



武冬等编著

太极拳

普及套路全书

G852.11

93

太极拳普及套路全书

武 冬 齐 海 田 春 阳
杨 静 武 兵 崔 爱 英 编著

北京体育大学出版社

155888

策划编辑:秦德斌

责任校对:穆 勒 梁 园

责任编辑:秦德斌

绘 图:叶 莱 黄筱琳 王 艺

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳普及套路全书/武冬等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.11

ISBN 7-81051-353-2

I.太… II.武… III.太极拳-套路(武术) IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26370 号

太极拳普及套路全书

武 冬 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1998 年 11 月第 1 版

印张:11.25
1998 年 11 月第 1 次印刷

定价:22.00 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-353-2/G·310

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳以其独特的养生健身功效,深邃的文化内涵,赢得了世界人民的热爱。随着国际性武术交流活动日益频繁,随着太极拳运动的蓬勃发展,越来越多的人加入到了练习太极拳的行列,其中不乏年逾花甲的老人。他们大多没有习拳经历,因此初学已编的一些太极拳套路时显得十分吃力;目前,不少外国人也常常利用旅游时间学习太极拳,由于时间短,没基础,即使是简化 24 式太极拳也难以真正学会;不仅如此,更有大批太极拳爱好者,由于生活节奏、活动空间、工作环境、身体条件的限制,迫切需要简单易学、富有实效的太极拳套路。

为此,我们在原有的简化 24 式太极拳、48 式太极拳、88 式太极拳的基础上,按照太极拳技术体系以及人们掌握运动技术的规律,创造性地推出了 4 式、8 式、16 式太极拳套路,与原有的普及推广套路构成一个各自独立又互有联系比较完整的体系,旨在能满足不同层次、不同年龄、不同基础的练习者的健身需要。

本书对太极拳普及推广套路的特点、新编套路的原則等,都做了详细说明。分析讲解简明扼要,层层深入,生动细致。特别是在具体技术要求方面,不仅提出了要点和要求,更提供了具体做法和练法,还有健身功能剖析,对理解、练习、掌握动作有一定的现实指

导意义。

我们在编写中着意突出太极拳普及推广套路的系列性、技术的可操作性和健身的实效性。希望这本书能成为您步入太极拳世界的钥匙,伴随您的一生。

最后,需要说明的是,本书的24式、48式、88式太极拳套路动作说明,基本以原国家体委武术研究院、国家体委武术运动管理中心审定公布的普及推广套路为准,在此对所有参加创编普及推广套路的各位老师表示衷心的感谢。另外,我们还参阅了大量的文献,借鉴了前人许多宝贵的经验和研究成果,在此一并表示诚挚的感谢。

由于时间仓促,书中不当之处恳请广大太极拳名家、专家、学者不吝指教,从而进一步完善本书,促进太极拳运动的进一步发展。

作 者

1998年9月于北京

目 录

一、太极拳普及推广套路概述	(1)
(一)太极拳健身发展及套路创编	(1)
1. 太极拳的运动形式	(1)
2. 太极拳健身的发展	(2)
3. 太极拳的健身作用	(3)
(二)太极拳的运动特点	(5)
1. 太极拳运动的原则	(5)
2. 太极拳普及推广套路的特点	(7)
(三)创编太极拳套路的原則	(7)
1. 递进性	(7)
2. 一致性	(7)
3. 科学性	(8)
二、太极拳普及推广套路基本技术要求	(9)
(一)基本动作技术要求	(9)
1. 手 型	(9)
2. 手 法	(11)
3. 步 型	(21)
4. 步 法	(24)
5. 腿 法	(27)

6. 身 型	(30)
7. 身 法	(31)
8. 眼 法	(32)
(二)基本运动技术要求	(33)
1. 身型技术	(33)
2. 运动技术	(39)
(三)学练太极拳普及推广套路指导	(43)
1. 如何选练太极拳套路	(43)
2. 如何练好太极拳套路	(43)
三、太极拳基本功	(45)
(一)太极热身功	(45)
1. 摩掌扶身(金蝉脱壳)	(45)
2. 推腹搓腿(大鹏压喙)	(47)
3. 扶膝起背(金蛇出洞)	(48)
4. 摆头摆尾(乌龙摆尾)	(48)
5. 转髋绕膝(大蟒缠身)	(49)
6. 旋踝转腕(狮子揉球)	(50)
(二)太极拳内功	(50)
1. 意 功	(51)
2. 气 功	(52)
3. 劲 功	(53)
(三)太极拳柔功	(54)
1. 腿 功	(54)
2. 腰 功	(61)

