

定位·方位 太极拳

1~3平方米场地上最简单的健身法

徐伟军 著



北京体育大学出版社

定位·方位太极拳

——1~3平方米场地上最简单的健身法

徐伟军 著

北京体育大学出版社

策划编辑:冬 晖

责任编辑:冬 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:未 茗

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

定位·方位太极拳/徐伟军著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.10

ISBN 7-81051-339-7

I.定… II.徐… III.太极拳 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22518 号

定位·方位太极拳

徐伟军 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:787×1092 毫米 1/32

印张:4.25

定价:7.80 元

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-339-7/G·297

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳是中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠,有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,它以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。随着老龄化社会的来临,健康已成为 21 世纪人类生活的主题。现代社会中,人与人之间、人与环境之间的信息交流急剧增加,由于人们对事物进行自主选择的可能性增大而承受着越来越大的抉择压力。现代社会的发展在奉献给人类丰富物质文明和精神文明的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。世界卫生组织早在 70 年代就提出:“健康不仅是没有身体缺疾,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”现代人对健康新的标准,必然对健身的理论和手段提出新的期望和要求。

太极拳是以人体生命的整体观以及人与社会、人与环境的和谐统一,即天人合一观为其哲学基础,集导引、呼吸吐纳、拳技于一体而建立和发展起来的一项绵缓健身运动。目前杨式太极拳在世界各地得到广泛开展,参加锻炼的人数逐日增多,但就当前可习练的套路而言,广大太极拳初学

者特别是老年太极拳初学者普遍感到难度偏大,不易掌握。为进一步普及太极拳运动,满足广大太极拳爱好者的锻炼需要,我总结自己多年练功实践和教学经验,编著了本书。

本书从基础入手,较为详尽地介绍了主要练功方法和套路的学练步骤。**定位太极拳在仅 1 平方米、方位太极拳在仅 3 平方米的场地上即可练习。**它们从健身的角度出发,在套路编排上体现了左右对称的结构,既保留了传统动作的风格特点,又在组合技术上有所创新,严格遵循“欲左先右、欲伸先屈、欲起先伏、欲进先退”的运动规律,具有布局内聚性、均衡性等特点。**定位太极拳和方位太极拳简便易学,男女老少、体质强弱者均可练习。**

本书在编写过程中,得到了有关人士的大力协助与支持,在此表示感谢。本书不当之处敬请读者指正。

作 者

1998 年 4 月

目 录

~~~~~

## 一、功 法

- (一)静 功..... (1)
- (二)动 功..... (4)

## 二、基本动作

- (一)手 型 ..... (16)
- (二)步 型 ..... (19)

## 三、教学阶段与教学方法

- (一)教学阶段 ..... (22)
- (二)教学方法 ..... (24)

## 四、套路动作教程

- (一)定位太极拳 ..... (26)

|                 |      |
|-----------------|------|
| 1. 起 势 .....    | (28) |
| 2. 卷肱势 .....    | (29) |
| 3. 接膝拗步 .....   | (32) |
| 4. 野马分鬃 .....   | (36) |
| 5. 云 手 .....    | (40) |
| 6. 金鸡独立 .....   | (45) |
| 7. 蹬 脚 .....    | (46) |
| 8. 揽雀尾 .....    | (49) |
| 9. 十字手 .....    | (60) |
| 10. 收 势 .....   | (61) |
| (二) 方位太极拳 ..... | (63) |
| 第一组 .....       | (65) |
| 1. 起 势 .....    | (65) |
| 2. 左右野马分鬃 ..... | (66) |
| 3. 左云手 .....    | (70) |
| 4. 左揽雀尾 .....   | (73) |
| 5. 右单鞭 .....    | (78) |
| 6. 右下势 .....    | (80) |
| 7. 金鸡独立 .....   | (82) |
| 8. 白鹤亮翅 .....   | (84) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第二组 .....       | (86)  |
| 9. 左右搂膝拗步 ..... | (86)  |
| 10. 手挥琵琶 .....  | (91)  |
| 11. 左右倒卷肱 ..... | (93)  |
| 12. 左右穿梭 .....  | (96)  |
| 13. 右海底针 .....  | (100) |
| 14. 右闪通臂 .....  | (102) |
| 15. 转身搬拦捶 ..... | (104) |
| 16. 如封似闭 .....  | (107) |
| 第三组 .....       | (109) |
| 17. 右云手 .....   | (109) |
| 18. 右揽雀尾 .....  | (112) |
| 19. 左单鞭 .....   | (115) |
| 20. 左下势 .....   | (116) |
| 21. 金鸡独立 .....  | (117) |
| 22. 右揽雀尾 .....  | (119) |
| 23. 十字手 .....   | (123) |
| 24. 收 势 .....   | (125) |



# 一、功 法

~~~~~

功法是指为掌握和提高太极拳技术,而围绕发展人体心理品质、技能、体能所进行的专门练习。功法可分为静功和动功两种练习形式。

(一) 静 功

静功是采用静站的形式,使人体在松静自然的状态下,注重内向性地运用意识,通过调身、调息、调心和存思意守等方式,达到端正身体姿态,协调身心关系的一种练功方法。这里我们主要介绍“无

