

# 太极

## 健身舞

许大嘉  
编著



中国林业出版社

# 太极健身舞

许大嘉 编著

中国林业出版社

# 太 极 健 身 舞

许大嘉 编著

---

中国林业出版社出版 (北京西城区刘海胡同7号)  
新华书店北京发行所发行 北京龙华印刷厂印刷

---

787×1092毫米32开本 2.125印张 40千字

1990年4月第一版 1990年4月第一次印刷

印数 1—12,000册 定价: 1.30元

(京)第033号 ISBN 7-5038-0541-2 Z·0039

## 前 言

我自青少年时体质瘦弱、好生病。后来迷上了健身活动，特别是太极剑、太极拳、太极气功、按摩保健等民族健身操。我更是练不释手，因此在年过半百之后，仍然精力充沛、体质健壮，使我尝到了“生命在于运动”持之不辍的甜头。

我长期居住在知识分子成堆的单位，耳闻目睹许多中年知识分子被超负荷的工作，生活的压力而病魔缠身，甚而早夭，很需要加强健康意识、参加锻炼、增进体质。但是，练太极剑要有场地，太极气功则讲究守神聚意，而我国多为双职工，为事业、家庭操劳，分心，难以坚持而奏效。还有大学的体育教材之一是太极拳，现代青年学生不甚对味。如果，加上音乐和现代舞蹈，岂不更适合吗！

音乐的力量是有科学根据的，它能陶冶人们的行为，尽快排除杂念、消除疲劳、振奋情绪的特殊效用。我是从事表演艺术的演员，从小爱舞蹈，有条件把自己的切身体会及所掌握的健身操与舞蹈艺术相结合，针对身体各部位的体疗，由简入繁，编排合理，配以喜闻乐见的有着民族特色的广东音乐及民间优秀迪斯科节奏的乐曲，动作上揉鹤翔庄、太极拳、太极气功、按摩保健、迪斯科、伦巴为一体。编创了一套《太极健身舞》。

这套《太极健身舞》适合我国国情，不受时间地点限制，易学易记，且有助于体疗、康复疗、身心疗的作用。

该舞已摄制成表演并教学分解动作的录像带。经过一年来教学单位抽样调查，深受老、中、青广大群众欢迎与喜爱。

台湾王锐华老先生购买了这个带着我国民族特色的迪斯科健身舞，他说：“台湾与大陆人民的友谊和感情往来，首先从文化体育而开始”，但愿我的舞给海外侨胞带来快乐与健康；促进海峡两岸人民的交往，更愿为全国人民的健身事业作出微薄的奉献。

陈敬堂同志的音乐编辑给舞蹈带来了生命活力；陆开蒂老师的附图摄影给本书动作说明上更加形象化，在此深表感谢。

希望各业行家批评指教。

许大嘉

1989. 2 合肥

# 目 录

- 一、注意要点
- 二、手型
- 三、步型
- 四、应用穴位注解
- 五、老中青二组舞蹈分解动作和用意
- 六、各节节拍及乐曲一览表

## 一、注意要点

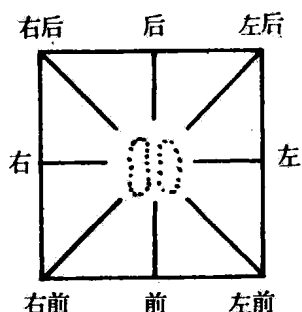
请在学舞之前首先弄清本节要求，避免走弯路，顺利掌握动作要领。

(一) 所有的节拍和动作均从右方向开始，特别是脚步一右一左不能有错，否则动作不能顺利进行。同时，动作从右开始，是为了平衡人们从左开始的习惯；另外，音乐的强拍是在第一拍，而人的力气右边较左边强，因而设计从右开始。

(二) 所有动作，如不注明步型，都以迪斯科扭胯舞步贯串，下面舞蹈分解动作中不另加说明。

(三) 每节动作与动作之间，有一个“1+”的过渡拍，即一个八拍。动作均为双手插腰、大姆指向后，原地扭胯。

(四) 手型贯串的特点是五指分开，手心（劳宫穴）用力。



(五) 全舞速度标准以扭胯一右一左的快慢各计算一拍，如  $4 \times 8$ ，即扭胯节奏为四个八拍。

(六) 本舞方位图以全国统一人体方位图为准。

(七) 手在动作中都要用内力，在推、托、压中有一种气流作用在手上的重量感觉。

(八) 扭胯步或前进、后退步，横跨步，盖步等，要脚尖先着地，严禁以后跟先着地，或同时着地。以使从头至尾的舞步达到轻柔舒松，防止拙力扭胯。

(九) 关于气流感，是在逐渐放松身体、指尖、脚指尖的程度上自然会产生一种血液通畅到神经末梢的电流发麻感觉，初学不易感觉，不必刻意追求，只要练习都可以获得不同程度的效果，为此，不必影响学舞信心。因为本舞特点是

