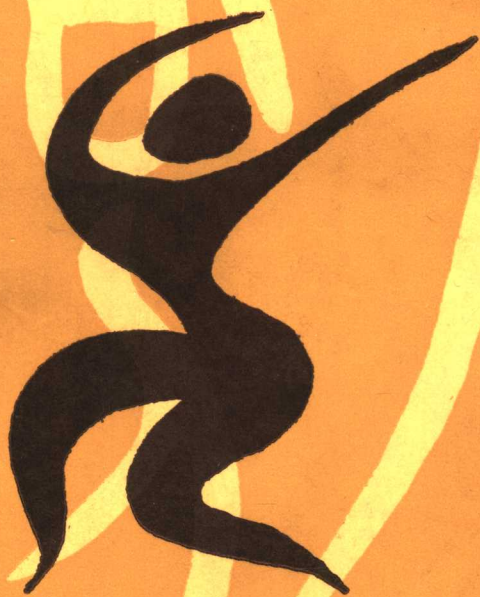


# 中国健身剑舞

何爱琳著



中国舞蹈出版社

# 中国健身剑舞

何爱琳 编著

中国舞蹈出版社

责任编辑 侯晓枫

绘 图 万 里

# 中国健身剑舞

何爱中 编著

中国舞蹈出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京和平印刷厂排印装

开本787×1092毫米1/32 印张0.75, 字数1.6万字

1990年10月第1版 1990年10月北京第1次印刷

印数: 1—3,500册

---

ISBN 7—80075—015—9/J 15 定价: 0.90元

## 前 言

在中国源远流长的传统文化宝库中，剑术是一颗璀灿、瑰丽的明珠，力与美的溶合与再现，使它披上了一层令人神往的色彩。早在战国时代，民间就有了“铸剑”的传说；汉代画像砖上，至今仍遗留它斑驳的痕迹；唐代诗人杜甫的诗句：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。……”更是使人如临其境，观其舞容。

舞剑，能够健身强体，通过身体内部呼吸与外部动作相配合，使气通经络，血脉运行；

舞剑，能够磨炼意志。常舞常练，持之以恒，能强化人的心理素质，对生活充满乐观情绪；

舞剑，又能陶冶人的情操，它那行云流水、刚柔相济的韵律，不仅令人感到美的享受和娱悦，更能深深体味中国文化的丰厚底蕴。

这本书的作者曾从事专业舞蹈工作，以后又活跃于群众舞蹈工作领域，为满足群众文化生活的需要，她将剑术与舞蹈结合起来，编成这套“中国健身剑舞”，在普及活动中，受到很多不同年龄层次的人们欢迎。这本书为舞剑的爱好者提供了一把入门钥匙，按图索骥，将使你感到其中妙趣无穷。

生活是五光十色的，健身运动更应该多彩多姿，我们将此书奉献给作者，祝愿大家身体更健美，青春永常在。

编 者

# 目 录

## 前 言

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 一、中国健身剑舞·····       | ( 1 )  |
| 二、剑式说明·····         | ( 2 )  |
| 三、身体方位图·····        | ( 3 )  |
| 四、中国健身剑舞动作说明·····   | ( 3 )  |
| 五、中国健身剑舞动作节拍说明····· | ( 15 ) |
| 六、注意事项·····         | ( 16 ) |
| 附：音乐曲谱·····         | ( 17 ) |

## 一、中国健身剑舞

### 1、中国古代舞剑

剑是古代的一种兵器，将士们佩带在腰间，平日习武练兵，战时用它来克敌制胜，后又成为艺术家们创作及表演舞蹈时使用的道具。古人也常常拿它健身习武以抒情怀。据史籍记载李白，陆游，辛弃疾等，都善于舞剑以直抒不能施展抱负的胸臆，或借以表达为国为民的豪情壮志。因为舞剑的动作舒展矫健，舞起来抑扬顿挫起伏婉转，富于韵律美，所以古代又多用于宴间娱乐表演。

古代各民族棍棒刀剑的舞具，经过现代艺术家们的艺术加工又创作出许多深受人们喜爱的艺术作品。如：历史剧“霸王别姬”，通过里面的一段剑舞，表现出中国古典剑舞艺术的独特风格。“剑器舞”，是从实际的剑术到艺术美化的剑舞演变而来的，都显示了东方人体文化的特征。从古至今最受人们喜爱的莫过于剑，尤其是现在一些中老年人，也喜欢拿起竹剑，作为活动身体舒展筋骨的工具。