极桩”。

【桩 势】

两脚开立,略比肩宽,两脚尖微外展,双腿屈膝微蹲成马步;两手屈肘环抱于腹前,手心向内,指尖相对,两食指间距约为 10 厘米;两眼垂帘内视(图 1)。

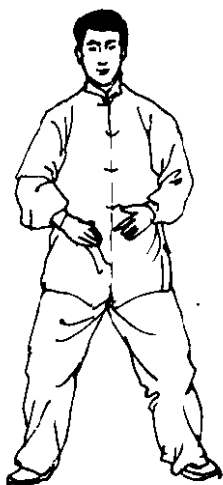


图 1

【要 点】

头正项竖,下颏内收,舌抵上腭;沉肩坠肘,松腕舒指;正脊松腰,含胸拔背;圆裆开胯,会阴内收,命门后撑;周身内外上下松弛舒展,身体中正安舒。

【动 意】

(1)调身:即以意调形,使身体处于“中正舒松”的最佳状态。首先用意依次将两耳、两肩、两胯、两

膝、两脚调至水平；继而再用意使鼻尖与脐对正；两肩与两胯对正；两膝与两脚尖对正，即“五平五正”（图2、3）。然后再用意使周身肌肉、关节及内脏放松。

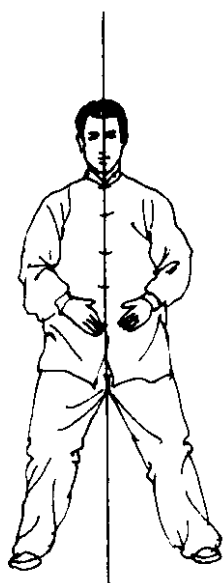


图2



图3

(2)调息：在身体中正舒松的基础上，以意引气由祖窍下降经体前任脉至中丹田，静守片刻后，采用深长的腹式呼吸方法更新体内气息，补充能量和带动内脏活动，并逐渐忘却鼻息。

(3)调心：即入静，要尽量排除杂念，使意识进入似有似无，舒适、宁静的境界。

(4)意守：身心进入上述状态之后，意守上肢和下肢的内侧及躯干的后部。即意守上肢的手三阴

经,下肢的足三阴经和躯干的督脉,随后按“空”、“圆”、“沉”、“定”四字诀行功。“空”、“圆”,指两臂、两腿之间要虚无圆润;“沉”,指周身肌肉向下松落和气沉丹田下贯足心;“定”,指上、中、下三丹田保持在身体的垂直轴上。

【说 明】

该功法应按规定顺序练习,每次练功时间保持在 30 分钟左右,收功时应缓缓将意气归于中丹田,随后双眼由内视渐渐转为向前平视。

(二)动 功

动功是在静功的基础上,按着太极拳升、降、开、合的基本运动规律,所进行的各种综合性练习。其作用是,培养在运动过程中意、气、形的整体运用能力,发展腰部和腿部功力,掌握弧形运动的基本规律和技巧,通畅任、督二脉和调节十二经气血。这里主要介绍“升降桩”和“绕球桩”。

1. 升降桩

【桩 势】

同“无极桩”(图 4)。



图 4

(1)两手臂由腹前缓缓向上、向外分举至与胸同高,两手臂保持环状,两手间距与肩同宽;眼向前平视(图 5)。



图 5

【要 点】

沉肩,坠肘,两腋下保持虚空。

【动 意】

以意贯注中丹田,配合动作引气上行经两腋、两臂内侧沿手三阴经至两手指端。

(2)两手臂徐徐向下,向内合落于腹前(图 6)。

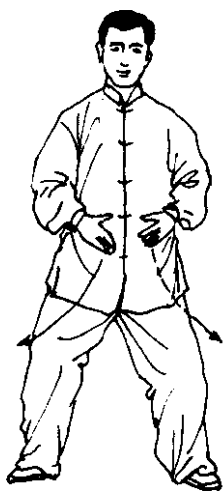


图 6

【要 点】

含胸拔背,松腰提肛,悬顶竖项。

【动 意】

以意贯注商阳、关冲、少泽,配合动作引气沿两臂外侧手三阳经上行至头部。

(3)双腿屈膝慢慢全蹲,同时两手缓缓分开,两臂保持圆形;两手间距与两脚同宽(图7)。



图7

【要 点】

松腰坐胯,全蹲时上体保持正直,两肘与两膝上下相合。

【动 意】

以意贯注百会,配合动作引气沿后脑、背部及两腿外侧足三阳经下行至两足。

(4) 双腿蹬地慢慢站起,同时两手缓缓合于腹前(图 8)。



图 8

【要 点】

含胸拔背,立腰敛臀,站立时上体保持中正。

【动 意】

以意贯注涌泉、大敦、隐白,配合动作引气沿两腿内侧足三阴经至腹内中丹田。

【说 明】

该功法每次练习次数不少于 10~15 次,结束后停顿片刻收功。

2. 绕球桩

【桩 势】

(1) 两臂内旋向前上举至与肩同高,两掌心向

下;然后双腿屈膝全蹲,同时两臂外旋随身体下降环矢状轴向下划圆于腹前;两手掌心向上,两臂间距与两胯同宽,眼看两手指尖(图9、10、11、12)。



图9



图10



图11



图12