

健身养生 太极拳



桑振英 孙文才 编著

金盾出版社

健身养生太极拳

桑振英 孙文才 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书对太极拳的起源、流派、基本功法和养生保健功效等方面做了简明扼要的阐述。特别是对二十四式和四十二式太极拳的每一动作,都有详细的讲解并附有彩图和示意图,便于读者自学自练。本书理论与动作并重,图文并茂,文字通俗流畅,是广大人民群众健身强体,尤其是中老年读者疗疾保健、养生益寿的良好阅读书籍。

图书在版编目(CIP)数据

健身养生太极拳/桑振英等编著. —北京:金盾出版社,
1996.12(1997.4重印)
ISBN 7-5082-0336-4

I. 健… II. 桑… III. 太极拳-健身运动-养生(中医)
N. G852.11

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5 彩图:225幅 字数:80千字

1996年12月第1版 1997年4月第2次印刷

印数:21001—42000册 定价:15.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

太极拳是一项深受人民群众喜爱的体育活动,是在长期实践中创造和发展起来的一项宝贵的民族文化遗产,是武术运动中的一朵奇葩。它具有“练意、练气、练身”特有的动作规范和习练要求,使意念、呼吸和动作协调配合,从而使其具有独特的健身、疗疾和延缓衰老之功效;可以通经活络、调节心理、增强免疫力,使身体各器官、各系统机能得到提高和改善,获得根本性和整体性养生保健功效。

本书主要是为中老年朋友学练太极拳而编写的。内容包括五部分,分别是太极拳简介,太极拳的基本技术要领和基本功法,太极拳的养生保健功能,简化和四十二式太极拳介绍。在编写中,突出了知识性和实用性,使读者对太极拳运动能有更加全面的了解,并对其养生保健基本原理和如何获取更大习练功效有更加深刻的领悟和体验。为便于读者自学自练,本书配有实体彩图和动作线条图,并以通俗易懂的文字对每个动作作了简明的阐述。只要持之以恒,坚持习练,必获功效。

由于我们水平有限,难免有不足甚至错误之处,恳请读者指正。本书承蒙陈和霖、张立臣等同志帮助,在此深表谢意。

桑振英

孙文才

1996年8月

目 录

一、太极拳简介

- (一) 太极拳的起源、演变和发展 (1)
 - 1. 起源 (1)
 - 2. 演变 (2)
 - 3. 发展 (3)
- (二) 太极拳的流派与特点 (4)
 - 1. 陈式太极拳 (4)
 - 2. 杨式太极拳 (5)
 - 3. 吴式太极拳 (5)
 - 4. 武式太极拳 (6)
 - 5. 孙式太极拳 (6)

二、太极拳的基本技术要领和基本功法

- (一) 太极拳的基本技术要领 (7)
 - 1. 手型 (7)
 - 2. 主要手法 (7)
 - 3. 步型 (9)
 - 4. 主要步法 (10)
 - 5. 腿法 (10)
 - 6. 身型 (11)
 - 7. 身法 (11)
 - 8. 眼法 (11)
- (二) 太极拳的基本功法 (11)
 - 1. 无极桩 (12)
 - 2. 开合桩 (12)
 - 3. 升降桩 (12)
 - 4. 虚步桩 (14)
 - 5. 云臂 (14)
 - 6. 进步 (15)
 - 7. 退步 (15)
- (三) 太极拳的基本要求 (17)

三、太极拳的养生保健功能

- (一)太极拳的养生保健基本原理 (19)
1. 生命在于运动 ... (19) 3. 调节心理 (22)
2. 舒经活络 (21) 4. 腹式呼吸 (24)
- (二)太极拳对机体各系统的影响 (24)
1. 免疫系统 (24) 4. 消化系统 (28)
2. 心血管系统 (25) 5. 运动系统 (29)
3. 呼吸系统 (27)
- (三)练太极拳怎样获得最大养生保健功效 (30)
1. 动作规范 (30) (2)套路熟练阶段
2. 呼吸得法 (32) (36)
3. 心静用意 (33) (3)练气练意阶段
4. 循序渐进 (35) (37)
- (1)基本技术阶段 5. 持之以恒 (40)
- (35) 6. 功到必成 (40)

