

安徽科學技術出版社

許大嘉 編著



太極健身舞新編

taiji jianshenwu xinbian

太極健身舞新編

許 大 嘉 編著

安徽科學技術出版社

(皖) 新登字 02 号

责任编辑：胡正义

封面设计：王国亮

太极健身舞新编

许大嘉 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码：230063

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3 字数：62000

1992年12月第一版 1992年12月第一次印刷

印数：3000

ISBN7-5337-0719-2/G·72 定价：19.90元



作者近影（五十六歲）

发扬中华民族优良传统
文化,促进广大群众体魄
健康长寿,《太极健身
舞》一书出版必将为此
而作出贡献。

杨纪琰

1991.6.5.北京

前 言

我自青少年時體質瘦弱，好生病。後來迷上了健身活動，特別是太極劍、太極拳、太極氣功、按摩保健等民族健身操。因我練不釋手，所以在年過半百之後，仍然精力充沛，體質健壯，使我嚐到了“生命在於運動”持之不輟的甜頭。

我長期居住在知識分子成堆的單位，耳聞目睹許多中年知識分子由於超負荷工作而病魔纏身，甚而早夭，很需要增強健康意識，參加鍛煉，增強體質。但是練太極劍要有場地，太極氣功則講究守神聚意，而我國多為雙職工，為事業和家庭操勞分心，難以堅持而奏效。大學雖有一種體育教材叫“太極拳”，但現代青年學生不甚對味。如果加上音樂和現代舞蹈，豈不更好！

音樂的力量是有科學根據的，它有陶冶人們的情操，盡快排除雜念、消除疲勞、振奮精神的特殊效用。我是從事表演藝術的演員，從小愛舞蹈，有條件把自己的切身體會及所掌握的健身操與舞蹈藝術相結合，針對身體各部位的穴位、經絡，由簡到繁，編排合理，配以喜聞樂見的有着民族特色的廣東音樂及民間優秀迪斯科節奏的樂曲，動作上揉鶴翔莊、太極拳、太極氣功、按摩保健、迪斯科、倫巴為一體。編創了一套《太極健身舞》。

這套《太極健身舞》適合我國國情，不受時間地點限制，易學易記，有助於鍛煉，康復療養和心理治療。

太極健身舞的影響日益深遠，經過多年來教學單位抽樣調查，深受國內外老、中、青廣大羣衆歡迎與喜愛。在總結提高的基礎上，編成本書《太極健身舞新編》。同時已製成表演和教學分解動作的錄像帶和音樂磁帶，三者配套發行。

陳敬堂先生的音樂編輯給舞蹈帶來了生命活力，朱濤先生的圖解攝影使本書動作說明更加形像化，在此深表感謝。

希望行家批評指正。

許大嘉

一九九一年四月於安徽合肥

內 容 簡 介

本書作者許大嘉是安徽省歌舞團高級演員。她長期堅持太極劍、太極拳、按摩保健、太極氣功十八式和鶴翔莊的鍛煉，使自己的體質由弱變強。因此，她以切身體會而獨創“太極健身舞”。

“太極健身舞”選取中國民族交響樂詩、廣東音樂及流傳廣泛的民間優秀樂曲，把迪斯科、倫巴舞步同穴位、經絡、意守、氣息、氣流感的功理巧妙結合，為目前國內獨樹一幟的健身舞，深受國內廣大老、中、青羣衆歡迎，也為海外愛好者青睞。

全舞共分二十二節，約二十分鐘，分中老年組、青年組兩套，動作輕柔優美，易學易記，不受時間地點局限，便於個人堅持鍛煉，還可供機關、工廠的工間操和青少年健美體育選修課教材。如把音樂節拍各減一半為十分鐘左右，又可作為開辦運動會儀式時的表演和比賽節目。

本書《太極健身舞新編》另有教學錄音、錄像帶，配套發行。

目 錄

前言.....	1
一、注意要點.....	1
二、手型.....	3
三、步型.....	7
四、穴位應用.....	13
五、老中、青二組舞蹈分解 動作和用意.....	13
六、各節節拍及樂曲一覽表.....	76
附錄 報紙、刊物文章選編.....	81

