

太极拳

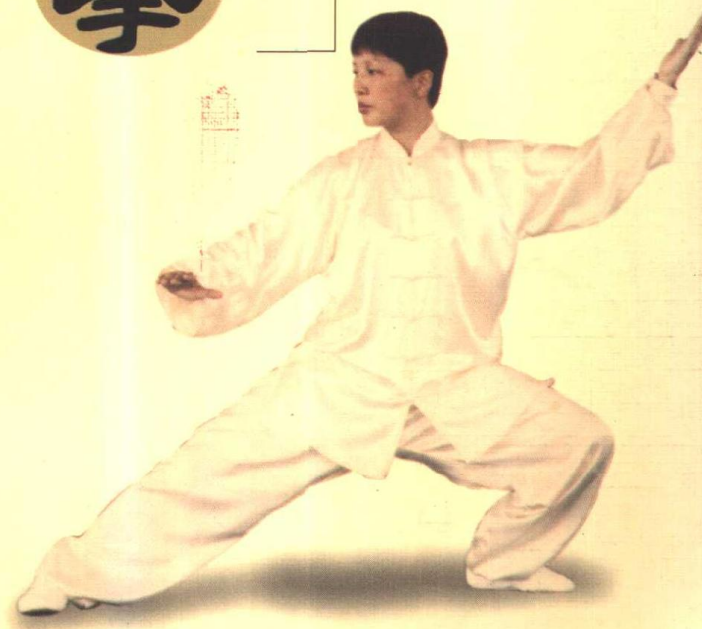
吴式

太

极

拳

宗维洁 编著
北京体育大学出版社



吴式太极拳

宗维洁 编著



北京体育大学出版社

策划编辑：佟 晖
审稿编辑：鲁 牧
责任印制：青 山 陈 莎

责任编辑：佟 晖
责任校对：未 茗

图书在版编目 (CIP) 数据

吴式太极拳/宗维洁编著. -北京:北京体育大学出版社, 2003.1

ISBN 7-81051-839-9

I. 吴… II. 宗… III. 太极拳, 吴式-套路 (武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082861 号

吴式太极拳

宗维洁 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 889×1194 毫米 1/32

印张: 3

定价: 18.00 元

2003 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 6001—10000 册

ISBN 7-81051-839-9/G·702

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

吴式太极拳

吴式太极拳竞赛套路，是由国家体委武术研究院组织张文广、张山、门惠丰、李秉慈、阚桂香、计月娥等专家、教授在传统吴式太极拳套路的基础上创编而成的。它集竞赛性、健身性、表演性于一体，并继承了传统吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连绵不断，拳势小巧灵活；拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨的风格特点。

一、练习要求

（一）松静自然

吴式太极拳练习时，要求静中求动，动中求静，动静相兼，松静自然。“松”指精神和形体两方面的放松，“静”指思想与情绪上的安静。松静应以自然为法，以舒适为度，这样才能消除心理上的紧张，使中枢神经系统的调节功能处于最佳状态。

（二）意气相随

“意”指意识，“气”指元气，内气。吴式太极拳是意、气、形的整体运动，既练意又练气，既练神又练形。以意行气，意气相随是行动的法则。

（三）圆活合顺

圆活，指动作以腰为轴所产生的身体处处带有弧形的运动线路；合顺，则指在圆活的基础上，身体各部分协同作功的运动能力。动作的圆活是以脊柱为轴，并通过两腿的虚实转换和重心的左右移动所产生的向心力和离心力，带动四肢进行或大或小的弧形运动。



（四）松紧适度

吴式太极拳行功时，要求人体注重运用精神意念的一紧一松，使内气运行流畅，肌肉收缩有律，紧、松、刚、柔互为其根，周而复始。这种人体运动状态的有序化，能达到重新调整精神，塑造行为的目的。

二、学练特点

太极拳的学练提高可以分成三个阶段：第一阶段打好形体基础；第二阶段力求完整协调；第三阶段注重内外相合，形神兼备。

（一）基础阶段

写字要首先保证字形准确，打太极拳也要首先做到姿势动作正确，符合要求，打好形体基础。形的基础指身型、手型、步型、身法、手法、步法、腿法、眼法等型法符合规格，避免错误定型。武术家常说“学拳容易改拳难”，一旦形成错误习惯，纠正会更困难，所以从学练之初就要十分注意型和法的规范要求。体的基础指体力、素质和基本功的训练，为技术提高打好物质基础。这一阶段的技术要求和练习要点是：

