

养生

太极拳

孟庆念 著
山东教育出版社



养 生 太 极 拳

养 生 太 极 拳

孟庆念 编著

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 2.875印张 45千字

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数 1—18,000

书号 7275·461 定价 0.53元

编者的话

我是一名体育教师，十五年前，我有多种疾病，睡觉作梦，饭后胃堵得难受，左膝不能下蹲，心脏也不太好，在医院治疗多年，见效甚微，后来医生劝我打打太极拳以配合治疗。为学拳我每天早晨去公园求教。开始对这种慢腾腾的摸鱼动作能治病有点半信半疑，然而坚持数月，病情果然有好转，作梦少了，胃病减轻，腿也敢下蹲了。经过坚持锻炼，上述疾病，基本痊愈。我练拳的劲头也越来越大。

我从多年学习和实践中体会到，太极拳在技击上的功用是以柔克刚，战胜对手。而我是利用其松柔如绵的动作，含蓄稳静的意念来舒展筋骨，陶冶情操，使精神得到充分的放松，以松克病，从而达到养生健身的目的。因此我对太极拳固有的动作进行改动，让动作大开大合，大起大落，扩大运动空间，充分伸展筋骨，放开胸怀，无拘无束，创造出戏球、推手、抽丝、捋须、拉弓、回头望月等各种含蓄有趣的动作，

以达到娱乐身心的目的。在呼吸上借鉴印度瑜伽功的呼吸法，帮助太极拳更好地发挥其静心健脑的作用。

人们在社会活动中，生活忙碌，工作紧张，随之造成精神上的紧张和疲劳，时间长了就会失去人体生理和心理上的生态张弛平衡而产生疾病。而这套拳在松弛人的精神，维持和恢复人体生态张弛平衡上有着特殊的效用，因而我把它取名为养生太极拳。几年来我办了六期养生太极拳学习班，参加的有青年学生，也有中年、老年同志，还有外国朋友，他们练后普遍认为这套拳舒展大方，典雅优美，含蓄有趣，越悟越有韵味，对修养内心，陶冶情操，很有补益。而且需用的时间少，动作大小，可随心所欲，老幼皆宜。总之，我在太极拳养生方面，做了点新的尝试，有欠妥之处，恳请专家和广大太极拳爱好者批评指正。

孟庆念

一九八六年一月于北京

目 录

一、养生太极拳的形成及特点	1
二、养生太极拳的基本动作	4
三、养生太极拳动作和图解说明	10
四、演练时应注意的事项	80
五、养生太极拳的功用	82
附：	
养生太极拳动作路线图	85
近代太极拳各派发展系统图	86

一、养生太极拳的形成及特点

在分秒必争的当代社会，人们的生活节奏，越来越快，从而造成人的精神紧张，时间长了，就会使人体生理和心理上的生态张弛平衡遭到破坏，产生疾病。因此人的机体，需要经常有一个放松和休整的调息机会，养生太极拳就是本着恢复调整人体生态张弛平衡的宗旨设计编成的。主要吸取太极拳的缠绵松软、典雅轻巧、连贯流畅的精华，突破太极拳中要求起伏平稳、含胸拔背、不仰不倒、不歪不斜等的束缚，放开动作，大起大落，高举深蹲，长抻远拉，扩大运动空间，充分伸展筋骨，尽情发挥其绕转缠绵，行云流水的太极韵味，充分活动全身各部分关节，加大运动量，伴随快乐的情绪，既强健筋骨又养神乐心。

在各式的过渡动作中设计了错掌揉球、挤球、托球、抱球、搭腕转掌、抽丝捋须等优美造型，把各式动作串连得天衣无缝，自然融为一体，其间又穿插横卧宇宙（野马分鬃）、骑马拉弓（扇通背）、回头望

月（玉女穿梭）、合掌养神（收势：印度瑜伽功）等含蓄有神的动作，使整个套路起伏变化，丰富多彩，从而增强了全套拳的娱乐性和艺术性。

手是人体末端最敏感的部分，它感觉灵敏，是最复杂而又精细的肢体，和大脑关系密切，人常常通过双手来表达内心的喜怒哀乐，在某种意义上可以说是大脑的缩影。太极拳实际上不是拳而是手的运动，在演练时逐步把注意力引导到手上来是极为重要的。开始学拳应眼随手动，待整套动作熟练后，逐步深入，把精神和意念放在手上，随心所欲，悟出各种美妙的幻想和表演，驱散一切紧张和杂念，使脑神经系统得到充分的放松和积极的休息。

