

怎样练习太极拳

顾留馨 编著

上海人民出版社

怎样练习太极拳

顾留馨著

上海人民出版社

怎样练习太极拳

顾留馨著

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

长善书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.375 字数68,000

1974年11月第1版 1977年6月第2次印刷

统一书号: 7171·545 定价: 0.21元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

AAJ 02/15

前 言

一九六〇年毛主席向全国人民发出号召：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”太极拳在全国得到前所未有的普及，随着太极拳的普及，要求提高的也日益增多，本书在《怎样练习简化太极拳》一书基础上加以改写，试在这方面适应读者的要求。

无产阶级文化大革命和批林批孔运动，使我受到深刻的阶级斗争和路线斗争教育，进一步认识到原书中所存在的一些唯心主义观点的错误，今作了较多的删改，书名改为《怎样练习太极拳》，源流部分因非广大读者所需要，悉予删除。技术部分，多处作了修改和补充，并增补了《太极拳对身体各部姿势的要求》。原附《简化太极拳详图》，今亦抽去，读者可参照人民体育出版社印行的《简化太极拳》一书进行练习。

本书介绍的知识与练法，采自太极拳各流派所总结的经验与体会，不限于一家之说，兼抒己见，旨在批判地继承遗产。

关于继承遗产问题，毛主席有过许多极为精辟的论述，这是我在修改时必须遵循的指导原则。但由于自己的世界观还未得到很好的改造，马克思主义的水平很低，故而此书的质量，提高不多，错误也必然不少，切盼读者给予批评、建议和帮助。周元龙同志为本书绘图，这里表示感谢。

一九七四年五月于上海市体育宫

目 录

前 言

| | |
|---------------------------|----|
| 第一部分 | 1 |
| 一 太极拳健身运动的优越性 | 1 |
| (一) 神经系统的训练 | 2 |
| (二) 畅通经络、血管、淋巴、循环系统 | 2 |
| (三) 加强肌肉收缩力, 锻炼全身关节 | 2 |
| (四) 呼吸绵绵, 意存丹田 | 2 |
| 二 练习太极拳应该注意什么 | 3 |
| 第二部分 | 5 |
| 一 太极拳的锻炼要领 | 5 |
| 二 腹式深呼吸运动的练法 | 10 |
| 三 太极拳对身体各部姿势的要求 | 16 |
| (一) 头部 | 17 |
| 头 | 17 |
| 顶 | 18 |
| 项 | 20 |
| (二) 上肢部 | 20 |
| 肩 | 20 |
| 肘 | 22 |
| 腕 | 22 |
| 手 | 23 |

| | |
|-------------------------|----|
| 拳 | 25 |
| 钩 | 26 |
| (三) 躯干部 | 27 |
| 胸 | 27 |
| 背脊 | 28 |
| 腹 | 29 |
| 腰 | 31 |
| 臀 | 32 |
| (四) 下肢部 | 34 |
| 裆 | 34 |
| 胯 | 35 |
| 膝 | 38 |
| 足 | 39 |
| (五) 关节 | 41 |
| 四 太极拳整体动作中几个关键性练法 | 44 |
| (一) 身法 | 44 |
| (二) 步法 | 47 |
| (三) 手法与眼法 | 49 |
| (四) 腰裆劲 | 53 |
| (五) 螺旋式弧形动作与内劲运转 | 55 |
| (六) 对称协调的五个规律 | 58 |
| 1. 意欲向上,必先寓下 | 59 |
| 2. 意欲向左,必先右去 | 59 |
| 3. 前去之中,必有后撑 | 60 |
| 4. 上下左右,相吸相系 | 60 |
| 5. 对拉拔长,曲中求直 | 60 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| (七) 开合虚实与呼吸的自然结合 | 61 |
| 甲 开合虚实 | 61 |
| 1. 开和合是由内导外,以外引内的 | 61 |
| 2. 开中有合,合中有开 | 62 |
| 3. 虚中有实,实中有虚 | 63 |
| 4. 开合虚实是渐变的 | 64 |
| 乙 开合虚实与呼吸 | 65 |
| 1. 开合虚实与呼吸的自然结合 | 65 |
| 2. 合、虚、蓄为吸,开、实、发为呼 | 67 |
| 3. 开呼合吸在走架和推手上是 一致的 | 68 |
| 4. 各式太极拳套路在编排上呼吸 与动作是一致的 | 69 |
| 五 拳势呼吸举例 | 71 |
| 第三部分 附录 | 83 |
| 一 认真教学简化太极拳 | 83 |
| 二 简化太极拳的基本步型 | 85 |
| 三 简化太极拳的连贯步法 | 92 |

