

太极 汉语 文化

杜修平 编著

太极 汉语 文化

杜修平 编著

图书在版编目(CIP)数据

太极汉语文化：汉英对照 / 杜修平编著. -- 天津：
天津大学出版社，2015.6

ISBN 978-7-5618-5244-6

I. ①太… II. ①杜… III. ①太极拳—基本知识—汉
、英 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 147534 号

出版发行	天津大学出版社
地 址	天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话	发行部:022-27403647
网 址	publish.tju.edu.cn
印 刷	天津泰宇印务有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	169mm×239mm
印 张	10
字 数	240 千
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次
定 价	26.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页等质量问题，烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

序 言

中国文化的独特魅力和中国经济的快速发展在世界范围内引起了“汉语热”。太极拳作为中华民族传统文化的一部分，是中国武术的杰出代表。太极拳已成为一项世界性的运动，传播到五大洲的 150 多个国家和地区，深受人们喜爱。太极拳的健身养生价值和高雅的文化品位，已使很多人把其作为终生的健身方法和手段。

本书以杨氏太极拳为标准，主要介绍 12 式简化太极拳和 24 式简化太极拳。为方便教与学，重点介绍目前已在中小学体育教学上普遍使用的、更为简化的 12 式太极拳。这套 12 式太极拳的简化主要体现在把 24 式太极拳的双侧动作进一步删减为单侧动作，同时去除一部分有难度的动作，使外国学生更加容易学习。

本书分为三章，每篇的具体内容如下。

第一章介绍了太极拳的基本动作、12 式简化太极拳和 24 式简化太极拳。该篇语言浅显易懂，由对外汉语专家进行了专门的语言简化，重点对 12 式太极拳加注了拼音并配了英文翻译，希望外国学生能够学会太极拳并掌握一些太极拳的专用术语和日常汉语。篇后还针对重点讲解内容编排了课后练习题，用以帮助外国学生回忆 12 式简化太极拳动作要领，了解太极拳的实用场合，辅助汉语的学习，激发对武术文化的兴趣。

第二章介绍了太极拳基本功和八段锦。用八段锦作为练习太极拳之前调息、调意的准备活动，从意念到身形都能配合太极拳练习的要求，辅助太极拳的练习。该篇内容希望外国学生了解“练拳不练功，到老一场空”的哲理，在学完太极拳后不要产生“太极拳就是体操”的误解。

第三章介绍了“太极”的含义、“太极图”的形成过程以及与“太极拳”相关的信息。要想掌握太极的精髓，就离不开对太极文化的深入理解。在这一章中既有对古文原文的引用，也有对中国古典哲学的阐释，希望能从文化方面引起外国学生

对中国传统武术太极拳的兴趣，也能够使外国学生在学会简化太极拳并掌握一些常用汉语的基础上，了解更多的中国传统文化。

正文之后的附录部分对词汇进行了总结。主要以第一章的词汇为依据，概括太极拳领域的简单词汇，方便学生在学习太极拳的同时也能够学习更多的汉语。作者在编排此篇时，对太极领域的科研词汇进行了词频分析，访问武术专家获知常用术语，并由对外汉语专家进行了语言简化和筛选。

本书面向的对象主要是来华留学预科生、来华留学汉语进修生、来华留学学历生、国外孔子学院学生和太极拳爱好者。因此在编排时，风格明快、文字简练、图片清晰，并配有必要的拼音注释和英文解释以及课后习题。书中将太极、汉语和文化三者有机地结合起来，循序渐进地进行讲述，从第一章到第三章，汉语词汇、表达方式和语体逐渐复杂，目的在于让汉语学习者通过学习本书，既能够掌握太极拳的动作要领，学会 500 个左右的常用汉语词汇，又能够了解太极文化，激发学生对中华武术文化的兴趣。

本书充分考虑了文化差异，在讲解“揽雀尾”动作时，指出孔雀在中国是非常美丽的动物，深受中国人民喜爱，与西方人对孔雀的理解大不相同。为了加强对动作的理解，在介绍白鹤亮翅、单鞭、野马分鬃、手挥琵琶、揽雀尾等动作时，配备了具有象征意义的图片，并加以解释说明，从而增强了本书的可理解性。书中另有专门的一节介绍太极拳的跨文化传播。