养生太极拳的呼吸，基本上采用自然呼吸法，以腹部呼吸为主。本套拳要求动作慢起慢落，慢开慢合，呼吸也自然随之慢吸慢呼。待整套动作十分熟练后，可采用慢吸深呼，中间稍有停顿的呼吸法。就是吸气后停顿片刻再作深呼气，呼气的要长于吸气的。因为只有把体内的浊气全部呼出来，才有可能吸进更多的新鲜空气，这是印度瑜伽功的呼吸法，我国气功也有类似的呼吸法。在每个式子最后一个亮相动作时，深呼气后也可停顿片刻。这种呼吸法可以锻炼人的气力，使之更长更有底气，可使动作深透，脑神经充

分进入松弛状态。呼吸片刻停顿的感觉是自然舒服，毫无憋气和勉强之感，应因人而异，不适应的千万不要勉强，肺部不好和气短的人，更不要盲目地去做。

全套拳的节奏，要突出一个慢字，只有慢，才能发挥太极拳养生保健的威力。在慢的节奏里能把筋骨抻透，能把呼吸拉长，能把精神上的紧张和忧虑，冲洗得更加干净彻底。整套动作要连贯不断，但在每个式子最后亮相动作，可做片刻停顿。整套动作打一遍约十分钟左右。年轻人可快些，但不得少于七分钟。因为只有慢打，才能把动作打到位，打到家，不走过场。

养生太极拳不仅要健身、健心，还要健美，要求动作柔软优美，典雅大方。不含胸不拔背，胸部自然松挺，颈不前探。含胸拔背，用于技击和呼吸，是完全正确的，这是几代太极拳大师总结起来的精华。但含胸拔背，一般人学起来，十分困难，很容易造成驼背探脖的错误姿势，所以一般不宜采用，更不要去故意模仿，以免养成驼背的习惯。下肢腿的动作，也要注意美，在做抱球独立、蹬脚、弓步（后腿）时，腿要基本伸直。当然，这样做难度较大，身体不易保持平衡，只能以不破坏身体平衡为原则，量力而行，老年人更不要勉强。总之，动作要放开，不要拘谨，

柔软圆活，要圆中有直，直中有松，直而不僵。

为了加强太极拳下肢的锻炼，有意识地增添了高抬腿的动作。如搂膝拗步、倒撵猴、扇通背等式的过渡动作，都有提腿（独立步）的过程，以弥补一般太极拳下肢动作少、上肢动作多的不平衡现象。

养生太极拳共二十八个式子，演练时要循序渐进，逐步放开动作，逐渐加大运动量，到“揽雀尾”时将周身上下各部关节揉开，到“玉女穿梭”时将身体上下左右全部舞动起来，摇头摆尾，形成运动和情绪的高潮。收尾几个式子要逐渐放慢动作的速度，注意呼吸节奏，防止越打越快。要一丝不苟地做好最后的收势。

二、养生太极拳的基本动作

（一）手 型

（1）立掌：坐腕，指尖向上，五指自然分开，掌心展开（图1）。

（2）俯掌：掌心向下，五指自然分开（图2）。

（3）仰掌：掌心向上，五指自然分开（图3）。

(4) 侧掌：五指自然伸出，拇指上，小指下（图4）。



图1 立掌



图2 俯掌



图3 仰掌（左手）



图4 侧掌

(5) 托掌：坐腕屈肘立前臂，掌心展平向上（图5）。

(6) 勾手：吊腕，五指下垂轻握（图6）。

(7) 压掌：坐腕，掌心向下按压（图7）。

(8) 仰拳：挺腕握拳，拳心向上（图8）。

(9) 立拳：挺腕握拳，拳眼朝上（图9）。

(10) 十字手：两掌心向内或向外，腕部相贴交叉成十字状，指尖斜立（图10）。



图5托掌(左手)



图6勾手(右手)



图7压掌(右手)



