

太极拳运动

一

· 武术教材参考資料之五 ·

太 极 拳 运 动

(一)

中华人民共和国体育运动委员会
运动司武术科編

人 民 体 育 出 版 社

統一書號：7015•699

武術教材參考資料之九

太極拳運動

(一)

中華人民共和國體育運動委員會

運動司武術科編

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

榮文印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 23千字 印張 3 4/32

1959年8月第1版

1959年10月第1次印刷

印數：36,701—40,700冊

定價〔9〕0.34元

責任編輯：尹維中 封面設計：庄素瑛

目 录

一、前 言.....	1
二、太极拳的生理保健基础.....	2
三、太极拳的特点及对姿势动作的要求.....	7
四、简化太极拳.....	18
五、推手练习法.....	74
六、太极拳参考理论.....	89

一、前 言

太极拳是重点发展的武术项目之一，由于党和政府的关怀和提倡，全国各地参加太极拳运动的人日益增多。为了适应这种新的形势，编辑出版有关书籍，就成了当前迫切的任务了。

在编写这部书的过程中，除了组织专门小组对原有套路进行整理编排以外，还在 1957 年国家体委召开武术学习会时广泛征求意见，并总结了编写简化太极拳的经验，修订补充了原有太极拳单练套路和双人推手；精简改编了原有的太极剑，使群众易学易懂，为练习剑术打下初步基础；编辑了太极拳传统的理论资料；并将简化太极拳也作了适当修改，使动作更加顺随。出版这本书的目的是向广大武术爱好者提供完整的技术资料，使太极拳运动开展的更加广泛，并作为广大武术爱好者研究参考。

编 者

1958 年 6 月

二、太极拳的生理保健基础

北京医学院医療体育教研室医师 曲锦城

太极拳是我国民族形式体育中一个特有的健身运动，并且很久以来就广泛的发展到許多城市和乡村。几世紀以来，經过实践与考驗，証明太极拳的确是一种重要的健身与預防疾病的手段。許多人認為也有人記載过用太极拳作为治疗高血压、胃潰瘍、心脏病、肺結核……的方法，而且非常有效。这又怎样解释呢？有哪些科学根据呢？现在解答起来并不困难，因为过去一直被我們忽略的重要治疗方法“医疗体育”已經被应用到临床工作去了，并且已經被公認為治疗过程中必要的环节，那么“太极拳”之能治病則是毫无異議的了。事实証明，我国是应用“医疗体育”治病最早的国家，在我国最老的医学經典著作黃帝內經素問中就曾这样提到过：“其病多痿厥寒热，其治宜导引”（按：“导引”是一种体操活动）。不仅如此，我国的古代科学家們还进一步用科学的理論解释了“体育”能够健身治病的道理；1800多年以前华陀曾編选了“五禽之戏”作为健身运动，他的理論是：“人身常动摇則穀气消，血脉通，病不生，人犹戶枢不朽是也……”，这些都說明“体育”在預防治疗中的意义。太极拳在这一方面非常突出，它和一般的健身体操不同，除去全身各个肌肉群、关节需要活动以外，还要配合均匀的深

呼吸与横膈运动，而更重要的是需要“心靜”，精神貫注，这样就对中枢神經系統起了良好的影响，从而給其他系統与器官机能的活动与改善打下了良好的基础。为了解释方便按太极拳对各个主要系統的生理影响分別解述于后：

（一）太极拳对神經系統的影响：根据近年来生理学的发展，特别是苏联的科学家巴甫洛夫、貝可夫等对中枢神經的研究，使我們更进一步的認識了中枢神經系統对人体的重要作用。我們知道神經系統，尤其是它的高級部分是調节与支配所有系統与器官活动的樞紐，人类依靠神經系統的活动（通过条件反射与非条件反射）以适应于外界环境并改造外界环境，人依靠神經系統的活动，使身体內各个系統与器官的机能活动按照需要統一起来（即巴甫洛夫所謂的机体的統一性与整体性）。因此任何一种方法如果能加强中枢神經系統的作用，对全身來說就有很好的保健意义。太极拳的优越之点就在于此，长期的練習对中枢神經系統起着良好的影响。我們知道練習太极拳的时候一开始就要求“心靜”，“不存絲毫杂念”，注意力集中，并且要“用意”而“不用力”，这些都是对大脑活动的良好訓練因素，此外由动作上来講也是如此，太极拳的动作，練習时需要“完整一气”，由眼而手部、腰部、足部，上下照顧毫不散乱，前后連貫，綿綿不断，同时动作的某些部分比較复杂，必須有良好的平衡能力，因此需要大脑在紧张的活动下完成，也間接的对中枢神經系統起着訓練的作用。这样就提高了中枢神經系統的紧张度，从而活跃了其他系統与器官的机能活动，加强了大脑方面的調节作用。

