

太极健身实用对练

王成
编著



山东友谊出版社

责任编辑：徐宝平
绘 画：魏延滨
封面设计：王 成
池 骋



ISBN 7-80551-665-0



9 787805 516653 >

ISBN7—80551—665—
G·58 定价：4.80元

太极健身·实用·对练

王成 编著

山东友谊出版社

1994年·济南

鲁新登字 12 号

太极健身·实用·对练

王成 编著

*

山东友谊出版社出版发行

(地址:济南经九路胜利大街 39 号 邮编:250001)

山东新华印刷厂德州厂印刷

*

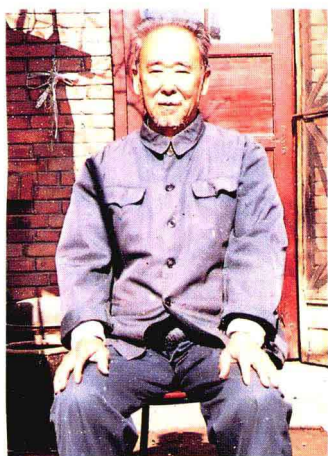
787×1092毫米32开本 4印张 1插页 40千字

1994年11月第1版 1994年11月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-80551-665-0

G·58 定价:4.80元



先师张晨光公

(1911——1987)

原名，高芳树，山东无棣北高村人。自幼禀承家学，尚武崇文，练功不辍。30年代后期为抗日，曾在西北军高树勋部组建武术大队，任副队长。抗日期间，历任无棣四区区委书记，新青县委组织部部长，无棣县县委书记，黄骅县县委副书记等职务。解放后任德州地区工会主任。先师功底深厚，拳术精湛，七十岁时仍能纵墙自如。先师为人谦恭，对人以诚相待。一生潜心研究武学，涉猎各家，广交武林名士，授徒传艺，曾任国家、省级武术裁判，深受各届人士称道。



恩师洪均生公

河南禹县人，陈式太极十八代宗师。幼年随父至北京读书。1930年跟陈式太极第十七代传人陈发科师公习陈式太极拳，随师十五载，于1944年迁于山东济南。60年习拳不辍，现已八十九岁高龄，教拳至今，深有所得。如今桃李遍天下，日本、美国、加拿大、澳大利亚等国均有学生传艺。著有《陈式太极实用拳法》一书，并在各武术杂志发表太极论文。再传弟子、山东太极选手在历次全国太极推手比赛中均获多枚金牌，在海内外享有盛誉。

发扬武术

洪均生

太極功夫

脩己善群

弘軍青
冯志强題

冯志强先生，陈式太极十八代宗师，北京陈式太极拳研究会会长，志强武馆馆长，全国著名武术家。

自序

余少年好武，幸得张晨光老师精心传授，并荐在太极名家洪均生老师门下，虽经洪师的谆谆教诲，错爱有加，但余生性愚钝，又受工作、经济、家庭所限，迟迟不能悟得太极之真谛，实有愧于恩师及老师兄们的厚望。陈鑫先生曾在《太极图说》中言太极是“一层又一层，层层妙无穷”，余在羞愧之余，借陈鑫先生之言聊以自慰，斗胆将自己的多年习拳体会布之于众，希能对习拳者有所益处，并恭请众同道及热心者予以赐教，不胜荣至。

本书着重以下几个侧面：

1. 语言尽量通俗，而非专业化。
2. 突出强调基本功、桩功。
3. 注意内气运行，不以意妄谈内气，而以动作调内气，自然、顺畅、气感强为显著特点。
4. 套路与对练结合，充分体现缠绕柔化，螺旋开合，浑身无一处不太极之原则，努力做到沾连粘随，不顶不丢，连绵的进、退、顾、盼、定。
5. 除在对练体现出太极拳的击技性外，又编有实用法一文，使读者能对该拳有一明确认识。

