

21世纪高等学校研究生教材

形体与太极

XINGTI YU TAIJI

姚明焰/主 编

杜晓红 朱 艳/副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

21世纪高等学校研究生教材

形体与太极

XINGTI YU TAIJI

姚明焰/主 编

杜晓红 朱 艳/副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体与太极 / 姚明焰主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.5

21 世纪高等学校研究生教材

ISBN 978-7-303-16601-5

I. ①形… II. ①姚… III. ①形体—健身运动—研究生—教材②太极拳—研究生—教材 IV. ①G831.3
②G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 102797 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 14.25

字数: 240 千字

版次: 2014 年 5 月第 1 版

印次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

策划编辑: 胡廷兰 郭瑜 责任编辑: 郭瑜 胡廷兰

美术编辑: 焦丽 装帧设计: 焦丽

责任校对: 李茵 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

为促进在校研究生积极参与运动锻炼，提高其运动能力和体质健康水平，丰富研究生校园文化生活，北京师范大学于 2003 年开设了研究生《体育与健康》选修课程。该课程经过 10 年的建设与发展，目前已形成并符合研究生身心发展特征和兴趣爱好的小球类、民族传统体育类和时尚健身类的公共体育课程体系。

形体和太极是研究生《体育与健康》课程中颇具代表性的两门子课程，该课程深受研究生的推崇和喜爱。教学实践表明，形体课程对塑造女性体型，培养其高雅气质，提高身体韵律感、协调性和表现力具有良好的效果；太极课程则对传承我国民族传统体育文化精髓，促进平衡、协调能力及身心的和谐发展具有独特的锻炼价值。

该教材的编写力求理论与实践、继承与创新相结合。在内容体系的建设上，遵循在校研究生的身心发展特征以及运动基础和学研特点，注重传授科学健身的基础知识和新兴健身方法，充分体现民族传统体育的文化性；在运动技术与锻炼方法的编写上，悉心提炼每一个动作的技术要领和练习要点，并以系统、规范的组合或成套动作表现形式，体现其新颖性、安全

性和科学健身的实效性。

本书内容分为上篇和下篇两个部分。上篇为形体运动，其主要内容包括：形体美与形体训练概述、形体训练的美学基础和运动生理学基础、形体韵律动作及其组合练习、形体基本素质以及新兴形体训练方法介绍；下篇为太极养生，其主要内容包括：太极拳传统养生理论、太极拳与现代生活、太极拳运动特点、太极拳基本动作及其练习要领，并重点讲授二十四式太极拳及三十二式太极剑的练习方法。

该书的上篇形体由北京师范大学姚明焰教授和北京联合大学朱艳讲师编写完成。下篇太极由北京师范大学杜晓红副教授编写完成。姚明焰进行全书的设计和统稿工作。本书形体照片中的动作示范者为刘畅，太极照片中的动作示范者为冯许光。

该教材虽是在多年的教学实践基础上精心编写而成，但限于系统而有针对性的基础理论研究之不足，书中存在的问题望得到同行和读者的包涵与指正。

姚明焰

2013年12月18日

目 录

上 篇 形 体

第一章 形体运动概述 /3

- 一、形体美概述 /3
- 二、形体训练概述 /8
- 三、形体健美运动处方 /15

第二章 形体运动理论基础 /21

- 一、形体运动的美学基础 /21
- 二、形体运动的生理学基础 /27

第三章 形体韵律动作及其组合 /36

- 一、基本体位及其组合 /36
- 二、身体韵律动作及其组合 /41
- 三、基本步伐及其组合 /53
- 四、把杆基本动作及其组合 /61

第四章 形体基本素质 /74

- 一、柔韧素质 /74
- 二、力量素质 /90

第五章 新兴形体运动介绍 /106

- 一、舍宾运动 /106
- 二、普拉提运动 /107

下 篇 太 极

第六章 太极拳概述 /113

- 一、太极拳的起源与发展 /113
- 二、太极拳与中国传统文化 /114
- 三、太极拳传统养生理论 /120
- 四、太极拳运动的现代科学分析 /135
- 五、太极拳运动与现代生活 /143