1.体松心静

打拳时要求身体放松，心理安静，精神集中，呼吸自然。要学会调整自己的身体，消除紧张，不但使肢体舒松，还要做到心理安静。

2.斜中寓正

吴式太极拳的步型是川字步型，身型要求斜中寓正。有的人长期形成了不良习惯，打拳时拱肩驼背，低头弯腰。也有人动作紧张生硬，造成身体前俯后仰，摆臀扭胯。这些都要认真纠正，在打拳中努力保持良好的体型、体态。其次要掌握吴式太极拳的动作身型何时斜，何时正。

3.型法准确

对每种型法的规格、要领都要清楚，一招一势力求准确。从一开始就力求准确，宁可学得少一点，努力做得好一点的学习态度，是最扎实、最有效的途径。

4.舒展柔和

姿势和动作既不能紧张生硬，也不能软缩干瘪。应做到姿势舒展，动作柔和，柔而不软，展而不硬，刚柔适度。在放松自然状态下，轻柔饱满地展现自身。

(二) 熟练阶段

这一阶段要求打拳完整协调，连贯圆活，动作如行云流水，和谐流畅，不发生“断劲”现象。这是衡量一个人技术熟练与否的重要标志。

1.上下相随

任何太极拳都要求手、眼、身、步协调配合，周身形成一个整体。初学者往往顾此失彼，发生手脚脱节，四肢与躯干分家，以及运动中生硬转折，忽轻忽重等现象，武术术语称为“断劲”。太极拳技术的提高和熟练，首先应表现出运动的协调性、完整性。

2.运转圆活

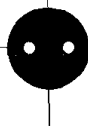
太极拳也要力求圆活和顺，转接自然，避免直来直往，生硬转换。要做到这一点，需要特别重视腰和臂的旋转，以腰为轴带动四肢。以臂为轴牵引两手，使手脚动作和躯干连成一体。

3.动作连贯

太极拳动作之间要前后衔接，绵绵不断，不允许有明显的停顿和割裂。前一动作的完成即转入后一动作的开始，做到“势断劲不断，劲断意不断”。两个动作之间，先由意念和气势联结转换，再由腰腿带动四肢，由内而外，由微渐著地发生形变。切忌生硬突然，急起急停。

(三) 自如阶段

这一阶段的重点是意念引导和呼吸调整，力求气势流畅，内外



相合，形意统一，得心应手。

1.以意导体，分清虚实

练太极拳自始至终要求思想专一。但是初学时思想只能集中于记忆动作和规格要领，其表现是精力用在手脚上。动作熟练以后，思想集中于周身协调，精力重点用在腰腿上。技术再提高，思想就会转入动作的虚实和劲力的刚柔运用方面，表现为精力放在意念引导动作上。

2.以气运身，气力相合

初学太极拳只要求自然呼吸，当吸则吸，当呼则呼，通畅自然，不必受动作约束。技术提高以后，应该有意识地引导呼吸与动作配合，使动作和劲力得到更好发挥。这种呼吸叫作“拳势呼吸”。一般说来，当动作转实时，应该有意识地呼气、沉气，以气助力；当动作转虚时，有意识地吸气，以利于动作转换。所以，太极拳经典理论说“能呼吸然后能灵活”。

吴式太极拳动作名称

第一段

- (一) 起 势
- (二) 右揽雀尾
- (三) 左单鞭
- (四) 提手上势
- (五) 白鹤亮翅
- (六) 左、右搂膝拗步
- (七) 手挥琵琶
- (八) 进步搬拦捶
- (九) 如封似闭
- (十) 十字手
- (十一) 左揽雀尾
- (十二) 右单鞭
- (十三) 右下势
- (十四) 金鸡独立

第二段

- (十五) 左、右倒卷肱
- (十六) 右海底针
- (十七) 左闪通背
- (十八) 撇身捶
- (十九) 肘底看捶
- (二十) 左、右野马分鬃
- (二十一) 玉女穿梭