6. 快慢相间，力度与缓和尽量统一，老少咸宜。

本拳法有二十七式，要求呼吸自然，四肢尽量伸展、放松。在白鹤亮翅至双撞动作起落应有平沙落雁之姿，又有朴实浑厚之美。野马分鬃诸式，要有八面支撑之感。在起式时应有放开天地窄，在肘底锤转野马分鬃时，有卷藏芥籽阔之意。在每一定式时，身上会有胀、麻、热等强烈的气感，不应惊诧，不应强力导引或压抑，按动作运动内气自然会沿一定经络运行，达到强身健体之目的。

老年练这套拳以四至五分钟为宜，青少年可速度快，尤其是自掩手拳至穿心肘一段，发力宜脆。老年人练习后，会感到精力充沛，心畅体轻；有病人练习后会有明显的减轻。有一古稀老者，练拳多年，器械亦会不少，一日晨至余练拳处，相互寒暄几句，问，练完否？老者答：踵痛，拳已不练，唯四处走走，问余有良方否，余示彼白鹤亮翅，交待细节，十余分钟后，竟愈，称奇不止，至今练拳不辍，无复发。

青少年练习，在搏击上会有提高。一学生在练习此拳，外地出差，因不甘讹诈，发生口角，当地人欺彼异乡客，数人欲群殴，其与几人相搏，尚能自如应付。

俩人的对练，给习拳者乐趣，同时又给人以传统文化享受，不卑不亢，不贪不饶。

在数年的交流中，各地武林同道对该拳给予了好评，并多次来信敦促整理成册。日本横义滨市日中友好协会秘书长村上辉男先生等人，及原捷克斯洛伐克的诺哈先生也前来拍摄，索取讲义。是以在众人的敦促帮助下，才得以动笔。太极拳名家恩师洪均生公、师叔冯志强公予以题词，浙江乐穗无线电元件厂的侯山春、季阿雷、季育林，乐清虹桥的倪宗

友，浙江兴华液化防爆器厂的王章兴，乐清汽车运输公司的董建平、金献花，给予了大力支持；陕西宝鸡的曹炯明师兄，山东乳山的萧明魁师兄，淄博的倪元海师兄，泰安刘卫国师兄及济南的哈乐之、邓新华等诸师兄，德州的姜春光先生、唐金荣、高立平、甄志毅师兄，德州太极拳研究会及武林同道给予了热情关注和鼓励；山东友谊出版社徐宝平、孟庆生先生提供了便利。在整理打印中，张云生、张改建尽力较多，魏延滨先生绘图，在这儿一并向所有关心、帮助、支持的众人表示感谢，同时缅怀已故的泰安张芝泉师兄，德州太极拳研究会的刘吉田先生，二人生前曾给予热情鼓励。

另编有步法、手法的专项训练内容，待下次奉于读者。

王成

1994年3月

目 录

自序	1
第一章 太极拳要领	1
第二章 套路	11
第三章 对练	39
第四章 太极实用法	102
第五章 拳论	118

第一章 太极拳要领

太极拳行拳演习是活桩功，太极前辈在整套演习中，每一式，举手投足都十分规矩，体力消耗大，但也极易出功夫。人们受体力、时间所限，为体会某种劲路、招法或对某种疾病进行疗治，特择出其中某一招式进行专项练习，亦有明显的效果，于是这定式的动作人们称之为太极桩功；而被择出一些拳式，整理成套用于疗治目的，人们称之为太极气功。这些方法较全套练习拳式，简单、易行，对医疗健身或掌握某种劲路有明显的效果。

现练习太极拳者，各层次的人均有，体质、年龄不一，并且练习时间也远不如前人充裕，故有某些定式练习是很有必要的，尤其是对医疗作用之目的，习者细心体会，会取得奇妙的效果。

一、基本桩功

1. 无极桩

两脚略宽于肩，全身放松，肩自然垂下。两手叠于肚脐之上，左上右下。口微合，舌轻抵上齿龈。吸呼自然，可按

需要发声。

2. 太极桩

身体自然站立，两脚距略宽于肩。两手随身略右转，再随身左转。两臂平行至身左侧上方，高于肩，与肩成 25° 角。从动身起开始吸气，至此止。然后略停顿，身右转至正前方，双臂平摆到正前。轻轻下按，坐腕。由手、肘肩、脊柱、胯、膝、踝、趾下沉，达到节节贯通。随动作，所蓄之气自口中一小缝中慢慢呼出。