第七章 太极拳基本动作 /147

- 一、太极拳运动特点 /147
- 二、太极拳基本动作 /152
- 三、太极拳练习指导 /163

第八章 二十四式太极拳 /170

- 一、二十四式太极拳简介 /170
- 二、二十四式太极拳动作说明与要点提示 /171
- 三、太极拳练习注意事项 /195

第九章 三十二式太极剑 /197

一、三十二式太极剑简介 /197

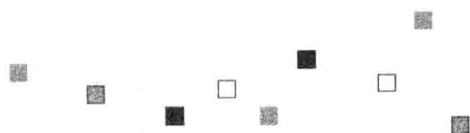
二、剑术基本技法与要点提示 /198

三、三十二式太极剑动作说明与要领提示 /200

四、太极拳、太极剑的学习与评价 /216

参考文献 /219

上 篇 形 体



第一章 形体运动概述

【内容提要】

1. 形体美含义、评价标准及其审美特征。
2. 形体训练的内容和意义。
3. 形体韵律动作组合创编方法。
4. 形体健美运动处方。

【学习目标】

1. 理解形体美的含义及其审美特征，形成良好的形体审美观。
2. 掌握形体训练的主要内容及其动作创编方法。
3. 能够根据自身形态特征，制定形体健美运动处方。

一、形体美概述

(一) 形体与形体美

形体可理解为身体的“形态”与“体态”之合称，即人的体型状态(somatotype)和身体姿态(posture)。

体型，是依据身体各部位的大小和比例，概括并描述人体形态特征的重要指征。美国学者希斯(B. H. Heath)和卡特(J. E. L. Carter)指出：“人的体型有性别差异，它也是对人体某个阶段形态结构和身体成分的定量描述”。^① 该定义提示：每个人的体型随年龄、营养、发育状况和衰老过程的变化而变化，且随体质状况的不同而不同。体型不仅有明显的性别差异，且在人与人之间存在个体差异。尤其是女性，随着年龄、生育、生活习惯以及活动量的改变，体型也会发生较大变化，体型与运动和健康状况的关

^① 中国体育科学学会、香港体育学院. 体育科学词典[M]. 265、320页. 北京：高等教育出版社，2000。

系最为密切。从事女性体型研究的学者根据女性身高及皮下脂肪的多少将女性体型分为六个类型：①虚弱体型。其特点是身体与四肢均纤细，脂肪少，肌肉不发达，体虚无力。②狭胸体型。其特点是胸部狭长，脂肪少，肌肉不发达。③丰满体型。其特点是体型匀称协调，肌肉和脂肪丰腴。④肌肉体型。其特点是肌肉发达，有力。⑤健壮体型。其特点是身材高大，四肢匀称，肩宽，脂肪适中，肌肉发达。⑥肥胖体型。其特点是身材肥胖，四肢粗短，脂肪积蓄多，腹部凸起。此外，有研究发现，体型与人的个性、心理特征和行为等都有一定的关系。

身体姿态，即人体各部位(头、躯干、四肢等)在空间的相对位置。身体姿态主要通过人体在坐、立、行、卧时的头部位置、脊柱弯曲程度、四肢和手足的姿态来体现，如站立姿态、坐立姿态、行走姿态、下蹲姿态等。身体姿态是评价一个人生长发育水平的重要内容。从生理角度和审美角度来看，正确的身体姿态，具有使身体处于稳定状态的力学条件，并且可以保证身体各器官系统有效的功能，减轻肌肉、韧带的紧张度，延缓疲劳出现，保证身体正常发育，并使人体形态处于良好的状态且具有美感。不正确的身体姿态有碍循环、呼吸、消化系统的正常功能，增加肌肉和韧带的负担，易造成疲劳，并对身体形态的美观造成影响，如含胸驼背、屈颈、斜肩等。根据身体动作所处的状态，可将身体姿态分为动态和静态两类。动态类如行走、跑动、跳跃以及各种体育、舞蹈动作。该类动作能突出人体轮廓线条的变化，突出人体变化的节奏感和韵律感，能充分展示人体蓬勃向上的生命力；静态类如站立、坐立、躺卧以及各种体育和舞蹈动作造型，该类动作突出人体相对静止时的姿势。

身体姿态主要受生活、学习、工作、训练和年龄等后天因素的影响而变化。长时间使用电脑、伏案工作以及随着年龄增长所引起的运动系统退化等，不仅容易造成肩颈、腰背和手腕肌肉的紧张与酸痛，且易形成不良的身体姿态。不良姿态一旦形成，如果不是有意识地去改变，将可能永久地延续下去，对身体健康造成影响。通过运动及其相关的形体训练，可有效保持身体姿态的稳定与良好发展。同样，良好姿态一旦形成，则能较长时间地保持下去。正确良好的体姿除了受人的体质健康、生活习惯、工作及训练等因素影响外，还与个人的学识、修养、个性、仪表等密切相关。因为任何身体姿态都具有表达情感、传递信息的特点，并在人的举手投足、言谈举止及其各种姿态中透射出人的内在之美。

