

吳氏太極拳

三十七式行功圖解



王培生
王辉璞

编著

吴氏太极拳三十七式行功图解

辽宁人民出版社

一九八七年·沈阳

吴式太极拳三十七式

行功图解

Wushi Taijiquan 三十七shi

Xinggong Tujie

王培生 王辉璞 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行

(沈阳市南京街6段1里2号) 朝阳新华印刷厂印刷

字数: 30,000 开本: 787×1092 1/24 印张: 4 $\frac{2}{3}$
印数: 1 - 20,100

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

责任编辑: 丁炳麟 摄影: 于海寰

封面设计: 赵多良 责任校对: 吴广君

统一书号: 7090·421 定价: 2.00 元

前 言

吴氏太极拳是我国太极拳中的著名流派。早年，我们曾追随杨瑞霖（禹廷）老师学习多年，并经王茂斋老师指点，因此对吴氏太极拳有较深体会。后来，我们在北京、丹东等地教授太极拳中，深感老架式不易掌握，于是经过深思熟虑、细心整理，提炼、简化为三十七式，便于学习推广。

1983年6月，辽宁人民出版社出版了我们合著的《吴氏简化太极拳》，受到广大太极拳爱好者的欢迎。由于书籍不能刊登过多图片，我们在原书的基础上，又整理成这本《吴氏太极拳三十七式行功图解》以满足读者需要。

这套图解体现了吴氏太极拳的精髓，对每一招式详加解释，强调“意念”领先，并用近100幅照片构成动作图解，使全套路数，连贯下来，犹如行云流水，一气呵成。读者按图索骥，以收无师自通之效。

通过这套图解的整理，使吴氏太极拳更加系统化、科学化、规范化了。如能细心研读，循序渐进，必将事半功倍。图中未尽事宜，还可参读《吴氏简化太极拳》一书的论述，二书相辅相成，互相补充，解难释疑，融会贯通。

30余年来的实践证明，此套路无论对健身或技击都有显著效果。限于作者水平，难免有不足之处，诚望海内外方家、广大读者给以教正。

王培生（力泉·北京）

王辉璞（丹东）

1986年10月

吴氏太极拳三十七式行功图解



预备式 面对正南站立，两臂自然下垂中指尖紧贴裤线（风市穴）；头顶正直，舌抵上腭，两眼平远视；意在两掌指尖，全身放松。

（图 1）



第三动 两腕前挪：

①两手指肚向手心靠拢。

两臂自然向前上方移动。

（图 4）

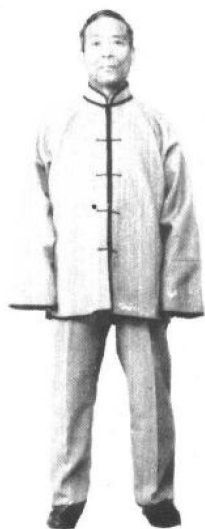


②两腕上升与肩平、与肩齐。意在手心。（图 5）

一、太 极 起 式



第一动 左脚横移：意想鼻尖和右大趾上下对正，尾骶骨和右脚跟对正；目远平视，左脚自开，大趾沾地。意在右小指尖。（图2）



第二动 两脚平立：意念从右小指依次至无名、中、食、拇指、掌心、掌根。同时，左脚趾依序二、三、四、五趾、脚心、脚跟也自然落平。意念忘掉。（图3）



第四动 两掌下采：

①意想手背，两臂自然降落，手心有凸出感，手指有舒展感。（图6）



②两掌落至拇指贴近股骨外侧。臂弯微弯，身体下蹲，膝盖尖和脚尖垂直，小腹微收。（图7）

二、揽雀尾



第一动 左抱七星：

①松腰，尾骶骨与右脚跟上下对正；鼻尖、右膝盖和右脚尖成一条直线，左臂抬起，左大指甲与鼻尖前后对正，目从左大指上方平远视。（图8）



③松右肩坠右肘，左脚自动向前迈一步，脚跟着地，脚尖扬起。（图10）



第二动 右掌打挤：左臂屈横胸前，右掌心抚左脉门。左脚踏地屈膝前拱；右腿伸直。意在脊背。（图11）



②左掌心转向里；右掌自动抬起至拇指贴近左臂弯。
(图9正、侧面)



第三动 右抱七星：

①右掌以食引导向上沿左掌移动，至右掌根与左拇指相触。目视右食指尖。

(图12)

②右掌继续往右移，至掌心朝向西南。眼神随右食指尖转移。左脚跟感到吃力，左脚掌有虚起之意。(图13)