第 一 部 分

一 太极拳健身运动的优越性

体育是关系亿万人民健康的大事。毛主席一贯关心人民群众的健康，号召：“发展体育运动，增强人民体质。”“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”开展各种体育运动，不断提高人民的健康水平，使我国亿万人民以更充沛的精力抓革命，促生产，促工作，促战备，为中国革命和世界革命做出更大的贡献。

太极拳是我国源远流长的“拳术”（手法、眼法、身法、步法的协调动作），“吐纳术”（吐故纳新的腹式深呼吸运动），“导引术”（俯仰屈伸，运动肢体）三者结合加以创新的治病、保健，增强体质之武术体育运动。

意识、呼吸、动作（即术语所谓：练意、练气、练身）三者的密切结合，全身内外的协调动作，构成了太极拳锻炼方法上的整体性和内外统一性，这和我国医学在治疗上的整体观念是一致的。

太极拳结合了导引、吐纳以后，就能在练拳时不但进行肌肉和骨节的活动，并能使动作和呼吸协调，从而增强了内脏锻炼。

现将太极拳健身运动的优越性分述如下：

(一) 神经系统的训练

人体的无限复杂的多种多样的活动，是依赖大脑神经的兴奋与抑制所调节的。

太极拳采用“心静用意”的练法，首先使大脑皮层在运动中获得休息。中枢神经既指挥了全身各器官机能的协调动作，也训练了神经系统的灵活性。因此，练太极拳时虽是慢速度的，而对外界环境变化的适应则是灵敏的。

(二) 畅通经络、血管、淋巴、循环系统

我国医学理论认为人体的健康与经气畅通有关。一般练太极拳到一定的时间，会产生腹鸣、指尖酸麻、发胀、针刺等感觉，这是畅通经络的反应。在缠绕绞转运动中，动脉血管得到柔和的舒张，促进血液循环，提高氧气的供应，也促进了淋巴的新陈代谢。

(三) 加强肌肉收缩力，锻炼全身关节

运动离不开肌肉、骨骼和关节的活动。太极拳螺旋式的圆形动作能使全身各部分肌肉群和肌肉纤维都能参加活动，使肌肉能均匀丰满、柔韧而有弹性。全身各个关节也都得到多方向的、幅度较大而柔和的活动。关节和骨骼受到肌肉牵引而旋转、绞紧，起到自我按摩的作用，有助于骨骼的强健，保持关节的柔韧性。

(四) 呼吸绵绵，意存丹田

练太极拳始终要保持“腹实胸宽”的状态，把胸部的紧张

状态转移到腹部,使肺部舒适,腹部松静而又充实,也稳定了重心。练拳时,呼吸逐渐调节到:深、长、细、缓、匀,增加吸氧呼碳的次数。

如前所述,太极拳特别适宜于体弱有病者、脑力劳动者、中老年人和妇女的锻炼。学的人要根据本人体质状况,循序渐进,时间和体力条件许可的,每天早晚各练一次,每次二十分钟左右。

许多人经过多年的锻炼,证明太极拳运动对各种慢性病,如:神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、干血癆、风湿寒腿、关节炎、糖尿、遗精、内痔等,都能起到一定的医疗作用,但病情严重的须在医务人员的指导下安排运动量,进行科学的锻炼。

二 练习太极拳应该注意什么

利用体育运动来防治疾病,增强体质,为社会主义革命和社会主义建设服务,已成为广大群众参加太极拳运动的指导思想。学拳时要注意正确的锻炼方法,姿势一定要正确,动作要合乎规范,才能提高锻炼的效果。如果开头练得不正确,动作定型之后,纠正起来就比较困难。

太极拳由于动作弧形,规范要求也多,练习时不容易掌握好,需要认真地耐心地学习。要明确为革命而锻炼身体,以增强练拳的决心、信心和恒心。基本练法掌握以后,特别要注重经常持久的锻炼,才能起到保持健康,增强体质的作用,更好地抓革命,促生产,促工作,促战备。

练习太极拳时呼吸新鲜空气,可以通过刺激神经系统而

刺激全身的机能,尤其是循环及消化系统的机能。

患病者在户外练习时,要避浓雾、烈风、阵雨;练拳后,由于毛细血管开张,要当心受风寒,以免日久发病。

晚间练完拳套,稍平气息,即可就寝,容易入睡。

饥饿时和饱食后都不宜练拳,“饿伤气,饱伤胃”,饱食后须经一小时后方可练拳。

练拳时衣服要穿得舒服,裤带要扣得宽紧适度。

练拳后如觉口干,只宜喝开水润喉,不宜大量喝水。

学拳时首先注意:“心静”、“用意”、“体松”、“身正”。动作稍为熟练后,要注意:“柔和”、“圆活”、“连贯”、“协调”。

第二部 分

一 太极拳的锻炼要领

太极拳整体动作上的要求，也叫做“锻炼要领”。各式太极拳虽各有其具体特征，但其锻炼要领，基本上是一致的（共性寓于个性之中）。这里只概括地说明其内容，以便初学者能具有一个全面的概念。