第三段

- (二十二) 云手（向左）

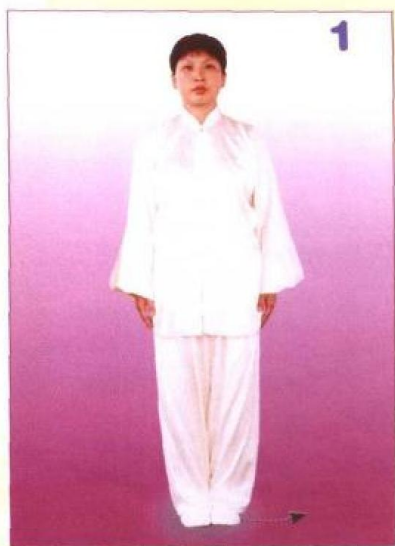
- (二十三) 右高探马
- (二十四) 右分脚
- (二十五) 左分脚
- (二十六) 左右打虎
- (二十七) 右蹬脚
- (二十八) 双峰贯耳
- (二十九) 斜飞势
- (三十) 右迎面掌

第四段

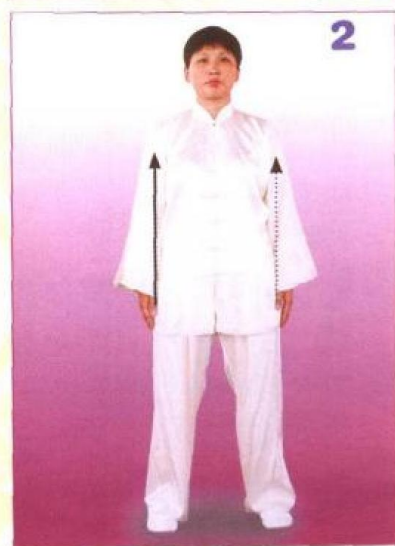
- (三十一) 十字拍脚
- (三十二) 搂膝左栽捶
- (三十三) 左海底针
- (三十四) 右闪通背
- (三十五) 云手（向右）
- (三十六) 左高探马
- (三十七) 回身指裆捶
- (三十八) 左下势
- (三十九) 上步七星
- (四十) 退步跨虎
- (四十一) 左迎面掌
- (四十二) 转身摆莲
- (四十三) 弯弓射虎
- (四十四) 退步搬拦捶
- (四十五) 收 势

(一) 起势 (面向南站立)

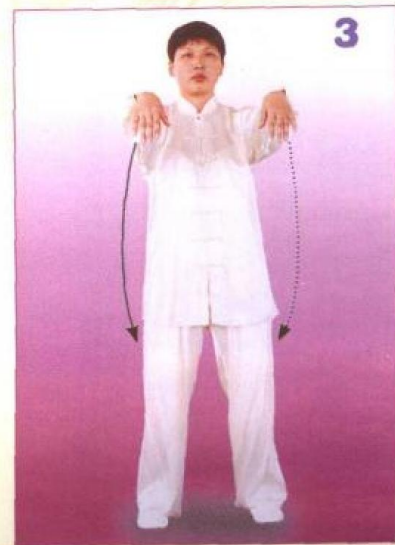
两脚并拢，身体舒松，自然站立；顶悬颈直，下颏微内收，胸含腹松，肩臂松垂，两手轻附于大腿外侧，指尖向下，掌心向里；心静神聚，精神集中，呼吸自然；眼看前方。(图1)

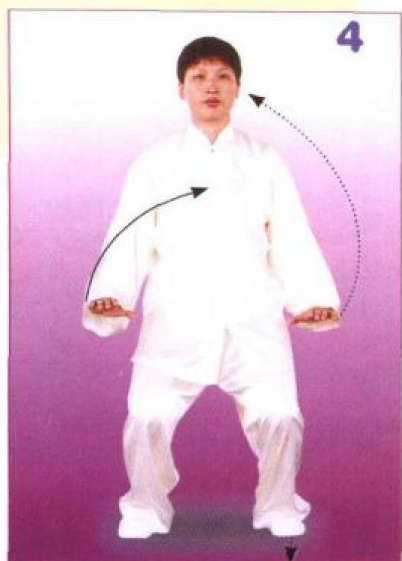


左脚向左横移半步，两脚同肩宽。(图2)



两手臂向前上方慢慢举起，两腕同肩高，两臂微屈，手心斜向下，两手同肩宽。(图3)