感谢韩凤芝老师为本书无私地提供了图片和视频，韩志刚老师对太极拳动作描述进行了专门的语言简化，杜文睿同学在内容编写、格式排版方面做了大量的工作，王怡雯、张文平、侯玉芬、李其芳同学为本书编写和配套网站建设提供了帮助。

本书的编写得到了中国高等教育学会外国留学生教育管理分会的科研资助，在此表示诚挚的感谢！

杜修平

2014 年 12 月

目 录

第一章 练拳学汉语

描述运动轨迹的词语/3

描述方向的词语/4

手各部位的名称/5

身体各部位的名称/6

第一节 简化太极拳的介绍/7

第二节 太极拳基本动作配图讲解/8

第三节 12 式简化太极拳配图讲解/18

第一式 起势/18

第二式 野马分鬃/20

第三式 白鹤亮翅/23

第四式 搂膝拗步/25

第五式 手挥琵琶/28

第六式 进步搬拦捶/31

第七式 如封似闭/34

第八式 右云手/37

第九式 单鞭/39

第十式 下势独立/41

第十一式 揽雀尾/44

第十二式 收势/49

第四节 24 式简化太极拳配图讲解/51

第一式 起势/51

- 第二式 左右野马分鬃/52
第三式 白鹤亮翅/54
第四式 左右搂膝拗步/55
第五式 手挥琵琶/57
第六式 左右倒卷肱/58
第七式 左揽雀尾/60
第八式 右揽雀尾/62
第九式 单鞭/64
第十式 云手/65
第十一式 单鞭/67
第十二式 高探马/68
第十三式 右蹬脚/68
第十四式 双峰贯耳/69
第十五式 转身左蹬脚/70
第十六式 左下势独立/71
第十七式 右下势独立/72
第十八式 左右穿梭/73
第十九式 海底针/74
第二十式 闪通臂/75
第二十一式 转身搬拦捶/75
第二十二式 如封似闭/77
第二十三式 十字手/78
第二十四式 收势/79
课后练习/79

第二章 练拳要练功

第一节 练习太极拳为什么要练基本功/87

- 第二节 太极拳基本功练习/88
- 第三节 眼神和呼吸/92
- 第四节 八段锦配图讲解/95
 - 第一段锦 双手托天理三焦/95
 - 第二段锦 左右开弓似射雕/97
 - 第三段锦 调理脾胃需单举/98
 - 第四段锦 五劳七伤向后瞧/99
 - 第五段锦 摇头摆尾去心火/100
 - 第六段锦 双手盘足固肾腰/101
 - 第七段锦 攒拳怒目增力气/103
 - 第八段锦 背后七颠百病消/104
- 第五节 避免错误动作，保护膝关节/105

第三章 太极文化游

- 第一节 太极是什么/109
- 第二节 太极图/110
- 第三节 太极在哪儿/112
- 第四节 太极功夫/114
- 第五节 太极拳礼、德/116
- 第六节 太极拳理/119
- 第七节 太极宗师/122
- 第八节 太极养生/123
- 第九节 太极拳的跨文化传播/125