四、太极拳动作名称

五、简化(二十四式)太极拳

六、四十二式太极拳

一、太极拳简介

(一)太极拳的起源、演变和发展

1. 起源

首先谈谈什么是“太极”。我国古代的哲学家把宇宙的起源看成是物质的,认为宇宙离不开天地,天地处于宇宙之中,天地未分以前曰太极,是言大之极,或云无限大,或称“太虚”。认为宇宙是个圆形的物体,也就是说太极是圆形的,它本身是不停地运动着的物质,其结果就产生出阴阳。宋朝周敦颐写的《太极图说》中就提到:“太极动而生阳,动极而静;静而生阴,静极复动;一动一静,互为其根,分阴分阳,两仪立焉。”动静便是阴阳,阴阳便是太极。王宗岳先师的《太极拳论》亦云:“太极者,无极而生,阴阳之母也。”由此可以理解,阴阳是古代人用以说明一切事物相对立的两个方面,即阳为天,阴为地;阳为升,阴为降;阳为动,阴为静;阳为开,阴为合等,是对立运动的统一体。

太极拳是一种圆转的,弧形的,一阴一阳,刚柔相济的拳术。从《太极图》来看,它呈圆形,中间是一条S形线,内含阴和阳两个半弧形的类似鱼形的图案。它表示运动的形势,而这个运动是循环无端,无有终始,有一定规律变化的。“拳名太极,实天机自然之运行,阴阳自然之开合也。”《太极图》分阴阳,而太极拳动作处处分虚实,强调全身放松、虚领顶劲、含胸拔背、

沉肩坠肘、气沉丹田、上虚下实、刚柔相济、动静结合、起伏连绵等。太极图呈圆形，太极拳动作多呈弧形，也是圆弧运动，所以太极拳根据太极两仪、阴阳、动静、升降、开合之理，演化出动中求静，静中求动的十三势出来。又由十三势推演出许多运动锻炼姿势。形成绵绵不断，滔滔不绝，一环套一环的各式太极拳。

20 世纪 30 年代，经武术考据家唐豪等考证，太极拳是明末清初河南温县人陈王廷所创造。到现在已有 300 多年的历史。辛亥革命前后，太极拳在技击方面和医疗效果上都享有盛名。

太极拳有三个来源：①综合了明末各家拳法中踢、打、跌、拿等各种攻防方法的拳势，以戚继光《拳经三十二势》为基础，编成了太极拳套路。②综合古代的导引、吐纳，使气与力合，着重内壮，成为内功拳的一种流派。③吸取古典哲学的阴阳学说和中医的经络学说，动作弧形圆转，从而在技击上、医疗保健上都见成效。

2. 演变

随着社会的发展、武器的演进，促使太极拳家改变了练拳的目的性，使太极拳开始从技击转向养生保健方面。

陈王廷创造的七套拳套，经五传到陈长兴（1771～1853 年）、陈有本这一代，陈氏拳家已专精于太极拳第一路和炮锤（陈氏第二路），以及双人推手。陈氏太极拳第一路又有老架和新架之分，随后新架又出现了赵堡架。

陈有本创造了新架，扬弃了原来一些难度较大的动作。陈有本的学生族侄陈青萍也创造了架式小巧紧凑、动作缓慢、逐步加圈的架式，称作赵堡架。

陈王廷旧传的老架，经陈长兴传给永年人杨露禅（1799～

1872年),杨去北京传习,演变成杨式大架太极拳,经其孙杨澄甫定型。

杨露禅和子班侯(1837~1892年)教了全佑一套小架,小架由吴氏传习,遂称吴式。

永年人武禹襄(1812~1880年)从杨露禅学陈式老架,又从陈青萍学赵堡架,后演变为武式。

武传李亦畲(1832~1892年),李传郝为真(1849~1920年),郝传孙禄堂(1861~1932年),孙另创一套架高步活的拳套,现称为孙式太极拳。

3. 发展

在100多年前,太极拳的发展重在技击方面,而近百年来则由技击偏向于竞赛和医疗方面发展,至今更偏重于养生保健功能的研究。各式太极拳发展到目前,尽管在架式上和风格上各具特色,但锻炼的原则和要领基本上是一致的,锻炼的目的都是为了增进健康,提高身体素质。