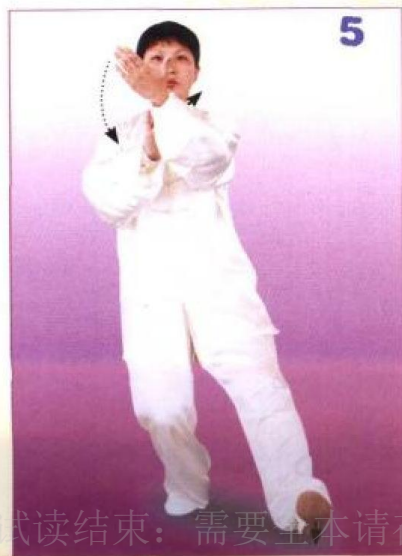


两腿屈膝松胯半蹲；同时，两手屈臂下按至胯旁，手心向下，指尖向前。（图4）

【错误与纠正】

①错误：八字脚，两脚一前一后，不在同一条横线上。纠正：开步时，左脚以右脚为基准，两脚平行开立，两脚尖在同一条横线上。

②错误：定势时，凸臀，两掌向下按至腹前。纠正：屈膝下蹲时，提顶立身，上体保持正直，敛臀下蹲，两掌按至胯旁。



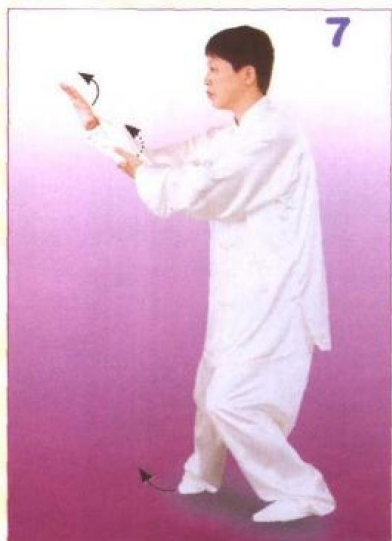
（二）右揽雀尾

左脚向前上步，脚跟着地；重心在右腿，两手臂经外向前上方、向里划弧举至胸前；右手附于左前臂内侧，手心斜向下，两臂微屈；眼看左手。（图5）

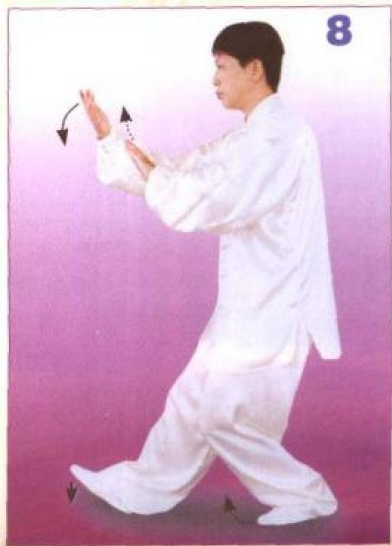
左脚尖落地踏实，重心前移成左弓步；同时，左前臂横于胸前；右手附于左腕部向前挤出；左手心向里，指尖向右；右手指向上；眼看前方。（图6）

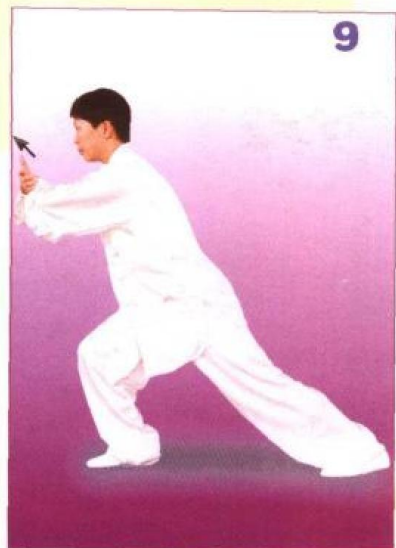


左脚以脚跟为轴脚尖内扣约45°；同时，上体右转；右手随之经左手上向右划弧，屈肘举至面前，手心向左前方，指尖向上，左手附于右前臂内侧近侧端；眼看右手。（图7）

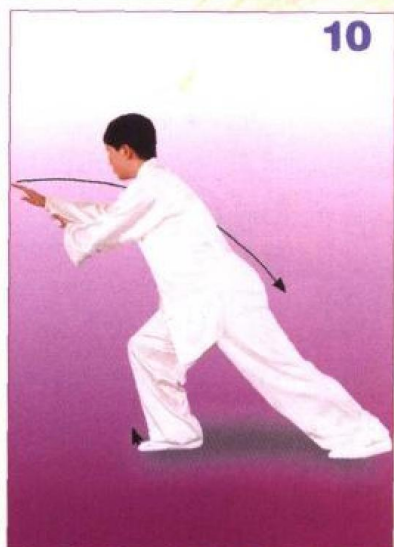


上体继续右转（胸向西）；右脚以脚前掌为轴内碾后微提起向前落步，脚尖翘起，重心在左腿，同时右手外旋，手心斜向上，手指斜向前，指尖与鼻同高；左手内旋附于右前臂内侧，两臂微屈；眼看右手。（图8）