附录 词汇索引表/127

参考文献/151

第一章

练拳学汉语





描述运动轨迹的词语

—— 横 (héng): horizontal

—— 竖 (shù): vertical

—— 直 (zhí): straight



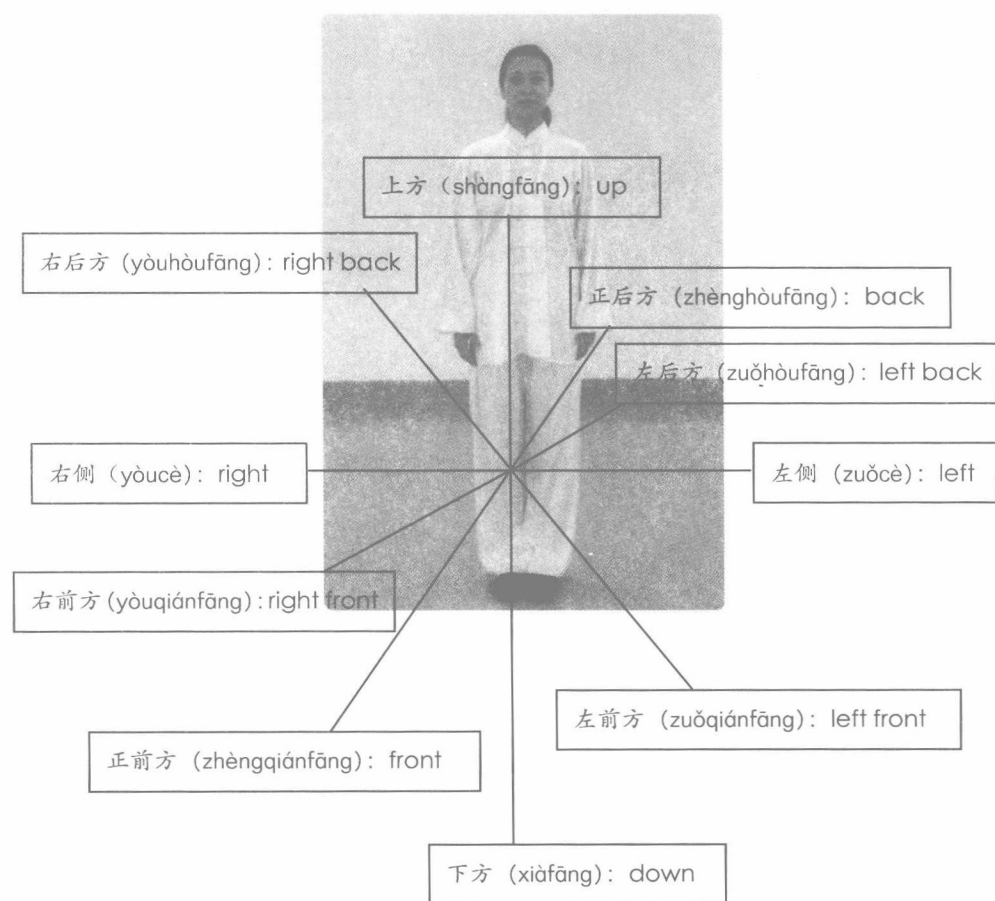
弯曲 (wānqū): curve



弧形 (húxíng): arc-shaped

描述方向的词语

下面图示是三维坐标图。上方、下方、正前方、正后方、左侧、右侧分别如图所示。书中还常常提到左前方、右前方、左后方、右后方，左前方就是前方偏左侧的方向；右前方就是前方偏右侧的方向；左后方就是后方偏左侧的方向；右后方就是后方偏右侧的方向。