太极拳是一种很有兴趣的运动，经常练习的人都有这样一种感觉，就是练架子的时候，周身感觉舒适，“推手”的时候周身感觉活泼，精神焕发，这些都是练者高度的情绪性与兴趣浓厚的证明。情绪性的提高在生理上是有极重要的意义的。苏联著名生理学家貝可夫院士把情绪看成是一种涉及神经系统的复杂反应。“情绪”提高可以使各种生理机制活跃起来；许多试验都证明，做一种运动时，在未用体力之前，仅仅是精神的影响就可以使血液化学、血液的动力过程、气体代谢等发生改变（苏联科学家烏赫湯姆斯基，生理学家克列斯托甫尼科夫等人的证明）。对病人来讲情绪的提高更为重要，它不仅可以活跃各种生理机制，同时能够使病人脱离病态心理，对治疗功效来讲非常重要，苏联 С.И. 斯帕索庫科茨基院士曾经说过：“提高了患者的情绪，就等于将病治好了一半。”以上这些例子都充分的说明太极拳练习过程中对中枢神经系统所起的良好作用。

（二）太极拳对心脏血管系统及呼吸系统的影响：必须指出太极拳对心脏血管系统及呼吸系统的影响，是在中枢神经活动下发生的。就太极拳动作的组成来说，它包括了各組肌肉、关节的活动，也包括了有节律的均匀的呼吸运动——特别是横膈运动——因此它能加强血液及淋巴循环，减少体内的淤血现象，是一种用来消除体内淤血的良好方法。

我们知道，全身各部骨骼肌的周期性的收缩与舒张，可以加强静脉的血液循环；肌肉的活动保证了静脉血液回流，及向右心室充盈的必要的静脉压力。呼吸运动同样也能加速静脉的回流，例如：吸气时脑廓的容积增大，内部的负压增

高，結果上下腔靜脈的壓力減低，靜脈回流加速。這一點在太極拳的練習過程中表現的非常明顯，太極拳的動作要全身肌肉放鬆（例如松肩墜肘），胸部不要緊張，而且要有意識的使呼吸與動作相結合（例如，“白鶴亮翅”，在起身抬臂時要作深吸气），這樣就可以使呼吸順乎自然，呼吸的效果就會增加，也就是說更好的加速了血液與淋巴的循環。我們經常見到當一個人胸部肩部肘部肌肉緊張用力時，由於胸廓固定，由於吸气受到限制，結果血液循環發生障礙，所以經常可以見到練者產生面紅耳赤、頸部血管弩張的現象。

此外太極拳中對呼吸運動要求深呼吸，且要“氣沉丹田”，這是一種橫膈式呼吸，它在醫療上與保健上的作用都很大，膈肌與腹肌的收縮與舒張，使腹壓不斷改變，腹壓增高時，腹腔的靜脈受到壓力的作用，把血液輸入右心房，相反當腹壓減低時，血液則向腹腔輸入。這樣由於呼吸運動就可以改善血液循環的狀況。此外橫膈的運動又可以給予肝臟以按摩的作用，是消除肝臟淤血改善肝臟功能的良好方法。更重要的是在太極拳的練習過程中，由於肌肉活動，體力的負擔，可以使心臟冠狀動脈反射性的擴張，毛細管加多，氧化與還原作用加強，這樣就加強了心肌的營養，為預防心臟各種疾病及動脈硬化建立了良好條件。巴甫洛夫曾經說過：