③左脚尖里扣；右掌拇指引导向前渐伸渐转至拇指尖遥对鼻尖；身子也随之转向正西；右脚跟虚旋后转。（图14）



④面向正西，尾骶骨对正左脚跟微微下坐，扬起右脚尖；左拇指贴近右臂弯。目平视前方，意在左肩。（图15）



②左膝微屈往后退身。右掌向右前方舒伸再随身后退屈臂微向右转。（图18）



③右掌循外弧线运转，左掌不离右腕至两掌腕部靠近右肋时，右肘往右后下方微沉；腰向左后下方微移。



第四动 左掌打挤：右臂屈横胸前，左掌心抚右腕脉门。同时右腿屈膝前拱；左腿舒直。意在脊背。（图16）



第五动 右掌回捋：
①意想右指甲盖依从大到小的次序翻转朝天并含有托起上空之意，左手以中、无名指抚右腕脉门。（图17）



使右脚尖扬起；右掌心自然翻转向上，左掌心随转向下。目视右食指。意在右掌心。（图19正、背面）



第六动 右掌前棚：
①右掌以食指引导由右肋移至左肋前。（图20）



②右掌往左前移动，至右脚落平止。（图21）



③右掌随右膝前拱往右前方移动，至右臂伸直，小指与右脚小趾在一条直线上。（图22）



（图24 背面）



第八动 右掌前按：

①腰微松，右肘尖微向前松垂；右拇指与嘴角相平，拇、食指与右肩头成等边三角形。（图25）



第七动 右掌后拥：

①左膝微屈，往后退身。
右掌虎口一张自然往右后方移动，右脚由实变虚。（图23）



②右掌往右后方移动，至右食指向东北方，中、拇指与右小眼角成一直线止。（图24正面）



②右脚尖向左转向正南落平，随之屈膝略蹲。正掌朝正南按出。（图26）



③右脚落平时，右掌以拇指引导向西南按出；右膝拱出，两脚成丁八步。目视右食指尖。意在左掌心。（图27）

三、
搂
膝
拗
步



第一动 左掌下按：

①右腕部松力，五指自然下垂。眼神、意念不变。

(图28)



④松右肩，左脚自动向左横移半步，脚跟着地，脚尖扬起。意在右肩。(图31)



第二动 右掌前按：

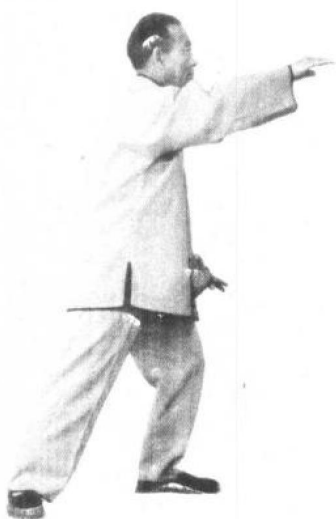
①抬头，目视正前方，意想百会穴与右脚心上下对正。(图32)



②右腕上提虎口靠近右耳门；左掌垂直降落。目视左掌食指尖。意在右掌心。（图29）



③左掌以食指引导向正东方往下按出。同时，左脚跟虚悬略向后转。目视左食指。意在右肘。（图30）



②俟右掌无名指有发涨感以其引导向东伸展。左脚微向内移，脚跟先着地，脚掌渐渐落平；左膝微屈向前拱出。（图33）



③右掌中指朝天，掌心向前凸出；右脚跟自然往后开；右掌虎口转向朝天，拇指尖与鼻尖前后对正。左掌移至左胯旁。意在左掌。（图34正面）



(图34 背面)



第三动 右掌下按:

① 右掌以食指引导向前方往下按,左掌提至左耳旁。目视右食指;意在左掌心。

(图35)



④ 目视右脚尖前方。右掌由左向右微移至掌心和右脚尖向下对正。(图38)



第四动 左掌前按:

① 抬头,目视正东。(图39)



②左肘松力微向下沉，
右膝自然上提带动右脚与左
脚靠拢。（图36）



③松左肩，右脚向右前
迈一步。意在左肩。（图37）



②左掌以无名指引导向
前伸展；右脚落步屈膝前拱。
右掌移至右胯旁。（图40）



③左中指指天，掌心有
凸出感。左脚跟微向外开；
右掌向下沉采。左掌虎口转
向上，拇指与鼻尖前后对正。
两眼顺左拇指上方平视。
（图41）



第五动 左掌下按：

①左掌以食指引导向前往下按。右腕松力上提至右耳旁。目视左食指尖。（图42）



②右肘松力，左脚自动向前与右脚靠拢。（图43）



第六动 右掌前按：

①右掌以无名指引导前伸至臂直。左脚落平屈膝前拱。（图46）



②右掌中指指天，掌心有凸出感虎口转向上；右脚跟微向外开。左掌向下沉采。意在左掌心。目视右掌拇指上方往远平视。（图47）