形体美，是人体在先天遗传性和后天获得性的基础上逐渐完善的结果，是人们通过运动锻炼所具有的良好体型、体姿及心理状态而显现出来的美。

体型与体姿相辅相成共同构成了形体美。人体由头、颈、躯干和四肢构成,良好的体型表现在身体各个部位的比例、对称与线条轮廓之中;体姿美是形体美不可分割的重要组成部分,主要通过后天发展而获得,即根据一定的目的和标准,对人体进行科学系统训练,获得健康的身体和规范的行为举止。优美的体姿既体现了人体在坐、立、行和跑跳等基本状态时所显示的端庄与挺拔,同时也反映出一个人的学识、涵养等内在气质。总之,形体美是一个人外与内、身与心的综合反映,不仅从人体的结构外观上体现出舒展对称的美感,同时蕴含着一个人的健康状况、学识修养和审美情趣。对于形体美的较为深层意义的理解,我国学者王德胜教授这样认为“形体美,就是人的身体的美,它是焕发在人身体的外部形式之上,结合人的内心世界种种情感和品质,通过感性形象而诉诸形象者眼前、心灵的那种美的光芒。它有感性具体的形象,存在于人的身体的每一个细节之上:手、腿、肩、臂、胸、臀、头发、五官等构成人的形体美的整体。它是具体活跃的心理感受,诞生在人对自己身体的一定审美情感之中。可以说形体美就是人对自己身体的审美感受,并物化为具体的存在形式”。^①形体美的评价,形体训练的目的、方法和手段,皆为了获得客观有效的体型和体态之美。

(二)形体审美与评价

形体审美是一种自然现象,又是一种社会文化现象。身体作为一种独特的审美对象与体育运动的社会文化现象密切相关。由于人们的审美意识受社会的政治、经济和文化等各种因素影响,因而形体审美的评价标准在一定程度上也受时代、民族和阶级审美观念之影响而呈现出不同的见解和尺度。纵观中外历史,形体美的评价标准多种多样。我国西周时代,对女性的审美仍然受母系社会的影响。在母系社会里,女性要从事采集、狩猎、耕作等大强度的体力活动,故以其身材高大、结实、有力为美;盛唐时期,经济繁荣、人民生活富足,对女性形体的审美则以丰腴、圆润为美。唐代佳人杨玉环就以“环肥”著称于世;明清时代,经济相对萧条,社会风气淫靡,女性成为男性的附属、陪衬,对女性的审美则以柔弱为美。《红楼梦》中的林黛玉则是该时期女性美的典范。现今,随着我国社会经济的发展以及女性在社会和经济地位等方面的独立,现代女性一方面追求的是由先天遗传的人体解剖特点所体现的自然形态的和谐美,同时更崇尚经过运动锻

^① 王德胜. 形体美的发现[M]. 102页. 南宁: 广西人民出版社, 1993.

炼、学识积累所显现的、具有时代意义的健、雅、美。

尽管形体审美的评价标准具有时代性、民族性和阶级性的差异,但也存在其共同性。概括地讲,形体审美评价的客观标准是人们在一定程度上对形体审美经验的提炼及其对形体美的规范和定向,是人们在审美判断时所秉持的基本尺度。根据现阶段研究生身心发展特征,按照人体结构特点和美的规律,形体美的标准主要体现在身体健康、体型匀称健美、体态舒展优美等定性评价方面。了解了形体美的评价标准,也就知晓了形体训练的方向和目标。

1. 身体健康

身体健康是形体美的基础。人之所以美,首先是因为人体符合美的规律,健康是人体美的最本质的规律。从生物医学观点看,人体各器官发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛就是健康。当人体处于健康状态时,身体才可能充满生命活力,富有朝气和魅力。也只有健康,人体才符合美的比例、美的功能和美的形态。随着生活水平的提高以及现代医学的进步,人们的健康观念也发生了很大变化,健康,不应仅仅理解为没有疾病,而且在精神上也要处于完美状态。联合国世界卫生组织为此提出了关于健康的10个标准,其标准可作为形体美的参照标准之一。