3. 肩臂功	(63)
四、4 式太极拳(原地)	(67)
(一)动作名称	(67)
(二)动作图解	(68)
五、8 式太极拳(定步)	(75)
(一)动作名称	(75)
(二)动作图解	(76)
六、16 式太极拳	(86)
(一)动作名称	(86)
(二)动作图解	(87)
七、24 式太极拳	(108)
(一)动作名称	(109)
(二)动作图解	(109)
(三)动作路线示意图	(150)
八、48 式太极拳	(152)
(一)动作名称	(154)
(二)动作图解	(155)
(三)动作路线示意图	(236)
九、88 式太极拳	(239)
(一)动作名称	(241)
(二)动作图解	(243)
(三)动作路线示意图	(349)

一、太极拳普及推广套路概述



(一)太极拳健身发展及套路创编

1. 太极拳的运动形式

太极拳运动包括套路、功法、推手三种形式。

套路是由一定数量动作按固定程序衔接组成的一种运动形式。包括起势和收势在内的连贯系列动作,传统又叫“拳套”或“架子”、“套子”。各式太极拳套路很多,长短不等,练法和风格也有很大差异,有动作开展的大架子,也有小巧紧凑的小架子,以及介于两者之间的中架子。练法上按运动特点分有缠绕螺旋、快慢相间、刚柔并举的架子(如陈式太极拳),也有动作弧形、柔和均匀的架子(如杨式、吴式太极拳),还有不同练法兼而有之的综合架子(如42式太极拳竞赛套路)。按架子高低分,又有高架子(即近似站立状练习),中架子(即屈蹲时大小腿后侧成120度左右),低架子(即大腿与地面几乎平行)。功法练习指为了开发人体内在潜能,提高有关武术技能的专门性练习。如“太极桩功”、“太极养生功十三势”、“意功”、“气功”、“劲功”等。

推手是按太极八法在沾连粘随、不丢不顶等原则下双人徒手练习形式。主要用来检查练拳中动作,劲力等正确与否,训练听劲、化劲、发劲的功夫,提高皮肤触觉灵敏度,维持身体平衡能力,

并起到一定按摩健身、增劲益智的作用,传统推手主要包括单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手、散推手等多种方式。目前,我国还有正式的竞技推手比赛。

2. 太极拳健身的发展

太极拳主要用于健身有一个发展过程。最早的《太极拳论》中,并没有讲到太极拳的健身思想,甚至在健身方面只字未提,全篇突出论述了太极拳的技击思想,即“英雄所向无敌”。而《十三势歌》则有了既重技击武事,又重健身养生;既“因敌变化示神奇”,又“益寿延年不老春”。其后随着社会的发展变化,太极拳的健身功能就越来越突出了。当然,我们肯定一方面并不是否定另一方,其实太极拳本身是寓技击于健身之中,寓健身于技击之中,这从本质上反映了太极拳的健身特点,即通过练习技击方法为手段而实现健身作用,这一点必须明确,因为这是判断太极拳动作对与否,决定其健身效果好坏的重要保证。

真正将太极拳作为健身的主要手段,还是在解放以后。从50年代开始,为了突出太极拳的群众性和健身性,原国家体委武术处,决定以流传和适应性最广的杨式太极拳为基础,组织有关专家,本着易练易学、简明精练的原则,创编了24式太极拳,同期又组织专家整理了传统杨式大架子套路,改编为《88式太极拳》,70年代末为深化太极拳普及推广工作和竞赛需要,又编制了《48式太极拳》,80年代还推出一系列竞赛太极拳套路,这些都为太极拳的普及推广起到了很好的促进作用。

伴随着现代化进程的飞速发展,现代文明病的扩散,老龄化社会的严重,太极拳的健身作用日益突出,特别是越来越多高龄老人的加入,大量世界各地初学者的涌来,加上生活空间,环境条件的改变,原有的普及推广套路急需扩展补充。基于这种需求,我们以现有的24式、48式、88式为基础,以杨式大架为基准,扩充创编了

4式、8式、16式等太极拳套路,与现有套路形成一个完整的系列,以满足更多人的需求,促进太极拳的进一步普及与推广。

3. 太极拳的健身作用

“详推用意终何在?延年益寿不老春。”这句话突出强调了太极拳的健身功能,大量的事实和科学实验充分证明,太极拳是一项对身心十分有益的健身活动。

太极拳的健身作用主要决定于它独特的技术要求,特有的运动形式。太极拳是通过心理活动引起生理变化,从而身心并修达到健身作用。太极拳的主要健身作用简要概括起来有:

(1) 心静用意,强心健脑

太极拳首重心静用意,即要求练拳过程中心理活动平衡,用意识支配动作,使人的思想活动集中在练拳上,排除杂念,免受不良思绪干扰,从而使神经系统受自我意识控制力提高,伴随着肌肉收与舒有节律的交替运动,增强大脑神经活动的均衡性和灵活性,提高神经传导速度及正确性,达到改善大脑功能,调节大脑皮层兴奋与抑制活动,最终对于神经衰弱、失眠、头晕、过度疲劳等疾病不良状态有显著的健脑祛病作用。