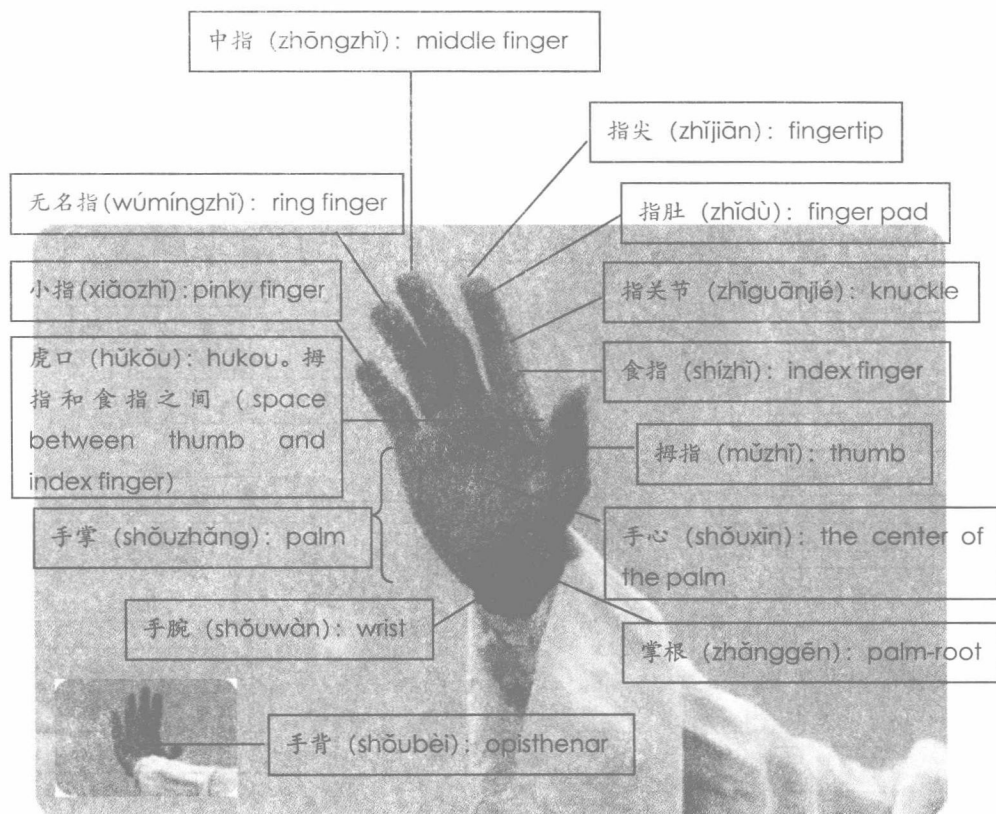
手各部位的名称

手：包括手指、手掌。

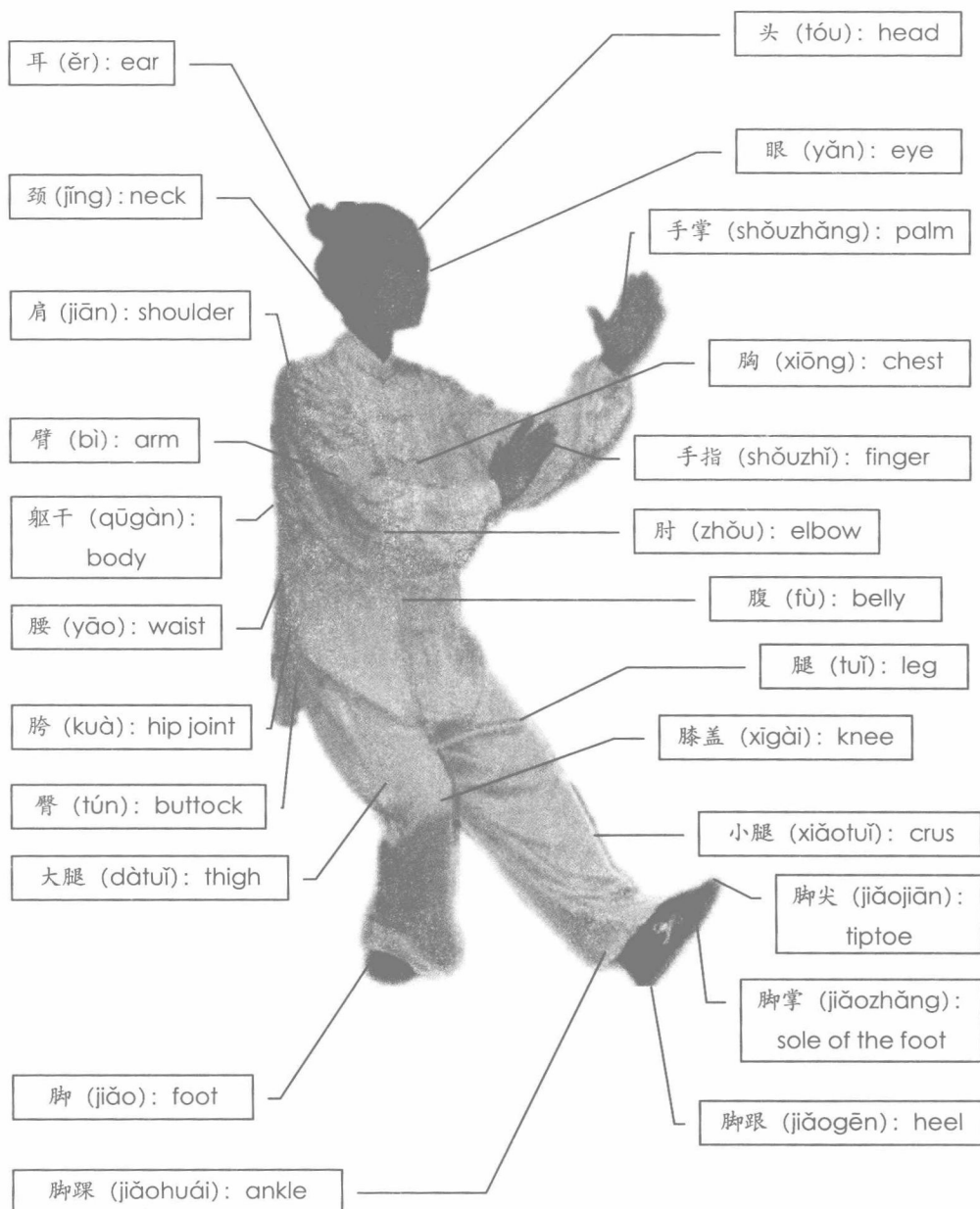
手指：包括拇指、食指、中指、无名指、小指，统称为手指，本书中也常常称其为“五指”。每根手指还包括指尖、指肚、指关节。