练太极拳时，始终要保持心平气和，始终要“松静”，首先把大脑中枢神经“静”下来，放松下来，要放松周身肌肉、关节和内脏器官。身体要端正自然，头顶同会阴要始终保持垂直，上下呼应，避免挺胸、凸肚、低头、弯腰、弓背、突臀等现象；呼吸要自然，逐渐运用腹式呼吸，始终保持腹实胸宽状态，转动时也不要破坏身正体松和腹实胸宽状态，使下身稳重，上身灵活。

始终要精神集中，用意识指导动作，动作要轻松柔和，不可用拙力、僵劲；动作要旋转地（即螺旋形）作弧形或作环形，逐渐做到各个肌肉群和关节都能一动无有不动，动作协调；逐渐做到肌肉活动由浅肌层深入到深肌层的锻炼；动作要均匀连贯，绵绵不断；姿势和动作，处处要求圆满，不要有凹凸、缺陷、断续之处。

要以腰部的轴心运动为纲，腰部要松沉直竖，不软塌，不摇晃，骶骨要沉着有力，使重心下降稳定，微微旋转腰部来带

动四肢运动。

头要正直，百会穴(在两头角中间)要始终轻轻往上顶起，动作时，意欲去何处，眼神先去，目光要随着主要的手转动而前视，停势时目光经食指(或中指)前视，延展及远，眼神要照顾上下两旁，颈项要随目光转动，松竖而不僵硬，口唇要自然合闭，下颚微向里收，舌尖上卷轻抵上颚，使唾液分泌加强，这样能使练拳时喉头不致感到干燥；养成以鼻子呼吸的卫生习惯。

肩要松沉，两肩要平齐，不可一高一低，肘要松垂，肘节微屈，用意贯注于肘尖，使手臂伸缩运转时，轻灵沉着而不飘浮，腕要灵活有力，近腕节尺骨处要随势沉住(称作“坐腕”)，指要舒展，手掌前推完成时掌根微贯劲前突，中指劲足，余指劲也足。手臂在运动时要旋腕转膀，手外旋称作顺缠，手内旋称作逆缠。

这是上肢部分的沉肩、垂肘、坐腕、突掌、舒指、旋腕转膀的要求。

要含胸拔背，亦即锁骨相对固定而微下沉，胸肌要放松，胸腔微向内含，不凹不凸，内中感觉松快，术语称作“含胸”；背肌也要放松，两肩胛骨外展而同时下沉(腋下可容一拳地位)，脊柱要在背肌牵引下节节松沉直竖，而又虚虚对准，背脊两肩中间骨节(大椎)微有鼓起上提之意，使这部分皮肤有绷紧的感觉，术语称作“拔背”。两肩骨节间似有一线贯通，而两肩骨节又微向前蜷扣，有助于含胸拔背的形成。

运用腹式自然呼吸，以膈肌的上下活动完成“气沉丹田”，(小腹)存养涵蓄，不使上浮，使练拳时不致因缺氧而气喘，并可稳定重心。含胸拔背有助于“气沉丹田”，胸背部肌肉在松

沉中逐渐下收，外向前合，使带脉(腰部周围一圈)充实，骶骨有力，也使腹部在放松状态下极为充实。

尾闾骨节要始终对准胸腹部正中中线，似乎托起丹田，腹部正中中线欲向何处，尾闾骨节即直对何处，等于对动向起到舵手作用，保持动作中在任何角度上的“身正”，这叫做“尾闾正中”。胯根要撑开撑圆，会阴部分肌肉微收紧(不宜过紧)，称作“吊裆”，上与提顶(虚领顶劲)相呼应。