健康的10个标准为:①充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张和疲劳;②处事乐观,态度积极,乐于承担责任;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;⑤能够抵御一般性的感冒和传染病;⑥体重合适,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调;⑦眼睛明亮,眼睑不发炎,反应敏捷;⑧牙齿清洁,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性。

2. 体型匀称健美

体型美所包含的基本要素为比例、对称和线条。人体外观上比例恰当、身材匀称、线条流畅,可使人产生美感。人体的比例是人体各个器官之间和各个部位之间的对比关系。例如躯干和下肢的比例关系,三围之间的比例等。人类从长期的审美实践中认识到“黄金分割”率是衡量人体各部分比例恰当与否的最基本的标准。黄金分割是指一种数学上的比例关系,具有严格的比例性和艺术性,蕴藏着丰富的美学价值。例如,古希腊“金星女神”雕像被称之为世界上最标准的体型,其比例是:肚脐向上至头顶是身高的0.382倍,从肚脐到脚底是身高的1.618倍。尽管身体的纵向比例主要来自遗传,对于人体来讲似乎难以改变,但通过身体的纵向伸拉以及良

好姿势的培养,在某种意义上是可以改变的。而反映横向比例关系的围度,则是通过后天训练可以改变的指标,是体现体型匀称健美的重要方面。从人体的解剖结构看,骨骼、关节和肌肉构成了人体的支架和形态,通常从骨骼、关节和肌肉的角度,通过整体的均衡性、对称性和线条来定性描述体型的标准。

女性体型美的基本标准:

骨骼发育正常,身体各部分之间比例适宜、匀称,上下身比例符合或接近“黄金分割”定律;肩线平直而有棱角,脊柱正视舒展、挺拔,无后突,侧视颈、胸、腰、骶四个生理弯曲正常。四肢关节围径适度,细而灵活。足弓较高,有延伸感,整体骨架结构具有良好的整体性和协调性。

肌肉发育良好,全身各部位的肌肉群发展均衡、适度,外观精瘦而有弹性。四肢粗细适中,肌肉纹理较为清晰。肩胸舒展,腰细腹平,身体线条柔和优美,整体呈现出和谐美和自然美。

3. 体姿舒展端庄

体姿美是形体美不可分割的重要组成部分,人体通过空间活动的变化来形成自己的姿势和动作。身体姿态的舒雅,即体现在日常生活中的举手投足以及坐、站、走、跑、跳等各种基本活动中的规范与协调,直观上给人以美的感受。

体姿的美首先要舒展自然。所谓“自然”,就是要顺应人体正常发育形态,符合人体生理功能。凡是符合人的生理需要而又自然、舒展的体姿就是美的。其次,美的体姿要灵活、雅致、端庄,并通过人的精神因素起作用。蕴含于内在的性格、品德、情操、文化素养以及个性心理等通过行为的外化,也同样影响着体姿美。总之,靠内在良好修养、丰富的知识和高尚的情操所充实起来的形体美,是更高层次的内在美与外在美的和谐统一。

女性体姿美的基本标准:

站姿标准:站立时两腿伸直、臀夹紧上提、腹内收、腰背立直,展胸、沉肩、立颈、下颌微收,两臂自然下垂。日常生活中的站姿可稍微放松,可根据习惯,成稍息姿势或两腿开立姿势(脚尖稍外开),两臂可置于腹前或做相应的手势。通常情况下,身体姿势应习惯性地保持一定的控制感,过于放松随便会显得懈怠无精神。

坐姿标准:入座和起立时下肢要有控制地屈伸,使下坐和站起动作轻缓、自然;坐立时,身体保持正直舒展,两腿并拢正放或稍向侧倾斜,两手自然地放于膝上。若是穿裙装入座,应用手指将裙摆稍稍拢一下再入座。

女性坐姿切忌分大腿，或手脚无意识地晃动，或含胸驼背，或入座与站起时动作笨重，这样会显得不大方，有碍雅观。

行姿标准：人体在行走时应灵活自如，优雅大方。行走时头与躯干成直线，目视前方，步位正确、重心高而平稳，脚落地时膝盖自然伸直，双臂自然摆动，体现出韵律和节奏感。行走时避免急促无节奏、脚落地时屈膝、上体前倾或含胸松垮，身体左右摇晃。