一种舞蹈中健身，在美的享受中得到体疗。

(十) 动作掌握上要做到：圆、柔、松、连，外柔内刚，刚柔相济；意念上，要做到排除杂念，耳听心领，神传身舞，贵在坚持。

## 二、手 型

(一) 勾手：五指  
捏拢朝下成勾状。图 1。



(二) 握拳：拇指轻压在  
食指甲上，空心握拢。图 2。

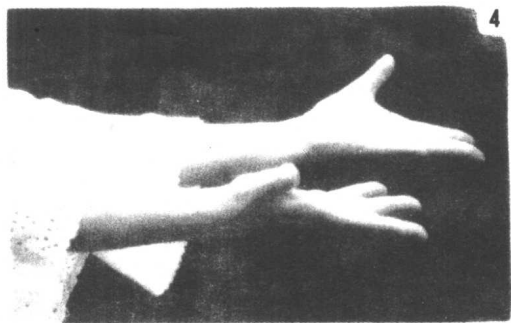




3

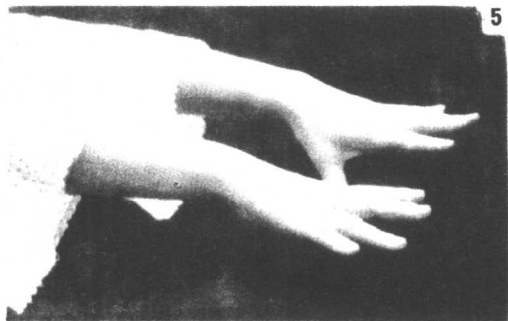
(三) 穿掌: 一手从另一只手上臂内侧穿出, 向上拉出。图 3。

(四) 托掌: 五指打开, 掌心向上。图 4。



4

(五) 压掌: 五指打开掌心朝下。图 5。



5

(六) 阴掌: 五指  
稍并拢 掌心向下。

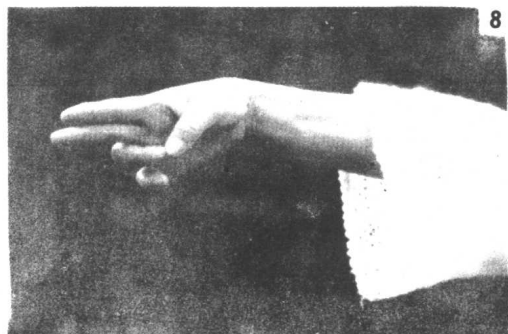
(七) 阳掌: 五指  
稍并拢 掌心向上。

(八) 云手: 右手  
从左上转旋臂至右下  
推掌, 左手从右手转  
旋臂至左下推掌。

图 6、图 7。

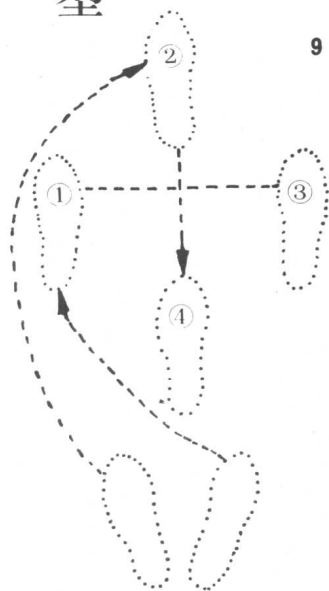


(九) 剑指: 姆指  
按压在 无名指甲上,  
小指弯曲, 食指、中指伸  
直并拢。图 8。



### 三、步 型

(一) 十字步：双脚走过方向，可划为十字。图 9。



(二) 走八步：横步出右脚，脚尖点地，双手同时向右自然伸出。图 10。收右脚横步出左脚，脚尖点地。图 11。





12



13



14

收左脚,右脚向后,脚背斜向地,双臂斜伸向后。图12。身体 $180^\circ$ 背转。收右脚 横步出左脚。图13。

(三) 弓步: 右腿屈膝, 膝与脚尖垂直,左腿斜向地面, 脚自然伸直, 全脚着地, 向前约 $50^\circ$ 左右。或相反。图14。



(四) 半马步：前脚稍直向前，全脚着地，两腿屈膝微蹲，大腿跟略高于水平线，重心在另一只腿上偏重。图15。

(五) 横丁字步：右腿屈蹲，脚尖向左或向右左腿微蹲，脚尖向前。或相反。图16。

(六) 盖步：右脚经过左脚，交叉落步。或相反。图17。



## 四、应用穴位注解

- (一) 神庭穴: 在额顶正中。      (六) 命门穴: 第二腰椎脊突下, 俗称腰眼。
- (二) 耳门: 耳朵内凹处。
- (三) 百会: 后发际上七寸、      (七) 涌泉穴: 在脚心稍靠脚指部位。
- 两侧耳尖联线中点的头顶部。
- (四) 劳宫穴: 在手心。      (八) 丹田穴: 指下丹田
- (五) 通天穴: 由耳尖向      从脐中至会阴。
- 上至头顶侧, 稍后处。