为了适应广大群众体育活动的需要,1956年国家体委从调查研究入手,把群众中流传较广的原有太极拳套路进行了整理,根据杨式拳架,按照内容简明,先易后难,循序渐进的要求,编制了一套“简化太极拳”(二十四式),它是从原来三十四个不同姿势中采取了二十个姿势,删去了繁难的和重复的动作,全套动作基本上是左右对称的,使身体能得到全面发展。由于简化太极拳练起来舒展大方,柔和美观,再加上配乐优美动听,使人心旷神怡,易学、易练、易掌握,很容易在广大群众中普及。1990年在第11届亚运会开幕式上,有1400名中日两国太极拳爱好者作了简化太极拳的精彩表演,引起了亿万人的注目,激起了人们投身于太极拳运动的极大兴趣。

1989年以前,由国家体委武术研究院、中国武术协会,请

专家、教练先后编制了“四十八式太极拳”和“四十二式太极拳竞赛套路”，改编了传统太极拳陈式、杨式、吴式和孙式，作为传统竞赛套路。使各流派的太极拳得到进一步发展，起到了相互促进、相互吸收、取长补短、共同提高的作用。

四十二式太极拳为太极拳竞赛套路，它的内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理。从动作的数量、组别和时间上看，均符合竞赛规则的要求。从动作姿势上讲，四十二式太极拳是以杨式大架为基础，吸取了陈、吴、孙式太极拳的个别动作，突出了各拳的风格，增加了技术内容，加大了动作难度和运动量，是一套综合太极拳，从而使四十二式太极拳形成了舒展圆活、均衡全面、生动简练的拳路风格。在动作编排上突出了全面发展，左右匀称，有开有合，有起有伏，动作由易到难，每段有几个难度，有几个高潮，全套动作连绵不断、层层相叠、一气贯通，充分展现了太极拳轻松柔和、圆活自然的运动特点，体现了太极拳的心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求，有较高的养生保健价值。

（二）太极拳的流派与特点

1. 陈式太极拳

陈式太极拳创始于明末清初的著名拳师陈王廷。陈王廷是河南温县陈家沟人。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的拳套进行改编加工，逐步形成近代所流传的一、二路拳套。这两套拳式动作连贯，速度不同，强度不一，身法、运动量和难度不同，但都符合刚柔相济的原则。

第一路拳动作由简到繁，以棚捋挤按四正劲的运用为主，以采捌肘靠四隅手的运用为辅；用力方法以缠丝劲为主，

发劲为辅；动作力求柔顺，以化劲为基础，用柔迎刚和化刚，在外形上具有缓、柔、稳的特色。作动作时，以身法领导手法，要求达到动分、静合不断变化的效果。运动量可以自己调节，因此较适合于身体较好的人练习，也适合于体弱者锻炼身体。

第二路也称炮锤，动作复杂，要求疾速、紧凑，刚多柔少；用劲以采捌肘靠为主，以棚捋挤按为辅；动作力求坚刚、迅速、富有弹性。套路中的跳跃、腾挪动作，具有快、刚、跃的特色。在运动时旋腰转脊，旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动，贯串整体的一系列螺旋动作，从而可收到开与放、合与收和开中寓合、合中寓开的统一功用，很适合青壮年人练习。

2. 杨式太极拳

杨式太极拳是由河北永年人杨露禅及其子杨健侯(1839~1917年)、其孙杨澄甫(1883~1936年)等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此容易被人们接受，开展得最为普遍，是增强体质、疗病保健的手段之一，是目前在我国和国际上推行最快、最普及的一项武术运动。

3. 吴式太极拳

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳式发展创新的。杨式太极拳原来有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上修订的。吴式太极拳始于满族人全佑(1834~1902年)，后经其子吴鉴泉(从汉姓吴，1870~1942年)加工改进形成的一个流派。

吴鉴泉演拳，循规蹈矩，松静自然，独具静态之妙。吴式太极拳虽然架式小巧，但具有大架功底，由开展而紧凑，在紧凑中自然舒展，没有拘束。推手时，端正严密，细腻熨贴，守静而不妄动，故以善化见长。它的很多特点和杨式太极拳相似，因此易于开展。

4. 武式太极拳

河北永年人武禹襄，自成一家创编武式太极拳。它不同于陈氏老架、新架，也不同于杨氏的大架、小架。其特点是：姿势紧凑，动作舒缓，步法严格，分清虚实，胸部、腹部的进退旋转始终保持中正，完全是用内动的虚实转换和“内气潜转”来支配外形；左右手各管半个身体，不相逾越，出手不过足尖。武式推手的步法，仅为进三半步，退三半步一种。很适合年龄大者习练。