形体美的评价标准除了上述定性评价标准外，一般还有定量评价标准。定量评价标准就是通过人体测量的重度(体重)、长度(身高、坐高、腿长、臂长等)和围度(胸围、腰围、臀围、上臂围等)等指标，以具体的数据来确定形体健美的标准。我国美学工作者结合我国女性的身体特点，总结和归纳出了女性身高标准体重的具体量化的标准，并根据身高和体重的比例关系，将人分为清瘦型、中等型和健壮型。一般情况下，凡符合相关身高与体重比例的形体，相对来讲是和谐而有一定美感的。此外，人体曲线主要是通过身体各部位的围度比例来体现，如颈围、胸围、腰围、臀围及四肢围度。其中，尤以“三围”(即胸围、腰围和臀围)最为重要。在日常生活中，各种有关参数只能作为一般的形态评价参数，而作为人体理想而完美的体型或结构比例，是一种美的抽象性体现。人体的比例、体型、体态以及学识修养等方面存在着较大的个体差异性，也正是这些差异性构成了各具特质、丰富多姿的人体美，从而体现出人们各自的风格和个性。

二、形体训练概述

(一)形体训练

形体训练，是人们为了达到健美体型、培养良好身体姿态目的，以舞蹈、芭蕾基训、艺术体操等基本练习为主要内容，根据人体自然形态发展规律和运动规律，在音乐伴奏下，有计划、有步骤地进行科学训练的过程。形体训练源于生活、源于人们对美的追求，并随着社会经济的发展和文化生活水平的提高而逐渐得到普及和发展，属于健身类锻炼项目。在现实生活中，当人们赞叹那些舞蹈演员、艺术类体育运动员其匀称健美的体型和端庄优雅的身姿和气质时，一些相关的专业人士基于自身的训练经历和感悟，将一些专业性较强的艺术体操、舞蹈、芭蕾、健美运动等内容和方法，经过变通、改造和简化，付诸于形体教育实践，来塑造普通人群的体型和身体姿态，以满足人们对形体美的追求及其对生活的热爱。因此，在 20 世

纪90年代初,以健美和芭蕾基训为主要内容的、较为规范而系统的形体训练在社会和学校开始普及,通过近20年的理论探索和实践积累,逐渐形成了具有科学性、系统性和美育性的成人形体训练方法。

形体训练的内容主要分为四类:把杆基础练习;身体各部位姿态控制练习;韵律动作及基本步伐组合练习;形体基本素质练习(柔韧性练习和力量素质练习)。形体训练具有练习内容丰富多样、动作简单规范、全面锻炼身体各部位、音乐的贯穿性等特点。形体训练既注重身体动作的规范、节奏以及姿态和仪表的训练,又强调个性、品质、情操的培育,使外在形体美和内在心灵美和谐统一。

形体训练旨在通过系统科学的体位、体姿、节奏和身体素质训练,对人的身心产生多方面的积极影响。第一,在身体方面:促进身体各器官系统良好发育,使体格健壮,体能全面发展,身体的适应能力增强;健美体型,养成正确的坐姿、立姿和行姿,形成良好而自然的行为规范和习惯;使身体的柔韧、力量、灵敏、平衡等身体素质得到全面发展和提高,有效增强身体的律动感、协调性以及灵活性和表现力。第二,在心理方面:增添锻炼的兴趣和爱好,缓解学习疲劳,培养开朗的性格和朝气蓬勃的精神面貌;培养大方、自信,富于表现,勇于创新的进取精神和现代意识。

(二)形体训练基本术语

形体训练基本术语是在形体训练中,用来描述形体动作和技术的专门用语,具有准确、简练、易懂的特征。通过了解和掌握形体训练的基本术语,不仅能够正确描述形体训练中的各种身体动作,规范动作表达,能看懂《形体》教材中的动作说明,且有助于建立正确的动作概念,掌握动作技能,提高练习的效果。

1. 基本动作术语

手位:指两臂保持一定手型和臂型时,停止在水平、垂直等位置的动作。源于芭蕾舞中的七个基本手位。

脚位:指两脚站立时保持一定脚型的动作。源于芭蕾舞中的五个基本脚位和丁字脚位、八字脚位。

主力腿:在动作过程中或形成姿态时支撑身体重心的腿,也叫支撑腿。

动力腿:与主力腿相对而言,非重心支撑的腿。它可做各种屈伸、摆动动作,也叫动作腿。

屈、伸:屈是指通过关节弯曲运动使身体某部位形成一定角度的动作。如屈膝、屈肘;伸则指弯曲关节的伸直动作。