(2) 松沉自然,活血健身

太极拳要求全身放松,包括肌肉关节,这样使人体的血管阻力减少,从而加速血液循环,减轻心脏负担,特别是胸廓的放松扩展,使心肌外围压力减小,其容积增大,收缩差增大,排血量增多,组织器官得到的养分增多,无疑有利于养生健身。

(3) 气行深长,调气益肺

太极拳呼吸采用腹式深呼吸,有时配合拳势呼吸,要求气下沉,做到深、长、匀、缓等,保持腹实胸宽状态,横膈参与运动,横膈下降,胸腔扩大,肺摄氧量增多,据测膈肌每下降1厘米可增加气量300毫升,提高肺脏的通气和换气功能,能对心肺产生良好的保

健作用,同时对五脏六腑也有良好的按摩保健作用。

(4)腰为原动,固肾增寿

太极拳有“腰为主宰”、“丹田内转”、“两肾抽提”等技术要求,实为充分练习腰腹部的运动,在腰两侧有肾脏,肾被称为先天之本,对此的练习能有效地促进肾脏功能,增精延年。对腹部的运动,有人称内动,对肝脏、胃肠起推动作用,提高了胃肠的蠕动,消化和吸收能力,改善体内代谢循环,增进食欲,提高健康水平。

(5)气敛入骨,壮骨生髓

太极拳要求“气敛入骨”,实质是要求在意识指挥下,全身松沉,恰似“气”入骨中,特别是下肢,要在气行中达到沉稳轻灵。两腿及全身骨骼在正常的重力下,将有助于骨细胞的生长,以及骨髓中造血功能的提高。太极拳动作缓慢,凡出腿迈脚总要求一腿完全支持体重,即所谓虚实分清,这样下肢骨骼相对受力时间较长,加上有关“三合”的技术要求,使骨骼正常受力,从而达到壮骨生髓,加上太极拳在弧形旋转运动中肌肉对骨骼的作用,大大促进了对骨骼系统的锻炼作用,延缓腿部衰老,永葆青春。

(6)胸怀太极,怡情养性

太极拳理根于中国古代太极、阴阳、中庸等众多文化基础,讲“天地一大太极,人身一小太极”,要天人合一,无过不及,无为而治,追求一种道;在练习中,动作中正不偏,缓和连贯,不急不躁,刚柔并济;在技击中,讲求引进落空,舍己从人,四两拨千斤。长期练习太极拳可以深刻体悟其中内涵,能对人的性格、养修、处世有突出作用,对修身养性产生积极影响,养成胸怀宽广、大度谦让、坚韧不拔、自强不息、厚德载物等良好品格精神,促使形成健康的心态。

太极拳的健身作用,其实是对人的一种综合影响,不同的技术要求其健身作用只是侧重点不同而已,很难割裂开。正确的技术要求和科学的练习,对人体的呼吸、消化、神经、血液循环等以及中医认为的经络系统,都将产生良好的医疗保健效果,我们相信在未

来的世纪,太极拳将会发挥越来越大的健身作用。

(二)太极拳的运动特点

太极拳是一种比较柔和缓慢、重意轻力、练内的拳术,是吸收各家拳法,结合古代导引吐纳之术,运用经络和阴阳学而形成的一种拳术。虽然各式太极拳在力度、速度、结构、动作数量等上有区别,但是作为太极拳也有共性的东西,共同遵守的运动原则。

1. 太极拳运动的原则

(1) 劲力核心原则

劲力是指太极拳中所特有的一种综合素质。它是以各关节间骨缝松开,韧带肌腱伸长,肌肉适度用力为基础,通过大脑意识支配而产生的一种力量素质。这种劲力极其灵活多变,在力度、力向、力点、力速方面能因敌而变。通常所说的太极八法,其核心是劲,因其常常隐于体内,也有人称“内劲”。太极拳拳论称的“懂劲”阶段,道出了劲力的重要性。从某种程度上讲,练太极拳是在练一种劲,动作只是练劲的具体手段,这也是太极称拳不称“操”的本质原因。当然,正确的技术要求是练劲的保证,规矩的外形架势是基础,这就要求我们在规格的外形基础上,应该追求太极拳的劲,它反过来又是我们做好外形的灵魂,可谓内外统一。具体的太极拳劲力除了八法的劲别外,从表现效果上看主要有松沉劲、连绵劲、轻灵劲、弹抖劲等等,总的原则是要突出太极劲力本质,这也是练好太极拳的关键。