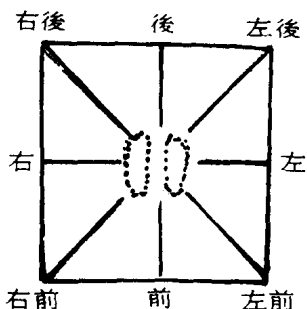
一、注意要點

請在學舞之前首先弄清本書要求，避免走彎路，順利掌握動作要領。

(一) 所有的節拍和動作均從右方向開始，特別是脚步一右一左不能有錯，否則動作不能順利進行。同時，動作從右開始，是為了平衡人們從左開始的習慣；另外，音樂的強拍是在第一拍，而人的力氣右邊較左邊強，因而設計從右開始。

(二) 所有動作，如不註明步型，都以迪斯科扭胯舞步貫串，在舞蹈分解動作中不另加說明。

(三) 每節動作與動作之間，有一個“1 +”的過渡拍，即一個八拍。動作均為雙手叉腰，大拇指向後，原地扭胯。



(四) 手型貫串的特點是五指分開，小指微下裏壓手心（勞宮穴）用力。（圖1）

(五) 全舞速度標準以扭胯一右一左的快慢各計算一拍，如 4×8 ，即扭胯節奏為四個八拍。

(六) 本舞方位圖以全國統一人體方位圖為準。（見後圖）

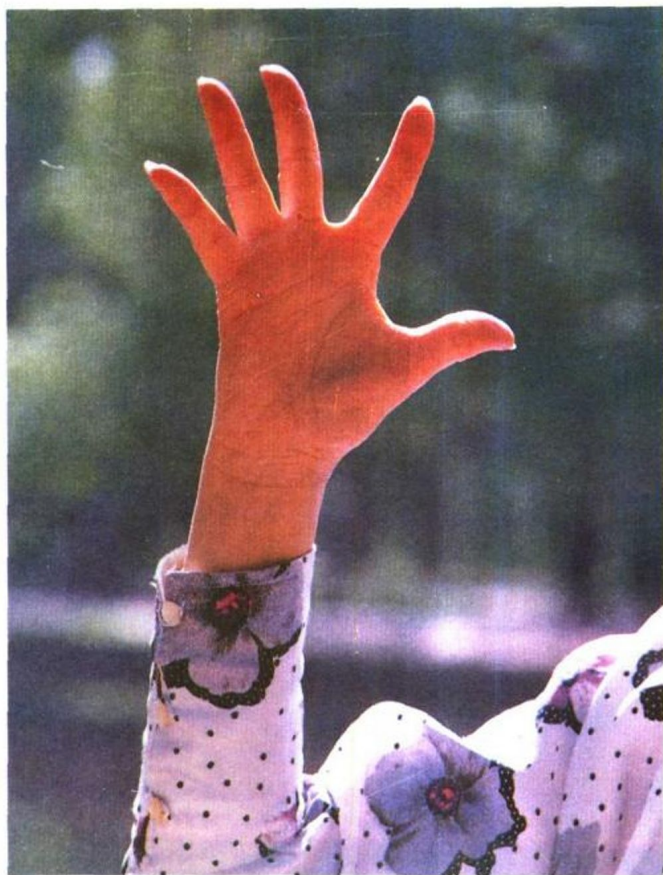
(七) 手在動作中都要用內力，在推、托、壓中有氣流作用在手中的重量感覺。

(八) 扭胯部或前進、後退步，橫跨步，蓋步等，要脚尖先着地，嚴禁以後跟先着地，或同時着地。以使從頭至尾的舞步達到輕柔舒松，防止拙力扭胯。

(九) 關於氣流感，是指在逐漸放鬆身體各部關節、指尖、腳指尖的程度上自然產生的一種血液通暢到神經末梢的電流發麻感，初學不易感覺，但不必刻意追求，只要練習都可以獲得程度不同的效果。為此，不可影響學舞的信心。因

為本舞特點是一種舞蹈健身，在美的享受中得到體療。

（十）動作與呼吸配合。請掌握一個普遍規律，凡是向上打開的是吸氣，向下合攏的是吐氣；展臂擴胸的都是吸氣，合掌收臂的都是吐氣；一左一右一吸一吐；向上提起吸氣的同時還結合提肛，放下則吐氣松肛。