含胸的锁骨固定与“气沉丹田”为上下对称，拔背的大椎鼓起与骶骨有力为上下对称。锁骨固定为含胸的静力作业(支点)，大椎鼓起为拔背的静力作业(支点)。

运动时主宰于腰，腹肌转动，胸背肌亦随之转动，带动四肢缠绕圆转。

这是躯干部分的含胸拔背，气沉丹田，腰部松竖，尾闾正中，松胯吊裆，劲向前合的要求。

两腿要分清虚实，胯根要松开，膝关节始终要保持微屈，动步出腿，先将一侧腰腹转换落实，胯根微向内收(向内移动)，将重心坐稳于一腿，股四头肌着力，臀部与足跟齐，臀部之力要贯到足跟，使实腿膝关节加强稳固性而又不失其灵活性，桩步极为稳固，身体微向下蹲，然后另一腿缓缓伸出，膝关节勿挺直，亦是以股四头肌着力；以足尖领劲运行，过半路再将身子微微升高些，以加大运动量而又不致呆板死煞；迈步要轻灵，随着重心的缓缓移转，两足交替支持重心，以保持全身的平衡。动作时旋踝转腿，足趾足掌足跟平实踏地，足心涌泉穴要空，实足劲下沉，似植地生根，使桩步稳固，虚腿得以灵活变换。

这是下肢的分清虚实，屈膝松胯，旋踝转腿，调整重心的

要求。

作到每势定式似停非停的时候，腰要在松沉直竖中略有下塌之意，脊柱节节往下松沉，而又虚虚对准，使骶骨稳固有力，大椎微有鼓起上提之意，使与骶骨有上下对拉拔长之势。胯根要撑开撑圆，称作吊裆；两膝有内向之意（旋踝转腿的反作用力），称作合裆。胸部宽舒，腹部松静而又充实。意思要上贯指尖，下贯足尖。手臂要有往外延展膨胀而又微往下塌的意思，手臂似松非松的棚劲，始终不可丢失（太极拳是柔中寓刚，刚柔相济的拳，故棚劲最为重要，故有人总结太极拳的特点说：“太极是棚劲，动作走螺旋”）。这样可使内劲逐渐增加，轻灵沉着而不犯飘浮或僵滞的毛病。以意贯注的内劲只能贯到九分，神气要贯到十分。一势似停非停之际，下势之机势自生。

肩与胯要保持垂直，肘与膝要上下相应，手指尖与足趾尖上下相应；前手指尖与后手指尖遥相呼应，前足尖与后足尖，前足跟与后足跟要遥相呼应，上下、左右、前后互相呼应合住。外形上要求自然合住，神气尤须先行合住，开则俱开，合则俱合。姿式要圆满、舒展、严正，不散漫、不萎缩、不歪斜。架式开展的要作到在开展中不显得散漫，架式紧凑的要作到小中见大，不显得萎缩。立身要端正，精神要蕴蓄。

凡逢前手指尖上对鼻尖，下对足尖的姿势，术语称作“三尖相对”。任何姿势，必须肩与胯合，肘与膝合，手与足合，术语上称作“外三合”。意与气合，气与力合，术语称作“内三合”。每一动作，先用意识引导内部运动，外形随之而动，由内及外，以外引内。

每一姿势的起、承、转、合（发势为起，接笋为承，变换为

转，成势为合。每势各有其起、承、转、合），着着贯串（势与势之间，似停非停之际，内劲渐足，精神团聚，下势之机势自生，谓之着着贯串），节节松开（周身节节松开，骨节与骨节之间虚虚对准笼住，以意贯注于其中，自然周身劲整而灵活，谓之节节松开），处处合住（合者，一势既成，合其全体之神，四肢的上下、左右、前后，自然合住，谓之处处合住）。其中主次先后，要细心体会，辨别清楚，使动作顺遂有序。在动作中间不可有停顿之处，内外、上下、左右、前后要协调一致，上下相随，不先不后；要做到“内外合一”，“一气贯串”，“一气呵成”。

练拳时一个姿势接着一个姿势，连贯圆活，愈练愈松愈慢（慢以气势连贯，呼吸自然，动作不停断为度。以杨式大架子为例，一套拳八十多个式子，最慢不超过二十分钟，过慢则气势散漫，周身有呆象；最快不应少于八、九分钟，再快则动作处处滑过，飘浮而不沉着），使呼吸逐渐加细、加深、加长、加匀，内脏逐渐充实，腿力逐渐稳固，体力逐渐增强，使在任何角度上都能平衡稳定，而又随时能够变化灵活、快速。

架子的高、中、低，要根据练习者的体力条件和熟练程度来决定。运动量的大小，决定于架子的高、中、低和快、慢程度，高而快的练法运动量小，低而慢的练法运动量大。运动量的增加要循序渐进，教员对于学员的运动量应该根据不同情况区别对待，并根据进展情况及时地加以调整。

练整套拳时，在开头确定了高、中、低的架子，要始终保持一个水平，不要中途改变，影响整套拳的节奏。

以治病为目的的练法，要牢牢遵守轻松、舒服、自然的原则，以微出汗为度。开头学拳时，以高架子为适宜，练时如觉膝关节痠痛不易支持，应休息后再练。要和练功夫的苦练苦熬、