图8仰拳



图9立拳



图10十字手

(11) **搭腕**：一手手指搭贴在另一手腕部上（图11）。

(12) **错掌**：两掌心相贴或稍有间隙，两掌力量相错拉开（图12）。

(13) **抱球**：松肩屈臂，一手在上（低于肩），

一手在下（低于肘），两掌心相对成抱球状(图13)。

(14) 剪手：一手屈肘立臂，掌心向后，指尖向上，贴于另侧肩上；另一手伸臂向下，掌心向内，指尖朝下，落于另侧胯旁，两手上下成剪刀状(图14)。



图11搭腕（左手）



图12错掌



图13抱球



图14剪手

手型要点：

(1) 手臂运行要走弧线，肩肘腕要松活，掌指要舒展。

(2) 手臂伸出、推出、上举和下按时，要柔韧相济，不可僵硬。

(二) 步 型

(1) 弓步：前腿屈膝，膝盖与脚尖垂直，后腿自然伸直，脚尖微外展，重心偏前（图15）。

(2) 骑马步：两脚分开，略比肩宽，屈膝坐臀，膝盖向外展开，两脚基本平行（图16）。

(3) 虚步：后腿屈膝，前腿微屈，脚尖点地或脚跟点地，重心在后腿（图17—1、17—2）。

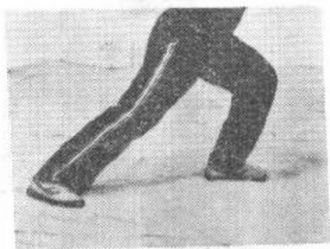


图15弓步

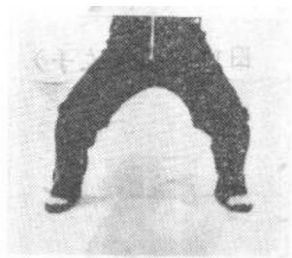


图16骑马步



图17—1 虚步（脚跟点地） 图17—2 虚步（脚尖点地）

(4) 独立步：一腿撑地，另一腿提起屈膝，大腿抬平，小腿下垂，脚尖斜向前（图18）。

(5) 仆步：一腿下蹲，臀低于膝，脚尖外展，另一腿向体侧伸直，贴近地面，全脚着地，脚尖内扣（图19）。

(6) 跟步：一腿微屈撑地，另一腿自然屈膝于支撑脚内侧，脚尖点地，重心在支撑脚上（图20）。

(7) 歇步：两腿交叉蹲坐，前脚尖外展，全脚掌着地，后脚尖略内向，脚跟自然提起（图21）。



图18独立步

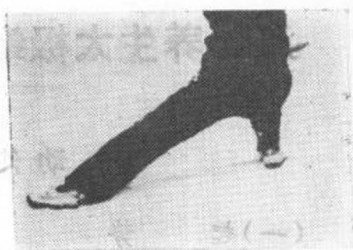


图19仆步



图20跟步



图21歇步

步型要点：

(1) 向前迈步，要脚尖仰起，脚跟先着地，再

全脚掌踏实。

(2) 向后撤步和向体侧跨步,要前脚掌先着地,再全脚掌踏实。

(3) 脚步移动,要慢起慢落,轻稳无声,节奏和谐。

三、养生太极拳动作和图解说明

动作名称

- | | |
|-------------|--------------|
| (一)起 势 | (十二)探 马 |
| (二)野马分鬃(三) | (十三)右 蹬 脚 |
| (三)白鹤亮翅 | (十四)左 蹬 脚 |
| (四)搂膝拗步(三) | (十五)白蛇吐信 |
| (五)怀抱琵琶 | (十六)转身摆莲 |
| (六)倒 撵 猴(四) | (十七)右抱球独立 |
| (七)左揽雀尾 | (十八)左迎面掌 |
| (八)右揽雀尾 | (十九)右迎面掌 |
| (九)单 鞭 | (二十)左搬拦捶 |
| (十)云 手(三) | (二十一)左抱球独立 |
| (十一)单 鞭 | (二十二)玉女穿梭(二) |

(二十三)海底针

(二十六)如封似闭

(二十四)扇通背

(二十七)十字手

(二十五)右搬拦捶

(二十八)收势

图 解 说 明

(一) 起势 (图 1—3)

(1) 两脚开立与肩同宽，身体立正，胸部不含不鼓，自然挺立，肩臂松垂，气下沉，清除杂念，聚精会神，心净颜欢，神态坦然 (图 1)。

(2) 两臂徐徐由体侧向上仰掌托举，两手稍高于肩，两膝微屈，如托大球，眼平视，神态坦然 (图 2)。

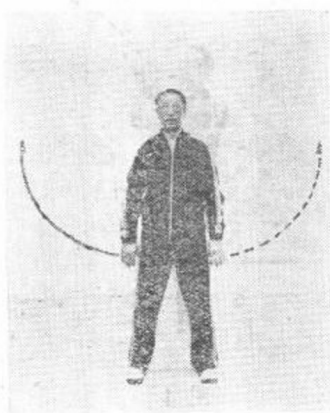


图 1

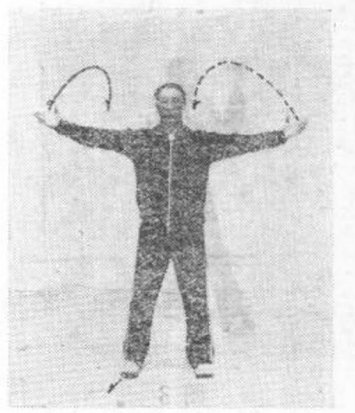


图 2

(3) 两手向胸前屈肘立前臂合抱，掌心向内，