“肌肉活動能使心臟的工作得到更好的調節，而在只有精神活動，缺乏肌肉活動的情況下，心臟的調節作用就不好，這就是為什麼從事輕度體力勞動，但有極度精神負擔的人員容易發生心臟疾病的原因。”因此對於從事腦力勞動的人，如能經常練習太極拳無疑的是可以增加勞動強度，延長壽命。

(三) 太极拳对消化系统的影响：前面已经提过由于神经系统活动能力的改善就可以改善其他系统的机能活动。因此它可以预防并治疗某些因神经系统机能紊乱而产生的消化系统的疾病（运动、分泌、吸收的紊乱）。此外呼吸运动，对胃肠道起着机械刺激的作用，也能改善消化道的血液循环，因此可以促进消化作用预防便秘，对老年人是很重要的。

(四) 太极拳对新陈代谢方面的影响：改善新陈代谢是太极拳重要的健康因素，老年人的很多疾病是与新陈代谢的作用降低分不开的，例如动脉硬化就是因为氧化过程及胆固醇的代谢障碍而致。而动脉硬化又是促成老年人死亡的重要原因之一，因此老年人练习太极拳是很合宜的。

综合以上所述太极拳是一种合乎生理的健身运动，它对中枢神经系统起着良好的影响，加强了血液循环，减少体内淤血，改善了消化作用与新陈代谢过程。从医学的观点上来看它是一种很好的老年人的保健体操与病人的医疗体操。

三、太极拳的特点及对姿势动作的要求

(一) 太极拳的几个特点

1. 柔和性：太极拳架式平稳舒展，动作轻松柔和，不僵不拘，顺乎人体生理自然程序，没有忽起忽落和奇险的跳跃动作，演练一趟两趟之后，虽然周身排汗但很少发生气喘现象，给人以轻松愉快的感觉。因此它适合于不同年龄、体质、性别的人练习。

2. 连贯性：从“起势”到“收势”不论虚实变化，姿势变换，都是相互衔接，连贯一气，看不出停顿和接头的地方，和体操、弹腿等动作中间的间歇状态恰恰相反；整套练起来，前后贯串，连绵不断，好像行云流水一般。

3. 圆活性：太极拳上肢的动作不是直来直往，而是处处带有弧形，这是适合于关节的自然弯曲状态的，因此从前有人把太极拳叫做“圆运动”，因为太极拳的动作大都走圆形的曲线（包括椭圆、半圆、大圆和小圆）要求身体各器官系统通过圆形活动进行锻炼，使身体各部分获得均匀的发展。

4. 完整性：太极拳锻炼以腰脊为主宰，一举一动都由躯干来带动着四肢进行活动，不是上动下不动，或下动上不动，处处以腰为轴心，全身各部随着方向和位置的改变，都是在不停的运动着，一直到结束还原为止。

在运动中要求意识和动作一致，动作到哪里，意识到哪

里，上下相隨，手足相呼應；而且呼吸也隨着動作的起落開合，自然的調節和密切地配合，內外上下完整一體。

以上太極拳的這些特點，決定了它在鍛煉方法上對姿式動作的種種要求。

(二) 對身體各部位姿式的要求

1. 頭 部

練習太極拳時，對頭部的要求是很嚴格的，從前理論中稱為“頭頂懸”，“虛領頂勁”，或稱為“提頂”，“吊頂”等。這些都是要求頭向上頂，而又怕引起頸部肌肉硬直，失掉了靈活和自然性，因而用頂、吊、懸、虛、領等字樣。在鍛煉中要求經常注意頭向上頂，頸部肌肉不可故意緊張，更不可有東偏西歪或自由搖擺的現象。動作時隨着身體位置和方向的變換，與軀干的旋轉上下連貫一致。面部要自然，下顎向里收回，口自然合閉，舌上卷舐住上顎，以加強唾液的分泌。

2. 軀 干 部

(1) 胸背：太極拳要領中稱為“含胸拔背”，也有說“含蓄在胸，運動在兩肩”的，意思是說在鍛煉過程中要避免胸部外挺，同時不要過分內縮，或使兩肩前扣，形成駝背形象；應順其自然，成背部原有的微微弧形姿式。“含胸拔背”是互相聯系的，背部肌肉隨着兩臂伸展動作，盡量的舒展開，同時注意胸部肌肉要自然鬆弛，不可使其緊張，這樣胸就有了含的意思，背也有拔的形式了。這樣做也可免除胸肋間的緊張，呼吸調節也自然了。