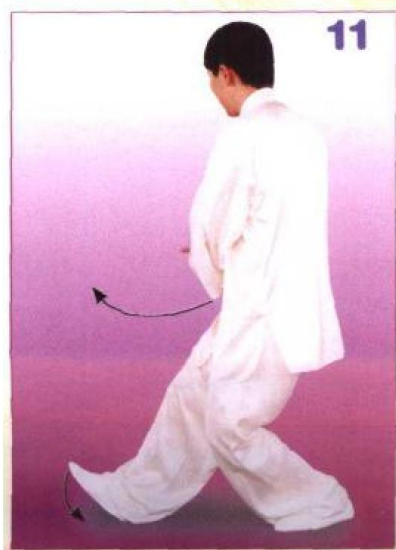




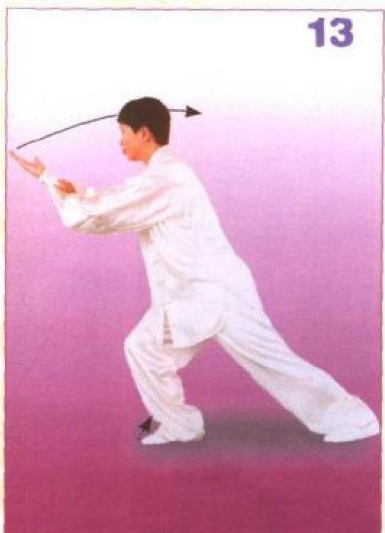
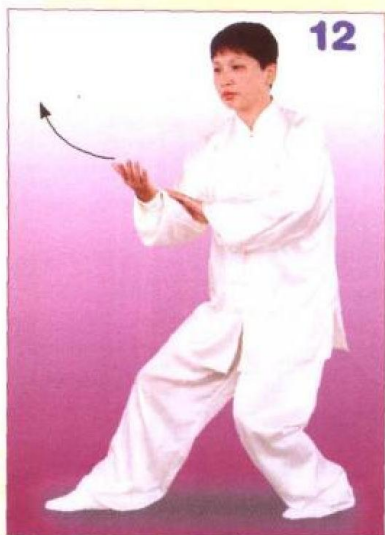
动作与（图6）相同，唯左、右方向相反。（图9）



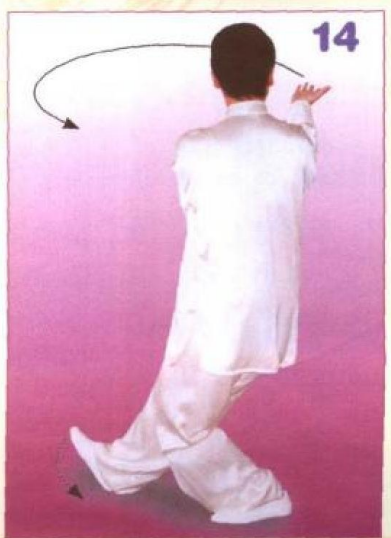
右手内旋向右前方伸出；左手外旋附于右前臂内侧远端；接着重心移至左腿；同时身体微右转；随之右手向右、向下收至右胯旁，手心向下，左手仍附于右前臂内侧；右脚尖翘起，脚跟着地；眼看右手。（图10、11）

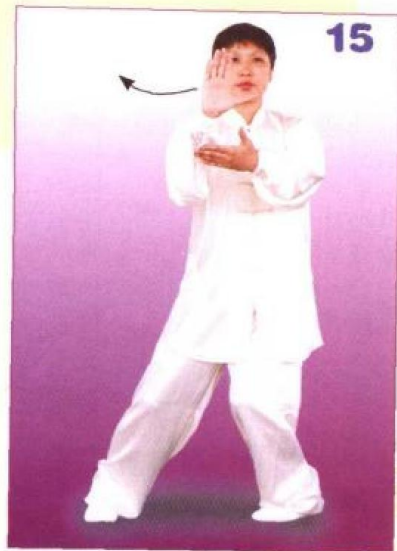


上体微左转；随之右手外旋，左手内旋，向前伸出至手与胸高，右手心向上，左手心向下；右脚尖下落，重心微前移；接着上体右转；右手继续向前、向上、向右划弧至右前方，手腕与肩高，重心移向右腿成右弓步；眼看右手。（图12、13）