(十一) 動作特點要做到：圓、柔、鬆、連，外柔內剛，剛柔相濟；意念上，要做到排除雜念，耳聽心領，神傳身舞，貴在堅持。

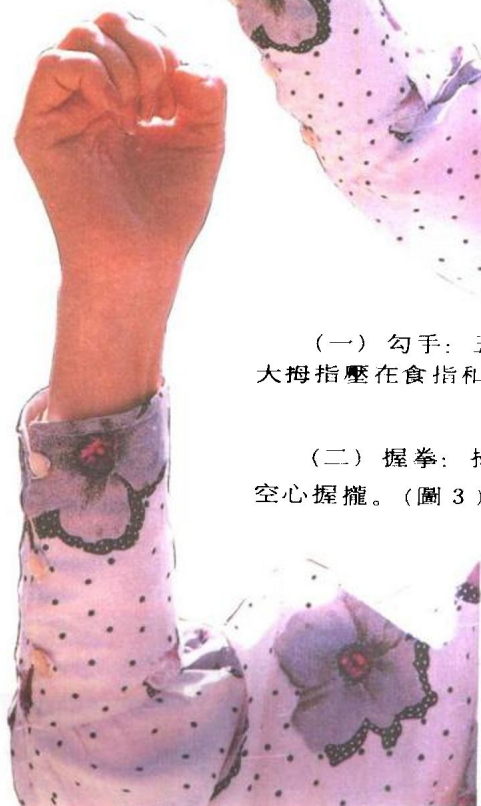
(十二) 本舞節奏比通常迪斯科舞步慢一倍，開始的八拍節奏扭四下，即是本舞的節奏時值。

二、手 型



圖二

(一) 勾手：五指捏攏朝下成勾狀，大拇指壓在食指和中指間。（圖 2）



圖三

(二) 握拳：拇指輕壓在食指甲上，空心握攏。（圖 3）

圖四

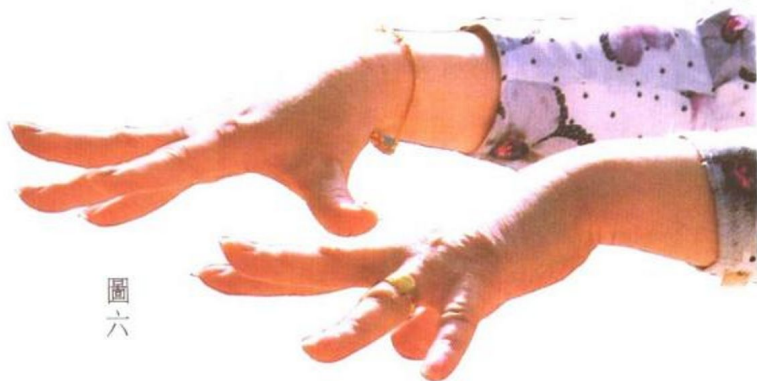


圖五



(三) 穿掌：一手從另一隻手上臂內側穿出，向上拉出。(圖4)

(四) 托掌：五指打開，小指微向裏壓。掌心向上。(圖5)



圖六



圖七

- (五) 壓掌：五指打開，掌心朝下。（圖 6）
(六) 陰掌：五指稍併攏，掌心向下。
(七) 陽掌：五指稍併攏，掌心向上。



圖八



圖九

(八) 雲手：右手從左上轉旋臂至右下推掌，左手從右手轉旋臂至左下推掌，動作反復。(圖7、圖8)

(九) 劍指：拇指按壓在無名指甲上，小指彎曲，食指、中指伸直併攏。(圖9)

三、步 型

(一) 十字步：雙腳走過的方向，其位置可劃為十字形。
(圖10)

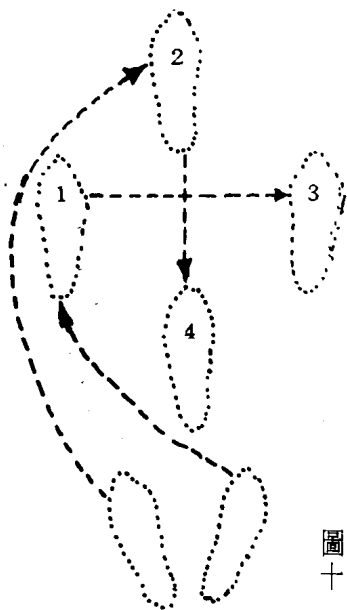


圖
十
一圖
十
二

(二) 走八步：橫步出右脚，脚尖點地，雙手同時向右自然伸出（圖11）。收右脚橫步出左脚，脚尖點地。（圖12）



圖十三



圖十四

收左脚，右脚向後，腳背斜向地，雙臂斜伸向後。(圖13) 身體180°背轉。收右脚，橫步出左脚。(圖14)