(2) 腰脊：人體在日常生活中，行、站、坐、臥要想

保持正确的姿式，腰脊起着主要作用。在練習太极拳的过程中，腰部的要領更为重要。理論中指出：“腰脊为第一主宰”，又說“刻刻留心在腰間，腹內松靜气騰然”，“腰为車軸，气为車輪”，“由脚而腿而腰总須完整一气”等等。这都說明了如果腰部力量中断，或者是起不了車軸作用，就不可能达到周身完整一气的目的。練習时，無論是进退或是旋轉，腰部都要有意識地向下松垂，不可用力前挺和使腹肌与腰部肌肉有紧张的情况，以免影响轉換的灵活性。这样向下松垂，可以增加两足力量，使下盘得到稳固，从而达到又圓活又完整的要求。

脊椎骨在配合松腰的要領当中，根据生理正常姿态豎立起来，不可因松腰而使脊骨有意識的前屈或后挺，造成胸肋或腹部肌肉的无謂紧张；腰部注意維持身体的重心，使动作既輕灵而又稳定；脊椎骨豎起負着支持体重的任务，它貫串着整个軀干，維持姿式动作的正确，以免造成前俯后仰，左右歪斜的不良形态。否則，姿式的正确无法保証，因此說腰脊为練太极拳的第一主宰。

(3) 臀部：“垂臀”或称“斂臀”是恐怕臀部凸出而破坏身体的自然形态所提出的要求。在下蹲时，注意臀部自然下垂，避免左右乱扭，有意識的使肌肉收斂，維持軀干的正直。在垂臀的同时，有意識的不使肛門部位肌肉放松，帮助尾骶骨中正和腰脊的正直，从前也称为“調裆”或称“吊裆”，它和頂头的要求一样，完全用意識，不是用拙力。

3. 腿 部

在練習太极拳的过程中，进退的变换，发劲的根源和周

身的稳定，主要在于腿部。因而在锻炼时，重心的移动，脚放的位置，腿弯的程度，都要特别注意。太极拳理论中讲：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，由此也可看出，腿部动作姿式的好坏，关系着整个周身姿式的好坏。

腿部活动时，首先要求胯和膝关节放松，这样可以保证进退的方便。两脚起落时，要轻巧灵活，前进时足跟先着地，后退时足掌先着地。

理论中说：“变换在腿”“迈步如猫行”“变换虚实须留意”……等，主要是指腿的变换。在练架子时，避免体重落在两腿上（所称双重），必须分清虚实，体重在右腿则右脚为实，体重在左腿则左脚为实。但是虚足不是一点力量没有，为了身体平衡，虚足还起着一个支点的作用（如手挥琵琶的前脚和弓步的后脚）。这样两腿进退转换不仅使动作灵活稳定，而且可使两腿轮换锻炼与休息，减少肌肉的紧张和疲劳。

弓步的大小，以一腿弯屈支持体重，另一腿尽力伸出自然落下，这样进退自然而舒适。蹬脚分脚动作，宜慢不宜快，应保持身体平衡稳定。摆脚动作（摆莲式）不可紧张，须根据个人技术情况来决定，手不拍脚也可以。

4. 臀 部

在太极拳术语中讲“沉肩垂肘”，也就是这两个部位的关节放松。肩肘这两个关节是相关联的，能沉肩就能垂肘。运动时应经常注意肩关节松开下沉，并有意識的向外引伸。

太极拳论中说：“发于腿，主宰于腰，形于手指”，有的说：“手领神随，身端步稳”，这都说明一举一动都须在

手上表现出来。練習时，当手掌前推时，腕部不可死弯，务要松活，出掌要自然，手指要舒展（微曲）；拳要松握，不可用力。

手和肩的动作是完整一致的，如果手向前引伸过度，容易把臂伸直，失去了“沉肩垂肘”的要求；过分的沉肩垂肘，忽略了手向前引伸，易于造成臂部过于弯屈。动作时，臂部始終要保持一定的弧度。最后达到輕而不浮，沉而不僵，动作灵活的要求。

