

吳本精簡太極拳



風平浪靜大和善

吴英华
马岳梁 著

吴术精简太极拳

上海书店

吴式精简太极拳

吴英华 马岳梁 著

上海书店出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行

上海影印厂印刷

开本 787×1082毫米 1/32 印张 1.75

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

印数 00001—20000

ISBN 7-80569-049-9/G·1

定 价： 0.90 元

前 言

1982年12月，在北京召开的全国武术工作会议指出：为了便于在群众中普及武术活动，将一些主要的拳种，编成简化套路，这是普及武术活动的一个好的办法。根据这个精神，吴式太极拳创始人吴鉴泉宗师的女儿吴英华和门婿马岳梁二位老师，在传统吴式太极拳基础上，吸取各式主要姿势，编成一套精简吴式太极拳。

精简吴式太极拳，共有动作三十个，布局合理，结构紧凑，角度分明，简便易学，练完一套大约六分钟，适合男女老少练习，也适用于学校、机关、农村、工厂及单位的工间操。

为了便于大家学习，更好的掌握练习方法，马岳梁和吴英华老师把六十余年从事太极拳运动的经验，归纳成五字诀和六要，献给学拳者。谬误之处，希望读者指正和批评。

鉴泉太极拳社

(一) 思想上的要求：“五字诀”

静、轻、慢、切、恒

1、 静：练习太极拳要求“静”，即要求思想高度集中，排除杂念。人的思维极为复杂，要使其集中起来，实属不易。我们的经验是注意练拳过程中手、眼、身、步的动作正确性，这是行之有效的办法。用这个方法指导练拳，久而久之，便能使思想自然地集中起来，达到“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”的境界。

“静”的标准，在于呼吸平稳深长，动作轻灵贯串，身舒意展。呼吸平稳深长，就能气沉丹田，是“身静”，动作轻灵贯串是“心静”，身舒意展是“意静”。这三个静，以意静为高级阶段。

2、 轻：太极拳的“轻”，也可以作“柔”解释。《十三势行功心解》说：“极柔软然后极坚刚”。轻柔绝不是松懈，松懈和用力，同是太极拳的大忌，太极拳要求推出之拳，或击出之拳，都不是伸直或握紧的。所谓“太极劲”是“似松非松、将展未展”，拳虽握但不能握得太紧，中间要留些空隙；掌不平直，而掌心稍微内涵，手指也不完全并紧；腿踢或蹬膝部都要微曲，不能伸直。

步法也要轻灵，所指“迈步如猫行”，即是轻灵表现。

3、 慢。练习太极拳要求慢，而慢不是停滞，练拳的整体动作连绵不断，节节都要贯串，而不是一个拳式完

成后，停在那里，然后再练下一式，一般地说练一套吴式太极拳应在15—30分钟之间完成。精简拳则只用5—6分钟。

4、切。切是认真的意思，要切实切实地下功夫，万万不可草率从事。无论那个招式，都要准确。诚如古人所说的：“如切、如磋、如琢、如磨”。这样认真练太极拳，做一番切磋琢磨的功夫，就可以得到较快进步。

5、恒。恒有双重意义。首先是要求持之以恒，无论严冬酷暑，都不能间断。其次是定时定量，根据锻炼者的体质和时间，规定相应的量，以后不断加强，逐渐提高水平，以冀取得理想的成绩。

（二）身体上的要求：“六要”

虚领顶劲、涵胸拔背、沉肩坠肘、尾闾中正、气沉丹田、松腰垂臀、裹裆含髁。

1、虚领顶劲：（顶头悬）《十三势行功心解》说：“精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也”。顶头悬在太极拳中是很重要的一功，练拳时头部要正直，但不能用力，颈部稍向内收缩，但不能僵硬。颈部要灵活，但不能幌动。这三部份即为“虚领顶劲”的全部含义。

最简单做好这个动作的方法：颈部微内倾，眼向下看，与地面形成约45度。颈部要灵活，不要用力，头顶要和腰部成直线。练习时，头部虽有转动，或身体有斜飞等姿势，但仍要保持“虚领顶劲”。

2、涵胸拔背：涵是稍微包起之意，涵胸不是挺胸。挺胸是太极拳的大忌。涵胸是用两肩微微将胸包起

来。拔，即上提的意思。拔背是指脊背向上微提，使脊柱垂直，它和涵胸是两相关连的。也就是“虚领顶劲”的继续。

3、沉肩坠肘：沉肩也是练太极拳的特点。肩不沉，则胸廓以上皆受束缚。坠肘是肘尖总是对地。肘不坠则动作泄息，力不能长，两肋失去保护。

4、尾闾中正：“尾闾中正”和“顶头悬”是相辅相成的。“顶头悬”做好了，脊柱自然会正直。所以说：“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。”

5、气沉丹田：人体能容纳气的都称丹田。《抱朴子》说，人身有“上中下三个丹田”。头是上丹田，横膈膜以上是中丹田，腹部称下丹田。“气沉丹田”是指气沉到下丹田，即是使横膈膜下沉，腹部呼吸，则上中下丹田都充满气质。精神自然能提起，然后以气运身，才能顺遂。

6、松腰垂臀，裹裆含胛：练太极拳以腰为主宰，故有“命意源头在腰隙”之说。松腰就是要求腰部轻松，运转轻灵。使于气往下沉。垂臀就是臀部不能突出。臀部突出可造成松腰的障碍。“裹裆含胛”是指大腿肌肉由外向里面包裹，臀部不翘，肛门自然上提。以上姿式做得正确，可以使气不外泄。