3. 一字桩

两脚自然站立或两脚分开，脚距略宽于肩，全身放松。两臂一字展开，吸气时，两臂上升至于略低于头。然后徐徐呼气，同时两臂缓缓下降，至胯侧一抻许，脊骨下沉。气呼完，再吸气，重复动作。

4. 亮翅桩

身体自然站立，身左转。两腿屈膝，身下沉，同时两手随身向左划小弧，然后再向右划弧，在胸合抱交叉。从转身开始吸气，到合抱手止，重心转到左腿。

右脚提起脚跟，以脚掌擦地，经左脚侧向右前迈出一脚远许，踏实。左脚随之向左前迈出一步远，脚前掌着地，重心在右腿。同时身右转，两手在胸前分开，左掌外旋下按于左胯侧抻许。右掌外旋经眼眉开至额右前一抻半左右。同时，所吸之气从牙缝摩擦成嘘字，慢慢吐出。

左脚虚为左桩步，右脚虚为右桩步，动作相同，惟方向相反。

5. 顺拦肘、马步桩

右（左）臂向左（右），摆至极限，尽量贴住胸。手心向

上，右脚收到左脚侧，脚尖点地。吸气从动作开始，至此止。右脚向右，以脚尖划地而出，落实成左弓步，同时沉气至丹田。略停顿，身右转出肘。搓步向右前进，后脚随之跟半步，呈马步，呼气，发“哈”声，气至百汇穴。

6. 晃桩

两脚前后站立，距一脚远。两手心相对，肩下垂。坠肘，两臂如抱一大圆球，前后晃动。吸气时，身后仰，前脚掌离地。呼气时，身前俯，后脚跟离地。

7. 独立开合桩

两臂要求同晃桩，仅是一脚独立。吸气时，两臂展开，一腿提起。呼气时，两掌相拢在脐前。两掌心两尺许，腿下落，然后吸气，再起另一只腿。动作相同，两脚依次提落，向前行走。

二、基本拳法的手型与步型

1. 掌

大拇指与小拇指有相合之意，大拇指轻贴于食指，食指与中指间开一缝。中指与无名指亦开缝，但小于食指与中指间的缝，以利中指领气。（中指是上肢最远的梢节，注重中指有利于改善上肢的微循环，促进气血的运行）（图1）

（1）立掌 基本要领同



图1

上，惟中指尖向上。如肘底捶。(见图 34)

(2) 侧掌 基本要领同上，惟中指尖略向侧后方。如单鞭，左掌中指略侧向右后方。(见图 51)

(3) 按掌 分单按、双按。基本要领同上。惟掌心朝下方或前斜下方。如“金鸡独立”，属单按。“六封四闭”，属双按。(见图 47)

(4) 搓掌 基本要领同上，惟掌心侧向上方。如“双撞”。(见图 33)

(5) 托掌 基本要领同上，惟掌心向上。如“金鸡独立”。(见图 60—61)

2. 拳

四指并拢卷曲，指尖贴于掌心，然后拇指自然弯曲，贴于食指与中指中节指骨上。不宜握拳过紧，拳略虚。四指依次略排列成小圆弧型。(图 2)

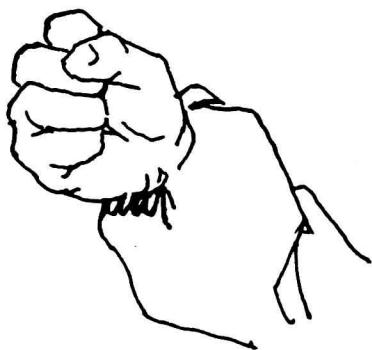


图 2

(1) 阴拳 基本要领同上。惟拳心向下，如“掩手拳”。

(见图 70)

(2) 阳拳 基本要领同上。惟拳心向上。如“搬拦锤”。
(见图 18)

(3) 撩拳 基本要领同阴拳。惟用力时，自下向上弹击。
如“劈架子”。(见图 21)