### 2、健身作用

以舞剑来健身，历史悠久，源远流长，在历史书籍中，曾多有记载，它对防治疾病增强体质有积极的作用。如对肌肉萎缩，神经衰弱有明显的疗效。人们需要具有强壮的体质和健全的意志，而舞剑是一种全身心的活动，也是一种功能

疗法。人体各组织器官都是用则发达不用则退化，活动少血液循环减缓，营养物质供应不足，久而久之就会逐渐萎缩退化。人的体质可以通过锻炼而改变，经常从事运动是刺激机能和形态发展的强有力因素。实践证明，不少年老体弱者经过锻炼，身心健康，焕发了青春。由此可见，要想有个健壮的体魄，就要经常活动。

中国健身剑舞，练的是精，气，神，它与传统中医相结合，可健身养性。是古今人们最青睐的一种强身健体的保健方法。

## 二、剑式说明

(1) 点剑：剑尖向下，手腕用力按，外点。小臂弹直。

(2) 云剑：手腕由内向外转腕三百六十度，剑水平缠头为上云剑；贴身转三百六十度为下云剑。

(3) 抱剑：双手握剑（左手握右手），小臂向里弯曲，与身体成直角，为平抱剑；剑竖起，与身体平行，离开约十五公分左右为立抱剑。

(4) 捋剑：一般为右手持剑，左手从剑柄顺剑捋到剑尖，约离开五公分左右。

(5) 撩剑：右手持剑，顺身体左侧，手腕由外向内、向上翻腕一百八十度。

(6) 拨剑：右手持剑，从身体右侧，手腕由外向内翻腕九十度，剑尖从外划弧。

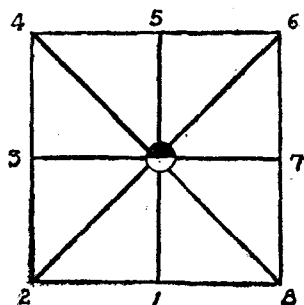
(7) 绕剑花：右手持剑，手腕由内向外、向下翻动三

百六十度，扣腕。

(8)分剑：右手持剑，双小臂由外向内弯曲经胸前向两侧三百六十度展开，做展翅状。

### 三、身体方位图

右边方位图，是为了练习时使身体角度，能准确地找好方向，设有八个方位。中心圆：白代表正面，黑代表背面。



### 四、中国健身剑舞动作说明



图1  
右手绕剑柄两圈，  
从下向上幌托箭指

准备姿势：正步站稳，左手握剑直贴在左臂后边，右胳膊自然下垂。

1、屈膝点蹲：向右2'点转身，双腿弯屈，左脚尖点地，左小臂平弯在胸前，剑平贴在小臂上，右手箭指由外向里，由下向上，而后从下向上幌托箭指。

(图1)

2、跨腿：跨右腿大腿抬起，小腿弯屈平跨，右手背打一下大腿，左手握剑直靠在左胳膊后边。（图2）

3、踢腿：踢左腿，右手打左脚，左手握剑姿势不变，腿踢的据个高程度人情况而定。（图3）



图2

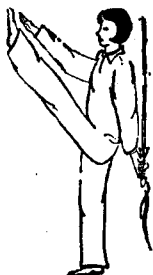


图3



图4

右手从下向上幌手托箭指。

4、小踏步：落左脚，右脚踏在左脚后边脚跟抬起来，右手从下到上幌手，托箭指。（图4）

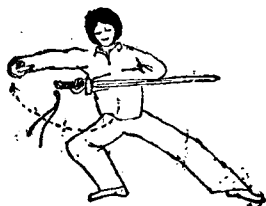


图5

右手从下经过身体旁边拉开。（图5）

5、右弓箭步：右腿向3点迈出，右腿弓，左腿绷，剑平贴在左小臂下边，向里弯，握在胸前右手从下经过身体旁边拉开，姿态为山膀按掌，左肩向右拉。（

6、金鸡独立：交剑吸腿捋剑。左脚慢慢拉向右脚，而后右腿立直左腿提起，大腿抬平小腿吸起，脚背绷直，左手

向右手交剑，左手箭指顺着剑柄捋到剑尖。（图6）

7、拧身小踏步：向左拧身，左脚落到右脚前边与右脚交叉，成小踏步，头随着身体向左转，右手从上向前幌剑，而将后剑幌到左小臂前，左手按掌。（图7）



图6

左脚慢慢拉向右脚，而后小腿吸起。左手箭指顺着剑柄、捋到剑尖。



图7

右手从上向前幌剑，而后将剑幌到左小臂前。



图8

剑用力向3点



图9

右肩肘同时向左7点拉。

8、踏步点剑：右脚向右旁3点迈一步，左腿放在右腿后边大踏步，剑用力向右旁3点点出去，左手托箭指。（图8）

9、左弓箭步：左腿向左旁7点横跨一步，左腿弓，右腿绷，云剑，（手腕平着向外转动）反腕剑柄在上胸前横握，右肩肘同时向左7点拉，左

手向上托箭指。(图9)