5. 孙式太极拳

孙式太极拳创始人孙禄堂，名福全，河北完县人。禄堂自幼酷爱武术，从李魁垣学形意拳，又从程廷华学八卦掌。经多年研摩，功夫深厚。在京久负盛名，有活猴孙禄堂之称。他将形意、八卦和太极拳三家精髓，融会贯通，自成一派。

孙式太极拳的特点是：进退相随，舒展圆活，动作敏捷自然，练时双足虚实分明。全套练起来如行云流水，绵绵不绝。每转身则以“开”“合”相接。故又称开合活步太极拳。适宜任何年龄、各种体质的人习练。

二、太极拳的基本技术 要领和基本功法

(一)太极拳的基本技术要领

1. 手型

(1)拳:五指卷屈、自然握拢,不要过紧,用力自然、舒展。

(2)掌:五指微屈,自然分开,虎口成弧形,掌指不要僵直,也不要松软过屈。腕部要松活。

(3)勾:五指第一指节自然捏拢,屈腕。

2. 主要手法

(1)棚:臂成弧形,前臂棚架,横于体前,掌心向内,高于肩平,着力点在前臂外侧。

(2)捋:两臂稍屈,掌心斜相对,两掌由前向后划弧摆至体侧。

(3)挤:一臂成棚的姿势,另一手贴近棚臂手的内侧,手心向前,两臂同时向前推出,成圆形,高不过肩,低不过胸。

(4)按:两手立掌,掌心向前,同时向前推出,高不过肩,低不过胸。(以上手法见揽雀尾)

(5)冲拳:拳从腰间内旋向前打出。拳眼向上为立拳,拳心向下为平拳。拳高不过肩,着力点在拳面。(见搬拦捶和歇步擒打)

(6)栽拳:拳从上向前下方击出,拳面斜向下,着力点在拳

面。(见进步栽捶)

(7)贯拳:拳从侧下方向斜上方弧形横打;臂微屈,拳心斜向下,着力点在拳面。(见双峰贯耳)

(8)撇拳:拳从上向前撇打;拳心斜向上,高与头平,着力点在拳背。(见撇身捶)

(9)撩拳:臂由微屈向前有弹性的击打,拳心向下,高不过肩,低不过裆。(见掩手肱捶)

(10)抱掌:两掌心上下相对,在体前或体侧成抱球形状;上手高不过肩,肘微低于手,下手约与腰平,两臂成弧形,松肩垂肘。(见丁步抱掌)

(11)分掌:两掌向左右或斜上方与斜下方分开;两臂微屈。(见开合手、左右分脚)

(12)搂掌:掌经膝前横搂,停于胯旁,掌心向下。(见搂膝拗步、白鹤亮翅)

(13)推掌:掌从肩上或胸前向前推出,掌心向前,指尖向上,高不过眉,低不过肩,臂微屈成弧形,肘部放松。(见搂膝拗步)

(14)穿掌:掌沿另一手臂或大腿内侧伸出,指尖朝前。(见退步穿掌、仆步穿掌)

(15)云手:两掌在体前交叉,依次由里向外向上在体前划立圆,指高不过头,低不过裆。(见云手)

(16)架掌:屈臂上举,掌架于额前上方,掌心斜向外。(见左右穿梭)

(17)撑掌:两掌上下或左右分撑,对称用力。(见分脚、蹬脚)

(18)压掌:拇指向内,掌心向下,横掌按压。(见虚步压掌)

(19)托掌:掌心向上,由下向上托举。(见独立托掌)

(20)挑掌:掌心向里,由指尖向前过渡到指尖向上,由下向上挑起,高与眉齐。(见金鸡独立)

各种手法的运用都要注意与身法、步法协调配合,刚柔相济,上下相随,连绵不断,沉稳准确。应重意不重力地去体会动作要领、攻防含意。达到运用自如,熟能生巧的境地。

3. 步型

(1)弓步:前腿屈膝,脚尖向前,大腿斜向地面,膝与脚尖基本垂直;后腿自然伸直,脚尖斜前约 50° 左右,全脚着地。(见野马分鬃等)

(2)虚步:后腿屈蹲,大腿近于水平,脚跟与臀部基本垂直,脚尖斜向前,全脚着地;前腿稍屈,用前脚掌、脚跟或全脚着地。(见白鹤亮翅)