(2) 一动俱动原则

太极拳论讲“一动无有不动”。太极拳将天地比作一个大宇宙,人体为小宇宙,人为太极之体不可不动,这种动是在意识调控下的周身协调运动,包括内脏、体表、四肢百骸,所以太极拳运动要求在动作过程中,一动俱动,全身从思想到肢体以至各个部分,尽

可能多的参与运动,而且是高度协调精细的运动,绝非局部动,或分开无序动,这点应在练习中不断体悟。

(3)节节贯串原则

这主要讲劲力的传递过程,拳论讲,“劲起于脚根,主于腰间,形于手指,发于脊背”,“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指;由脚而腿而腰,总须完整一气”等等,这是要求全身节节松开,一松到底,节节贯串,周身一气,其中腰为主宰,腰是节节贯串的枢纽,相当于中转站,也是人体的最大关节所在部位,符合运动生物力学的大关节带动小关节原理,所以太极拳亦突出腰的主宰作用,强调源动于腰,一动百动的技术要求。

(4)相随相合原则

相随,指的是太极拳中的一致性,如提膝挑掌,提膝与挑掌相系相吸,上下相随。相合,一方面是指外表的关节位置上的对应,如手与脚合,肘与膝合,肩与胯合;另一方面是意想劲力的合,如手到、脚到、身到其劲合,产生合力,杨式的搂膝拗步就是要手的搂推,与身体松沉相合,一致完成。

(5)阴阳相济原则

这是一个总则。太极离不开阴阳,拳中表现为上下、里外、大小、虚实、开合、刚柔、快慢等等的运动,有人称“太极,是由人体内在物质所产生的辩证运动;太极与拳,即内形与外形的辩证地统一结合”,所以说太极拳正是一个身体的辩证运动,一方面要阴阳分开,一方面又阴中有阳,阳中又有阴,却又分不开,最终又是一个相济、渐变、换化、互补的关系,如“白鹤亮翅”,虽然上举手却身下沉,身下沉却头上领,手上举肘却垂,拳论中讲的“左重”、“右虚”、“屈伸”、“俯仰”无一不是阴阳的关系,总之,阴阳相济,阴阳分清,阴阳合一,万变不离阴阳之理。

2. 太极拳普及推广套路的特点

(1) 健身性

系列推广套路突出太极拳的健身特点,不过分强求动作的难度及标准,以促进健康为目的。

(2) 传统性

系列推广套路脱胎于传统套路,是传统套路动作的增减及编排次序的调整,其基本动作仍保留了传统要求。

(3) 针对性

针对不同的练习者以及不同的练习阶段,都有相应的套路,而且对于不同锻炼目的的人,也可选择最适合自己的针对性动作练习,不必拘泥于形式。

(4) 连续性

整个健身套路系列,构成一个由易到难、由简到繁的连续性过程,应该循序渐进的练习。

(三) 创编太极拳套路的原则

1. 递进性

新编的各式太极拳,力求减缓与原有简化套路衔接的梯度,让初学者及学简化套路有困难的人,能更加快捷地掌握太极拳最基本的方法,起到一定健身效果,也为以后进一步学习太极拳打好基础。

2. 一致性

新编的套路与原有的简化 24 式太极拳等套路,在技术要求、风格特点上保持一致,都以杨式大架为基准,突出一致性。

3. 科学性

新编套路,尊重人体生理规律,同时,从太极拳理论出发,带有传统特色,有一定的文化寓意,突出科学性。

二、太极拳普及推广套路基本技术要求



(一)基本动作技术要求

1. 手 型

是指手掌的形态。太极拳要求劲力“运之于掌,通之于指”,“形于手指”,手是传感器,听劲、化劲、发劲都主要通过手,太极八法中(棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠),前六法直接以手完成,这首先是要有正确的手型作基础。以 88 式太极拳为例,在 88 式太极拳中,手型主要是掌,其次拳、勾,共三种,全套中除了四式双拳绕打(双峰贯耳,左右披身伏虎,弯弓射虎,上步七星)外,其余均有掌法,有名的太极五星捶(搬拦捶、撇身捶、肘底捶、指裆捶、栽捶)虽以拳为主,但是都有掌的配合,可见掌之重要。

正确的手型能畅通经络,调和气血,提高技击功夫。人体 12 条经络,有 6 条经络(3 条阴经,3 条阳经)起止点分布手指。太极拳意气相随,在意识支配下,神经纤维及神经末梢对体内气血贯注感最敏感的是双手,所以练拳时两手常有胀、热的感觉,这正是中医讲的经气运行的结果,对全身经络畅通、调和气血有显著作用。有的人练习多年但手部没有气感或不明显,多数是由于手型不正确造成,不能产生外形引导内气,要特别注意。

正确的手型能使整个手和臂的骨骼、肌肉、韧带处于松沉自然