10、贴身撩拨剑：剑贴着身体，从身体左边撩左脚前点地，而后顺着身体右边，向右拨剑，移步右脚跟抬起，左手掌心向下按在胸前，成按掌姿态。(图10)撩(图11)拨

11、磨身转：双腿半蹲，上右脚与左脚交叉向左辗转360度，回到正前方，剑柄握在胸前平抱剑。(图12)



图10



图11



图12

剑贴着身体从左  
边撩。

顺着身体右侧向右拨剑。



图13

12、闪身云剑：左脚前点地，上身向后转闪动一下，手腕向外转动，剑从头顶绕一圈云剑，(参看41图)，身体稍向后仰，而后左脚稍向里抬起，剑回在胸前平抱剑。(图13)

13、前弓箭步：左腿前弓向1点，右腿后绷向8点，剑向前用

力平着刺出去，左手托箭指。（图14）

14、点步捋剑：左脚向右斜前方2点前点地，同时身体也转向2点，左手箭指顺着剑柄捋到剑尖。（图15）

15、双腿并蹲：上撩剑，左手按掌，面向3点，（图

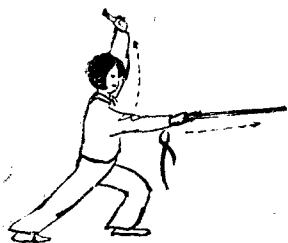


图14



图15

16)，双腿并蹲，向8点转身、收肩平抱剑、（图17），



图16

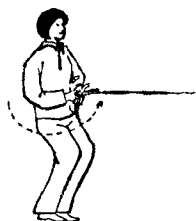


图17

上撩剑，左手按掌、面向3点。

而后向后撤右脚，形成弓箭步，左腿弓右腿绷，面向8点，剑平着用力刺出，左手托掌。参看（图14）

16、刺翻身：剑向8点穿刺，上右脚与左脚交叉稍用旁腰，向左转身180°，而后拉回来180°，左脚前点地，将剑，（参看图15）连续做两次。腰不好，可不必用腰。（图18）

17、后弓箭步：右腿弓左腿绷，手腕向里绕剑花，右小臂弯屈，肩肘同时向后拉，左手顺着剑向8点推出去，冲掌姿式。（图19）



图18

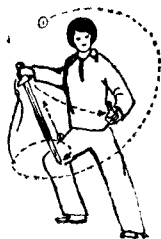


图19

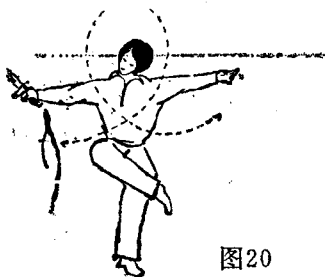


图20

两臂向上经过胸前，左右向后展开。

18、老鹰展翅：左腿半蹲右小腿弯屈，将右脚外侧平着搭在左大腿上，两臂向上幌经过胸前，右臂向4点，左臂向6点，同时向后打开，使胸尽量贴在腿上，（图20）年老腿不太好，这节动作可不选用。