## 五、老中、青二组舞

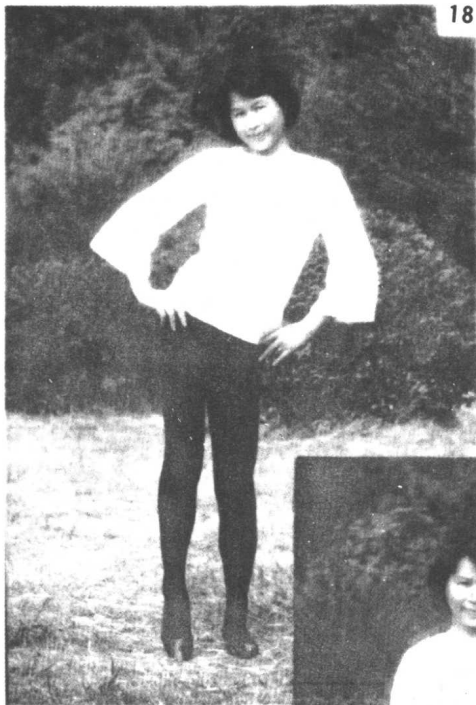
### 蹈分解动作和用意

预备动作之前, 音乐引用了海浪声, 海鸥鸣叫的乐曲为前奏, 以便在跳舞之前把自己带入开阔无人处, 远眺大海天际的美好意境。此时要面带笑容, 把远处声音收入耳底, 挺胸收腹, 自然站立, 目视正前方,

双手向后随意甩动, 同时放松指关节。

前奏曲止, 有八拍无乐曲的迪斯科节奏, 是预告本舞扭胯舞步的快慢速度, 后四拍可垂手轻微地附拍扭胯。

18



## 第一节 预备

### 1. 第一个八拍

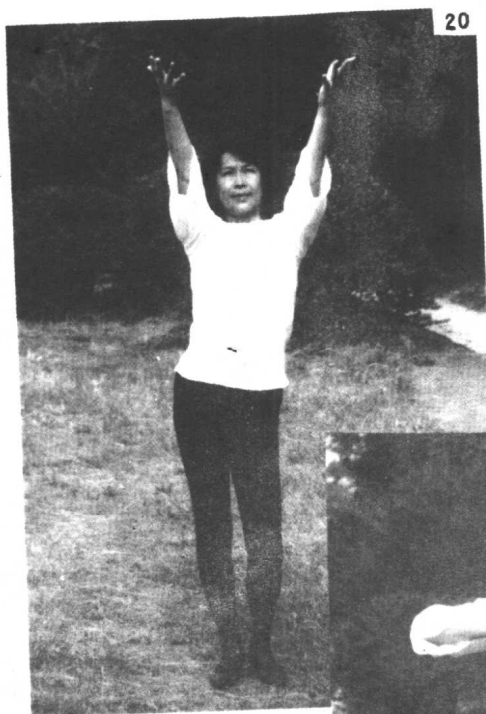
(1) 第一拍, 双手插腰姆指向后, 按在腰眼上, 提右胯, 右脚跟提起。图18。

19



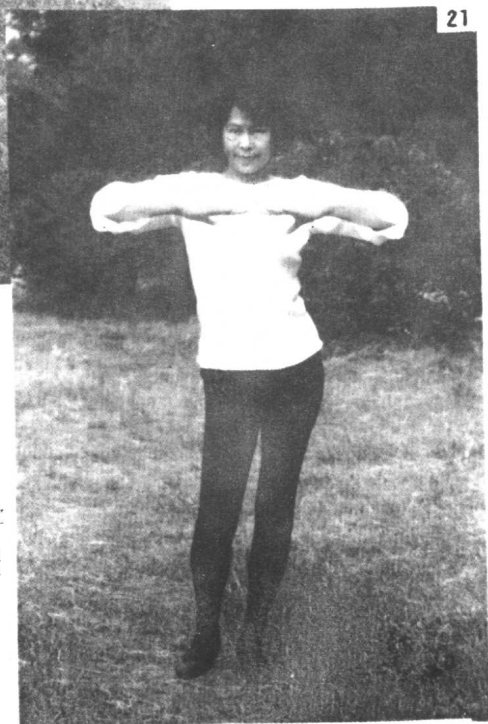
(2) 第二拍, 提左胯, 左脚后跟提起。图19。

以上一右一左反复  
总计八拍止。



20

2. 第二个八拍, 托掌, 缓慢上提至头顶, 眼看双手。图20。



21

3. 第三个八拍, 压掌向下, 五指指尖相对, 缓慢降落过胸前至下丹田。图21。