手掌：包括手心（也可以叫作掌心）、手背、掌根。

手腕：连接手和胳膊的部位。



身体各部位的名称



第一节 简化太极拳的介绍

简化太极拳是 1956 年原国家体委推行的一种简单易学的太极拳套路。让更多的人很方便地学习太极拳，在杨氏太极拳的基础上，去掉很难的动作和重复的动作，最后选择了 24 个招式，编成“简化太极拳”，也称为“24 式太极拳”。24 式太极拳是武术比赛中的指定套路，以杨氏太极拳为主，动作规范、圆活舒展，是广大太极拳爱好者的必练套路。48 式太极拳是 1979 年国家体育总局组织编创的太极拳套路，它是简化太极拳套路的延续和提高。48 式太极拳以杨氏太极拳为基础，同时选用了陈氏、吴氏以及武氏太极拳里很好的招式，最终编成。

太极拳简易套路从简单到复杂、一步一步地提高，很容易学习，也很容易记住。24 式简化太极拳的动作一共有四段，用 5 分钟左右可以练习完；48 式太极拳的动作一共有六段，用 8 分钟左右可以练习完。这两套简化太极拳套路锻炼身体的效果很好，也很适合普通人学习。

本书主要讲解的是 12 式简化太极拳。目前，中国中小学体育课中普遍使用 12 式太极拳，它是把 24 式简化太极拳进一步简化后形成的。12 式太极拳的简化体现在把 24 式简化太极拳中的双侧动作删减为单侧动作，同时去掉了一些较难的动作，使课堂教学更加容易。作为对 12 式简化太极拳讲解的补充，本篇第四节对 24 式简化太极拳作了简单的配图讲解。

第二节 太极拳基本动作配图讲解

太极拳基本动作包括手形、手法、步形、步法。本节将对这些基本动作一个一个地详细讲解。

一、手形

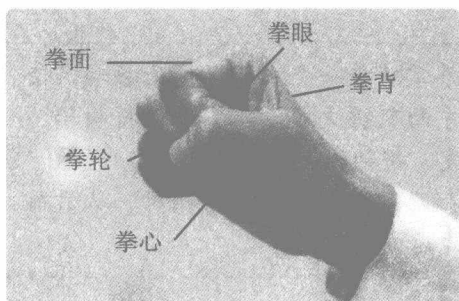
太极拳手形包括掌、拳、勾。



掌：手掌自然展开，手指不要紧紧并拢也不要故意分开，应该微微弯曲并自然分开，掌心微微向内凹，五指的手指肚在一个平面上。



拳：五指卷曲，自然握拢，拇指压在食指和中指第二指节上。



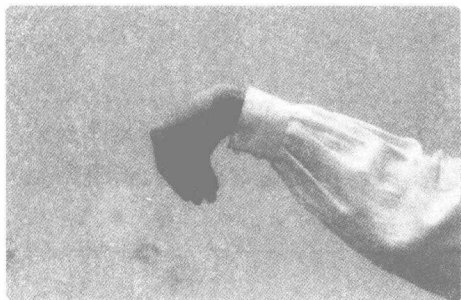
拳眼：拇指食指围成的圆圈，像一个眼睛，所以称为拳眼。

拳背：手背。

拳面：四个手指的第三指节形成的面。

拳轮：四个手指的第一指关节形成的轴。

拳心：手心。



勾：腕关节突出，指尖向下，五指轻轻合在一起，手指微微弯曲。

二、手法

太极拳手法包括棚、捋、挤、按、推掌、穿掌、云掌、挑掌、插掌、抱掌、分掌、搂掌、搬拳、冲拳。



右（左）棚：右（左）手臂弯曲，横在身体前面，肘比腕低，手腕跟肩一样高。

注：棚 bēng，在太极拳中读 péng。