柔自然。举手时松肩舒胸，高不过头；合落时屈臂垂肘，过旋臂边向内、内下划弧。

2. 初练时，呼吸可任其自然，逐步做到配合手的分举吸气；配合手的合落呼气。呼吸皆要闭口用鼻，舌舔上颚，自然通畅，不可憋气。

3. 练习时，手由外向内划弧，运臂调息 8 次。稍停，再由内向外划弧，运臂调息 8 次为一组。

【歌诀】

举落开合缓调息，身正体松轻用意。

柔顺自然力强勉，举吸落呼总相宜。

【易犯错误】

1. 运臂紧张，两臂过直。
2. 运臂过快或过慢，与呼吸不协调。
3. 勉强憋气，失去自然。
4. 举手时耸肩缩脖。
5. 仰头或低头。

(三)起落桩

【预备势】

同前(图1)。

【动作】

与简化太极拳起势动作相同。由预备势开始，两手徐徐前平举，高与肩平，相距同肩宽，掌心向下。稍停，两腿徐徐屈蹲，两手随之向下轻按至腹前。稍停，再徐徐起立，两手提至



图 6



图 7 ①



图 7 ②

原来位置。如此反复练习(图 6、7 ①、7 ②)。

【要点】

1. 上体始终保持预备势姿势,顶头、正脊、沉肩、坠肘、含胸、松腰。屈腿蹲坐时,如端正坐于椅子上,缩胯收臀,上体松正,两腿坚实着力,体重平均落于两脚。至两腿微感酸热时,再徐徐起立。

2. 动作保持轻柔、平稳、均匀。

3. 结合呼吸进行。起身时吸气,蹲落时呼气,静止稍停时,做调整性自然呼吸。

4. 蹲坐深度和数量因人而异。初学时蹲坐姿势可稍高,

每次练习 5~10 次。以后逐渐增至 20~30 次,深度也逐渐加大,使大腿接近水平位置。

【歌诀】

两手提按腿屈伸,立身中正体浮沉。

落如端坐收臀胯,起如提丝力轻匀。

吸起落呼自然法,高低适度量渐进。

万法不高此中理,细心追求根基深。

【易犯错误】

1. 上体前倾或后仰。
2. 紧张憋气。
3. 挺胸、塌腰、突臀。
4. 动作忽快忽慢。

【纠正方法】

1. 适当提高屈蹲高度,确保上体端正自然。
2. 屈蹲和起身以后,适当停顿,留出调整时间,自我检查要领,调整呼吸。

(四)虚实桩

【预备势】

同前(图 1)。



图 8



图 9

【动作】

1. 由预备势开始,上体徐徐左转,两腿屈膝蹲坐,体重移于右腿,左脚轻轻提起。同时两手经体侧划弧上举,高不过头(图 8)。

2. 两臂半屈,两手向体前合抱,左手举于头前,右手合于左肘内侧,两掌掌心相对,指尖斜向前上方。同时左脚向左前方移动约一脚距离,脚跟着地,脚尖翘起,左膝关节微屈,体重大部分落于右腿,成左虚步。眼看左指尖(图 9)。

3. 右腿感觉酸热时,左脚轻轻收回,上体右转,体重移于左腿,右脚向右前方移动半步,换成右虚步。同时两臂动作也