3. 勾手

五指捏拢，屈腕放松。既不能过松形成死弯，也不能太直，腕部无弧度。(图 3)

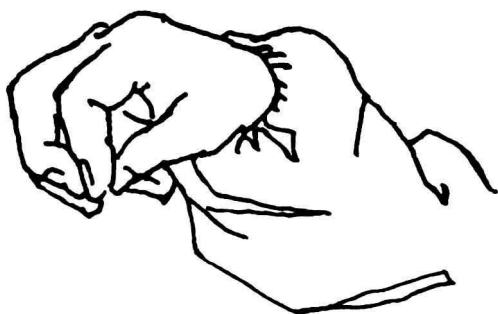


图 3

4. 八字手

中指、无名指、小指并拢卷曲，指尖贴于掌心，大拇指与食指伸开呈八字型。(最初是抓筋闭脉，分筋错骨，现大都不用。但为大家了解太极拳。故而仍保留此手型。如“掩手拳”。(图 4)

5. 步型

(1) 弓步 前腿屈膝半蹲，脚尖稍内扣。后腿蹬，后膝盖略有垂之意，脚尖里扣。弓左腿为左弓步，弓右腿为右弓

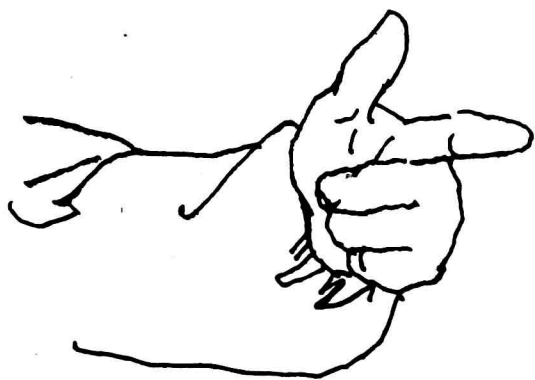


图 4

步。

(2) 马步 两脚左右开立，略比肩宽，屈膝半蹲，两脚尖略外摆，为小八字型，重心在中间。

(3) 侧马步 两脚分开，屈膝半蹲，左脚尖朝左，重心偏于右腿。两脚全脚着地，相距两个半脚长。重心偏于右腿，左脚尖朝左，为左侧马步；重心偏于左腿，右脚尖朝右，为右侧马步。

(4) 虚步 两脚前后分开，两腿屈膝半蹲，膝微内扣，重心偏于后。前脚掌虽全部着地，但前脚为虚。左脚在前为左虚步，右脚在前为右虚步。

(5) 仆步 一腿屈膝下蹲，臀部靠近脚跟。脚尖外展，一脚向侧方向伸出铺直。如“雀地龙”。(见图 59)

(6) 独立步 一腿站立，另一腿屈膝提起。站立之腿略曲。左腿站立为左独立步，右腿站立为右独立步。如“左右独立”。(见图 61)

(7) 盘步 一腿在前，一腿在后，转身，交叉盘腿，略

下坐，前腿支撑重心。左腿在后为左盘步，右腿在后为右盘步。如“左右擦脚”。(图 5)

三、基本动作练习



图 5

太极拳是种深奥的拳法，习之不易。为使学者方便练习，特附几个基本练习动作。

1. 说明

(1) 手心翻向上为内旋；

手心翻向下，为外旋。

(2) 脚尖向外摆，称外摆。脚尖向里摆，称内扣。

2. 弓步压腿

呈弓步，两手放在弓腿膝上，轻正是压，按十次。转身压另一腿。

3. 仆步压腿

呈仆步，两手分别置于两个膝上，下压，每侧十次。

4. 前踢腿

自然站立。合手于胸前，略转身。一脚独立，另一脚前踢，其脚面绷直。顺手拍击脚面，另一手向后摆出。左右交替进行，共二十次。

5. 左盘步擦脚

(1) 立正站立，眼看右前方。右脚向右侧上两脚远，两手前后分开。

(2) 右脚尖外摆 45° ，身下沉，右转，两手随身右转合