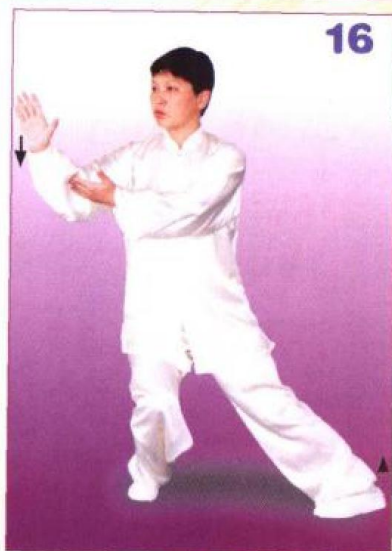
重心移向左腿，右脚尖翘起；同时，上体右转；随之右臂屈肘向右旋腕划弧举至右肩处，手与耳同高，手心斜向上；左手附于右前臂内侧随之运转；眼看右手。（图14）





15

身体左后转（胸向南）；同时，左脚尖内扣落地；随体转右手向左、向前划弧先向胸前推按，接着再向前方按出，手心向左前方，指尖向上，腕与肩平；左手外旋附于右腕下，手心斜向上；重心移向右腿；眼看右手。（图15、16）



16

【错误与纠正】

①错误：左脚向前上步后，上体向左歪斜，右胯向右凸出。两脚前后在一条直线上。纠正：重心移至右腿坐实后，上体保持正直的情况下，上左脚，左胯根松沉。两脚尖横向距离同肩宽。

②错误：重心前移时，上体向右歪斜，凸臀，左胯向左凸出。纠正：敛臀松胯重心前移。左膝对准左足尖，使左胯不外凸。身体斜中寓正，不是左右歪斜。

③错误：扣左脚时，易重心后移，并且凸臀。纠正：重心不后移，直接扣左脚，同时敛臀立身，上右步。

④错误：重心后移时，后腿放松不充分，左胯僵挺，并且挺胸凸臀，下额前探，上体前倾。纠正：重心后移时，左腿放松，左胯根松沉，上体在后移的同时，背往后倚靠立身，敛臀，重心后坐至左腿。

(三) 左单鞭

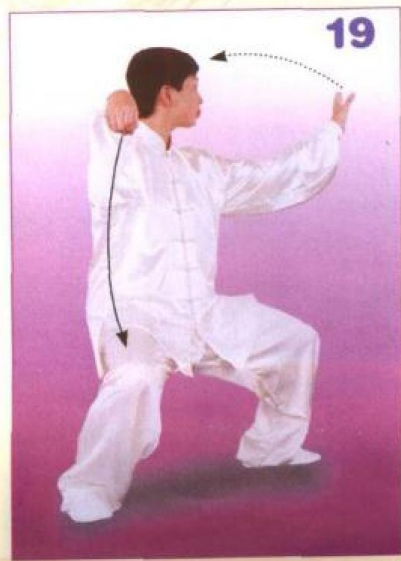
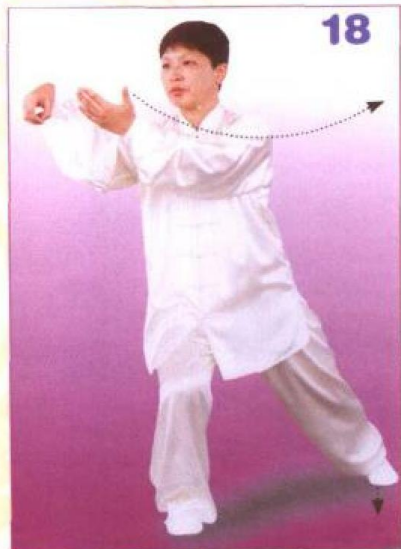
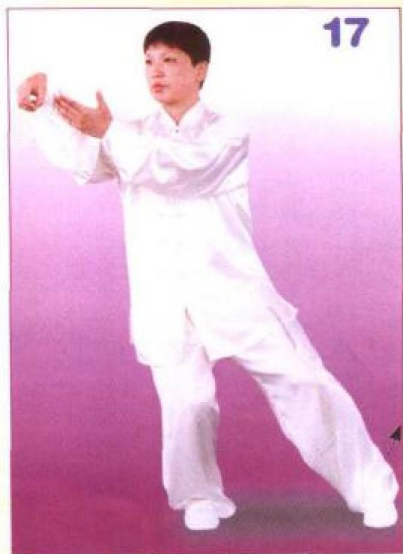
以左脚前脚掌为轴向外碾转后提起，脚尖外展，向后方伸出着地；右手变勾；眼看右手。（图17、18）