（三）整体动作中应注意的几点

1. 意識引导动作

練習太极拳的全部过程，都要用意識引导动作，如“太极起势”的动作，两臂徐徐上举从形象上看和体操中的“两臂前平举”的动作相仿，但在太极拳的練法上，不是随便地把两臂抬起来，而是首先要求想着两臂前平举的动作，随而慢慢地把两臂抬起来；再如两手向前按出，首先就要有向前按的想像；意欲沉气，就要有把气沉到腹腔深处的想像，意不停，动作亦随之不停，就好像一条紅綫把各个动作貫串起来一样。总之，練習太极拳从起势到收势，所有动作都要用意識去支配。从前理論中指出：“神为主帅，身为軀使”，有的說“意动身随”，就是說的这个意思。为了掌握这个要領，必須注意以下两点：

第一要靜：在練拳的准备姿势（开立姿势）中，首先要从心理上安靜下来，不再思考別的問題，然后按动作的要求

检查：头是否正直，軀干和臂是否放松了，呼吸是否自然通畅，認為这些都合乎要求时才开始动作，这是練拳前一个要紧的准备功夫。这种安靜的心情，应貫徹到練習拳套时的全部动作中去。

練拳时，無論动作简单或复杂，姿勢高或低，心理上始終要保持着安靜状态，这样才能保證意識集中，精神貫注到每个細小的动作中去，否則必然会造成手脚錯乱和快慢无序的现象。因此太极拳从前的理論要求：“以靜御动，虽动犹靜”，又說：視动犹靜，視靜犹动。这样就不至于引起神經紧张以至过度疲劳。

第二要注意力集中：在安靜的条件下，应把注意力放在指揮动作上，专心練拳，不要一面打拳，一面思考別的問題，初学太极拳的人，更容易忘掉这个“用意”的要領，必須經久練習，想像力自然地与肢体的活动不謀而合了。

2. 注意放松、不用拙力

这里所講的放松，不是全身的松懈疲塌，而是在身体自然活动或稳立情况下，使某些可能放松的肌肉和关节做到最大限度的放松，在动作时避免使用拙力和僵劲。在練習中，要求人体的脊椎按自然的形态直立起来，使头，軀干，臂等部分进行舒松自然的活動。

太极拳姿勢要求上体正直安舒，不要前俯后仰，左偏右斜。它所用的“力”是維持姿勢正确与稳定的自然的力，有的称它为規矩的“力”，例如：两臂應該圓的，就必須做到圓滿，腿該屈的，就必須屈到所要求的度数。除按照要求所用的力量之外，其他部位肌肉要尽量放松。初学时很难划分

“力”的界限，首先应注意放松，使身体各个关节都伸展开，避免紧张的毛病，力求圓活，然后由“松”再慢慢的使力量集中起来，达到式式連貫、处处圓活，不僵不拘，周身協調的要求。

3. 上下相隨、周身協調

太极拳是一种使身体全面鍛鍊的运动項目，不是单独操練身体的某一部分。因此就必须通过軀干和四肢的相应活动来达到全面鍛炼的目的，在理論上說：“一动无有不动，一靜无有不靜”，“由脚而腿而腰总須完整一气”等等，这些都是形容周身協調的說法。

初学太极拳的人，虽然在理論上知道以腰部为軸，由軀干带动四肢来进行活动，但因为意識与肢体动作尚不能密切地結合，想做到周身協調，也是有困难的，最好先通过单式練習（如起式，云手等），以求得軀干与四肢动作的協調，同时也要单練步法（如站虛步，弓步等等）鍛炼下肢支撑的力量，然后再通过全部动作的連貫練習，与步法的进退，軀干的旋轉相互配合，逐漸地达到全身既協調而又完整，使各部都得到平均的鍛炼与发展。

4. 虛实分清、重心稳定

練習太极拳初步了解了姿式要領后，就要进一步注意虛实和重心問題。因为姿式与姿式連貫，位置和方向的改变，处处都貫串着变换虛实和轉移重心的活动，在鍛炼中能够很好的注意这一点，才能使身体各部相互調节，輪換操練，收到身体全面鍛炼的效果。如果虛实变化不清，进退变换一定不灵，而易发生动作迟滯和左右歪斜的毛病。