19、掖腿：右腿向旁3点跨一步，右腿屈膝半蹲，左腿掖在右膝窝下，胯打开，头和上身向左甩，双手从两侧向上

幌，两臂经过胸前上下打开，左手托掌，右手向3点出剑，顺风旗姿式，（图21），年老体弱者，单腿承受不住右腿可以不做半蹲，稍加屈膝即可。

20、转身弓箭步：接前落左脚，上云剑手腕向外翻在头顶转动一圈，将剑收回到腰旁，左腿弓右腿绷，弓箭步，使剑用力平面刺出去，左手托掌。（图22）

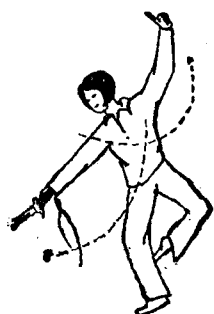


图21

双手从两侧再经胸前向上、下打开。（左手托掌、右手向3点出剑）。

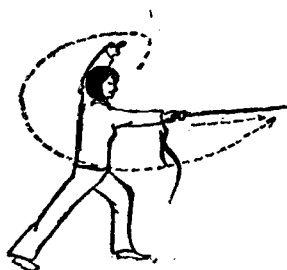


图22



图23

21、转身屈腿点地：向1点转身，双腿屈膝半蹲，左脚尖点地，脚跟抬起，手从剑柄捋到剑尖。（图23）

22、撩拨剑：剑从身体左边到右边，顺着身体两旁先撩后拨，右向斜前方2点走，左撩右拨，连续做两次，（参看图10、11）

23、拨草探蛇：向6点退步，脚跟稍垫起，用脚掌走，小撩拨剑，划小八字。（图24）

24、圆场：走小步，碎步快走，向左转身自走半圈右手下握剑、小臂稍斜放松，左手按掌。

25、屈腿立抱剑：身体面向3点，双腿屈膝靠拢，右脚跟抬起脚尖点在左脚旁（点步），收肩立抱剑。（图25）

26、弓箭步分剑：向5点撤右腿，左腿弓右腿绷，弓箭步，面先向3点，双臂从胸前左右分开。（图26）而后向右移弓箭



图24



图25

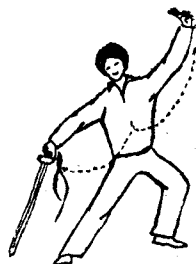


图26



图27



图28

步，慢慢拨剑含胸向右拉肩，左手按在剑柄上（图27）

27、卧鱼背剑：右脚与左脚交叉，绕剑花，手腕外翻里绕，向左拧转一圈蹲下（卧鱼），而后将剑背到后

边，剑尖向上贴在背上，左手按掌。（图28）

年老体弱者，做卧鱼感到困难，可不必蹲，动作过程与卧鱼背剑类同，转过身做小踏步。（图29）

28、大踏步：左脚向 8 点迈一步，右脚交叉到左腿后边，形成大踏步，双幌手从右向左在 8 点斜上方箭指。（图30）

29、蹉步分剑：右脚向 4 点迈，左脚迅速蹉步，紧跟在右脚后边，左脚推动右脚同时蹉一小步，双手向里幌，然后左右分开，此动作做完，再迈右脚，左脚交叉到右脚后边，成大踏步，双手分剑与前动作相同。（参看图26）



图29

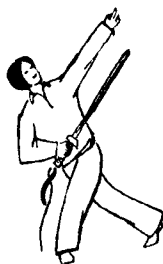


图30

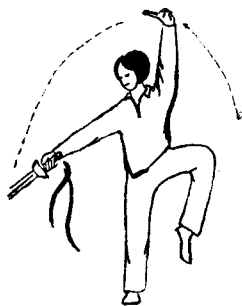


图31

30、刺四方：接前转身，向正前方 1 点刺剑，左腿弓右腿绷，而后移弓箭步，右腿弓左腿绷，向后拉将剑，而后右转身向 3 点做同样动作前 1 点，右 3 点，后 5 点，左 7 点四个方位。（参看图14、15）

31、旁吸腿点剑：向 1 点转身，左大腿吸起，双幌手从左向上，左手托箭指，剑从上向 3 点点出去。（图31）

32、跨步云剑：落左脚跨右腿，右小腿弯屈，向里平抬，上云剑，反腕平握剑在胸前，向左拉肩，左手从上下来按在剑柄上。（图32）

33、吸腿上刺剑：落右脚，双腿经过弯屈，起身立腰吸左腿，左大腿平抬起，小腿提起，左旁腰稍向旁倾，剑向上刺出，左手箭指平着伸出。（图33）

34、点翻身：接前落左脚，向前倾身用左旁腰，右脚向

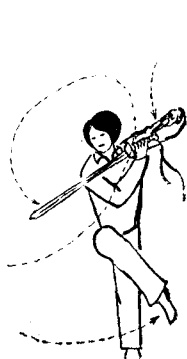


图32

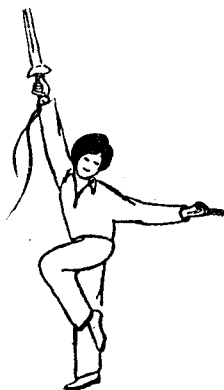


图33



图34

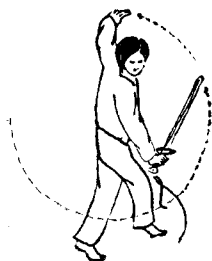


图35

后拉一点，脚跟抬起来，脚尖点地，（图34）而后右脚上到左脚前与左脚交叉向左转身，再用右旁腰360°翻身连续做二次。（图35）

年老体弱者可不选用此节动作。

35、大踏步上撩剑：向3点