(3)仆步:一腿全蹲,全脚着地,脚尖外展;另一腿向体侧自然伸直,全脚着地,脚尖内扣。(见仆步穿掌)

(4)半马步:前脚直向前,后脚横向外,两脚相距约三脚长,全脚着地。两腿屈蹲,大腿高于水平,重心偏于后腿。(见马步靠)

(5)横裆步:也叫侧弓步,两脚左右开立,脚尖向前,相距同弓步宽,一腿屈蹲,另一腿自然伸直。(见转身大捋)

(6)歇步:两腿交叉屈蹲,前后相叠,前脚全脚着地,脚尖外展;后脚用前脚掌着地,脚尖向前。(见歇步擒打)

(7)开立步:两脚平行开立与肩同宽,两腿直立或屈蹲。(见起势)

(8)丁步:两腿半蹲并拢,一脚全脚着地支撑;另一脚停在支撑脚内侧、前侧或后侧约10厘米处,脚尖点地。(见转身推掌)

以上步型都要求自然稳健、虚实分明、松腰松胯、气沉丹田、保持重心的稳定性。

4. 主要步法

(1)上步:后脚前进一步或前脚前移半步。(见搬拦捶)

(2)退步:前脚后退一步。(见倒卷肱)

(3)撤步:前脚或后脚后退半步。(见退步跨虎)

(4)进步:两脚连续前移各一步。(见进步搬拦捶)

(5)跟步:后脚向前跟进半步。(见手挥琵琶)

(6)侧行步:两脚平行连续侧向移动。(见云手)

(7)盖步:一脚向支撑脚前横落。(见转身拍脚)

(8)摆步:上步落脚时脚尖外摆,与后脚成八字形。(见进步搬拦捶、转身摆莲)

(9)扣步:上步落脚时脚尖内扣,与后脚成八字形。(见转身大捋)

(10)碾脚:以脚跟为轴,脚尖外展或内扣;或以脚前掌作轴,脚跟外展。(见转身推掌)

各种步法均要求:转换进退虚实分明,轻灵稳健。前进时,脚跟先落地;后退时,前脚掌先着地,迈步如猫行,不可平起平落、重滞突然。重心移动要平稳、均匀、清楚。两脚距离和跨度要适当,脚掌和脚跟碾转要适度,膝部要松活自然,直腿时膝部不可僵挺。

5. 腿法

(1)分脚:支撑腿微屈站稳。另一腿屈膝提起,然后小腿上摆,腿伸直,脚面绷平,脚尖向前,高过腰部。(见左右分脚)

(2)蹬脚:支撑腿微屈站稳。另一腿屈膝提起,小腿上摆,脚尖回勾,用脚跟蹬出,脚高过腰部。(见左右蹬脚)

(3)拍脚:支撑腿微屈站稳。另一腿向上直摆,脚面展平,

手掌在额前迎面拍脚面。(见右拍脚)

(4)摆莲脚:支撑腿微屈站稳。另一腿从异侧摆起经面前向外做扇形摆动,脚面平展,两手在额前依次迎拍脚面,击拍两响。(见转身摆莲)

6. 身型

(1)头:“虚领顶劲”,不可偏歪或摇摆。

(2)颈:自然竖直,肌肉不可紧张。

(3)肩:保持松沉,不可耸起,也不可后张或前扣。

(4)肘:沉坠下垂,自然弯屈,不可僵直或扬起。

(5)胸:舒松自然,不要外挺,不要内缩。

(6)背:舒展拔伸,不可弓背。

(7)腰:自然松垂,不可后弓或前挺。

(8)脊:中正竖直,不可左歪右斜前挺后弓。

(9)臀:向内收敛,不可外突或摇摆。

(10)胯:松正缩收,不要僵挺或左右突出。

(11)膝:屈伸自然柔和,不要僵直。

7. 身法

保持中正安舒,旋转松活,不偏不倚,自然平稳。动作以腰为轴,带动四肢,上下相随,虚实分明,不可僵滞浮软,忽起忽落;要舒展大方,完整贯串。

8. 眼法

要思想集中,意念引导。定势时,眼平视前方或注视两手;换势时,眼与手法、步法、身法协调配合。势动神随,神态自然。

(二)太极拳的基本功法

学习太极拳的目的是为了增进健康,延年益寿。然而要学