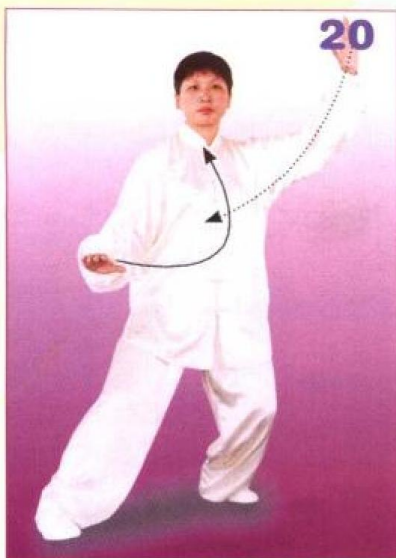
左脚跟内旋逐渐过渡至全脚踏地，重心左移，两腿屈膝成马步；同时，上体左转（胸向东南），随体转左手立掌向左划弧，掌心翻向外摆至左前方，腕与肩平，指尖斜向上；眼环视左手。（图19）

【错误与纠正】

①错误：左右脚的动作交待不清楚，落脚方向含糊。纠正：撤步时，左脚前脚掌先落地，继而脚跟内收全脚落实地面，右脚跟稍外展形成马步。方向：左后45度方向撤步。

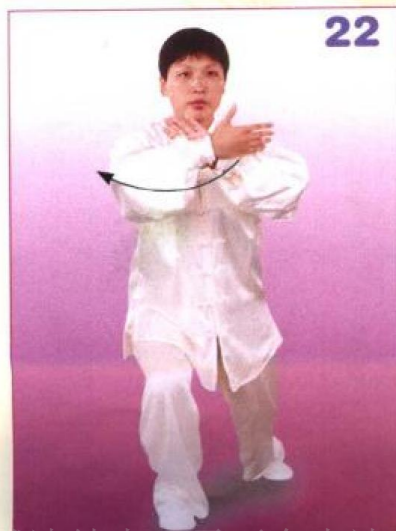
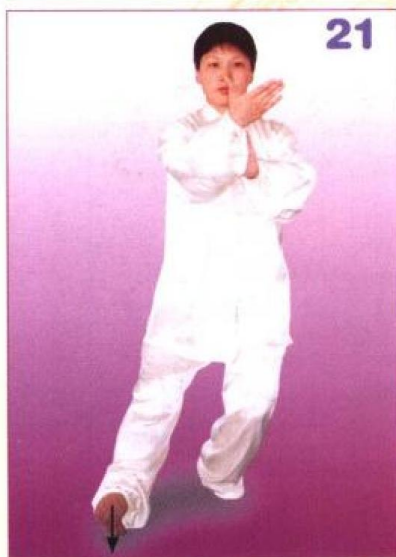
②错误：定势时，挺胸，塌腰，凸臀，上身前倾。纠正：定势时，提顶，立身，敛臀，重心移至两腿之间，背向后倚靠。





(四) 提手上势

上体右转；左手上举至左额上方，手心向前；右勾手变掌落于右胯前；重心移至左腿，左脚尖随之微内扣；右脚掌碾转，脚跟里收，接着提起右脚稍向前移步，脚尖翘起，脚跟着地；右手向上举于胸前，手心斜向上，虎口向上；左手下落附于右前臂内侧，手心向下；两臂微屈；眼看右手。（图20、21）



右脚尖下落，全脚掌踏实，重心移向右腿成右弓步；同时，右前臂横于胸前，左掌附于右腕部向前挤出；右手心向里，指尖向左；左手心向前，指尖向上；眼看前方。（图22）