吴式精简太极拳

第一式 太极起势

1、 面向正南，心平气和，两脚开立，两足平行与肩同宽，两腿直立，两手下垂，尾闾中正，气沉丹田，眼看前方地面（图1）。



图1



图2

2、 两腿不动，两手慢慢向前提起，高与肩平，视线不变（图2）。



图 3



图 4

3、 两肘下沉，两手随势下落到体侧，两掌和指尖均向前翘起，不要用力（图 3）。

4、 两手同时提起，逐渐向胸前靠拢，左手拇指根部与鼻尖相平，掌心向里，右手指尖扶于左腕尺侧，掌心向外；同时两腿屈膝下蹲，左脚向前一步脚跟落地，脚尖翘起，身体重心落于右脚成左虚步（图 4）。

第二式 揽雀尾

1、接前式，身体转向西面，左脚内扣落实，右脚外摆向前半步，脚跟落地，脚尖翘起成虚步；同时右手内旋横立掌向西伸出，拇指根与鼻尖同高，左手指尖仍贴于右手腕，两肘下垂，两臂成半园形，身体重心坐于左腿（图5）。



图5

2、腿和脚不动，左手指尖仍贴右腕，右掌心转向西，左掌心转向下，随落随转至与肩齐平（图6）。

3、身体稍向左转，右腿屈膝成弓步，身体向西南方倾斜，同时两手向西南方伸出，右手掌高与肩平，两臂成半园形，肘尖下垂，眼看右掌（图7）。



图6
←



图7
→

4、弓步不变，两手随腰转向西北（图8）。

5、重心后移于左脚成右虚步，腰部转向正西，同时两手变立掌，右指尖与鼻尖齐平，左手指仍贴于右腕，两手与胸部相距约一手之远，眼看西方（图9）。



图
8



图
9



第三式 单鞭

1、接前式，右脚跟为轴，脚尖内扣后落平，左脚不动，身体重心移于右腿，成丁字步，同时右掌随腰向西南推出，臂成半园形，左手指仍贴于右腕，掌心向上，眼看右手背（图10）。



图
10

2、右手五指下勾变鹰爪，同时左脚跟向东南移半步，身体重心仍在右腿，眼看左手心（图11）。

3、右脚和腿不动，左脚跟为轴，脚尖转向东南成马步，同时左掌心与面距离约一尺，随腰转至东南时，掌心外转变为立掌，中指根部与鼻尖齐平，眼看左手背（图12）。

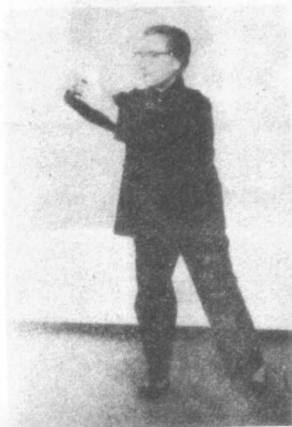


图
11



图
12



第四式 提手上势

1、接前式，重心移于左腿，左脚跟为轴，脚尖挪向正南；同时左掌心转向上，背向左靠，右腿伸直，右手伸开，手心向下按；眼看右手背（图13）。



图
13



图14



图15

2、 右脚向南上半步成虚步，腰微向前倾；同时右臂拢向胸前，手心转向内成阴掌，左掌落于胸前，手心向外；眼看前下方（图14）。

3、 身向前倾，右脚落实，屈膝经右弓步，腰部立直，左脚趁势上步与右脚落成平行步，两腿微屈；同时右手徐徐提至额前，手心转向上，手背距离额部约一拳，左手下按置于胯旁，臂部微直，手指翘起；眼看前下方（图15）。

第五式 白鹤亮翅

1、接前式，两腿屈膝不变，头与腰略向前俯，如鞠躬状；同时右手背随额略下垂，左手随身体垂直，手指上翘，掌心向下（图16）。

2、平脚不动，腰向左转，头部转向东方；右手仍在额顶，右手指转向正东为止；眼看左手背（图17）。



图16



图17



图18

3、继上式，腰徐徐立直，全身重心仍坐在两腿之间；左手慢慢推高与肩平，变为立掌，右掌仍在额前方；眼看左手（图18）。

4、 平行步不变，腰转向正南，右臂落下，肘与肩平，手变成立掌，掌心略转向东南，左臂慢慢弯屈，肘与肩平，手心略偏西南，两手同型；视线转看前下方（图19）。



图10



图20

第六式 搂膝拗步

1、接前式，腰部转向东方，带动两脚，以右脚跟为轴，脚尖翘起，转向东方，同时以右脚尖为轴，脚跟转向西方落实，身体重心坐于右腿成虚步，同时左掌向东方下按，右掌下落与耳齐，指尖向东；眼看东方偏下（图20）。



图21

2、左脚向前移半步成左弓步；同时右手徐徐向前推出，掌心向前，中指根部与鼻同高，左掌由膝部搂过，停于左膝旁；眼看前下方（图21）。

3、右掌下按，左掌提起成立掌，指尖向前，掌与耳齐；同时重心前移，落于左腿，右脚前进一步，成虚步；腰部正直，视线不变（图22）。



图
22



图
23



4、右脚向前半步，左腿伸直成右弓步，同时左掌向前推出，掌心向前，中指根与鼻尖齐平，右掌搂向右膝外侧，贴于右膝旁，身体略向前俯，重心落于右腿；视线不变（图23）。