

系列丛书
原地太极拳

原地

简化太极拳

(24式)

胡启贤—创编 人民体育出版社



YUANDI JIANKUAI TAIJIQUAN (24SHI)

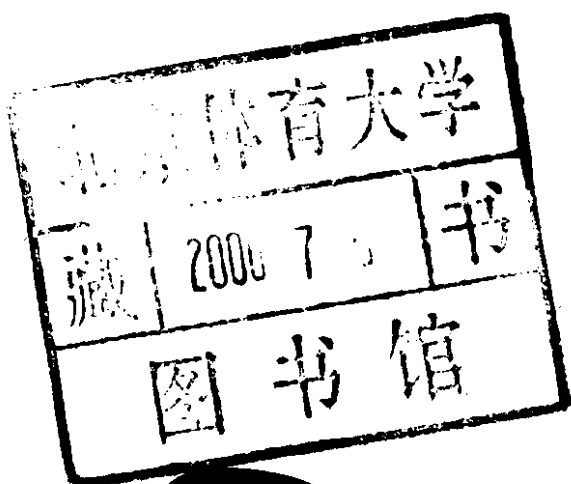
原地太极拳系列丛书

原地简化太极拳

(女式)

胡启贤 / 创编 / 人民体育出版社 / YUANDI JIANHUA TAIJIQUAN (24SHI)

7923/18



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

原地简化太极拳:24式/胡启贤创编. - 北京:人民体育出版社, 1999

(原地太极拳系列丛书)

ISBN 7-5009-1772-4

I. 原… II. 胡… III. 简化太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10035 号

原地太极拳 24 式

作者: 胡启贤

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国科学院印刷厂

开本: 850 × 1168 1 / 32

字数: 20 千

印张: 4.125

印数: 8,151-18,250 册

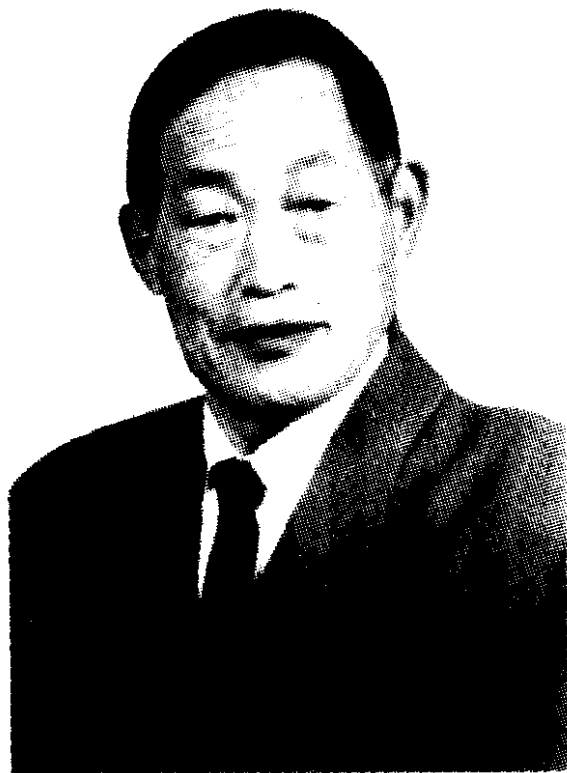
版次: 1999 年 6 月第 1 版 2000 年 4 月第 2 次印刷

ISBN 7-5009-1772-4 / G · 1671

定价: 8.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

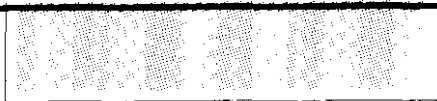
作者简介



胡启贤现年70岁，原籍安徽省宿县，供职于固镇县民政局，1991年离休。

曾先后患心脏病、高血压、胃溃疡、类风湿关节炎等多种疾病，在“病入膏肓”求医无望之际，抱一线希望习练太极拳，竟于不知不觉中诸病皆愈，且白发变黑。此后连续十几年自费到京拜门惠丰为师，潜心研习太极拳。

因每遇天气恶劣无场地练功时，便坐卧不安，渐萌发奇思，历时6年，经千万次试练，终于创编了不受场地限制的“原地太极拳”。在中央电视台播放后，立即引起各界关注和喜爱。



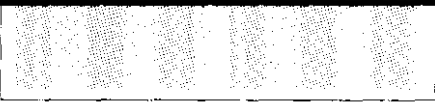
前 言

笔者经多年悉心研究揣摩创编的“原地太极拳”，通过《武魂》杂志连载、中央电视台播放演练录像、北京体育大学出版社出版发行教学录像带和 VCD 光盘，很快引起了全国广大太极拳爱好者的喜爱和关注。他们大量热情洋溢的来信，除了对这套拳给予充分肯定外，并提出，这套拳中的转身双拍脚、左右摆莲脚、转身十字拍脚等动作难度大，不太适合初学者和年老体弱者演练。因此，本人又编创了这套“原地简化太极拳”。

为便于简化太极拳爱好者演练这套拳，特将本套拳与简化太极拳的动作名称、式子排列顺序基本统一起来。

这套原地简化太极拳经过两年多的教学实践证明，它是很受群众欢迎的。其原因是：

一、场地小，演练方便：这套拳只需半径 1~1.5 米的圆形场地，在室内、庭院等地方都可演练，既方便省时，又能使演练者免受风雨寒暑之苦，由于它占用场地小，很适合机关、厂矿、企业及学校的人员集体演练。



二、易教易学易坚持: 整套拳除了“起、收势”“十字手”是单式, 其余都是同一式左右并列或分组左右并列的, 学一式即是学二式; 加之, 它的动作简单, 技术难度不大, 一般初学者只需五六个学时就可独自演练。因其不受场地限制, 习练者容易坚持。

三、健身效果好: 由于这套拳的动作姿势左右均等, 能使身体得到全面平衡的锻炼; 另外, 它的很多拳式是在原地运用身体左右或前后旋转完成的, 基本不要走步, 运动省时省力; 再则, 它的动作不复杂, 容易结合呼吸, 所以能使习练者很快获得良好的健身效果。

整套拳演练一遍约需 5~6 分钟。若将其中的一些式子按四、六等双数重复演练, 其运动时间和运动量可以任意增加。因此, 它对不同年龄、不同体质、不同职业的太极拳爱好者都是适宜的。

由于作者水平所限, 错误和不妥之处, 敬请广大读者批评指正。

作者 胡启贤




序

胡启贤先生，系安徽省固镇县干部，50年代因工作积劳过度，身患十余种疾病，多方投医，临床用药，疗效不佳，身体极度衰竭，生命危在旦夕。无奈之际，在家人搀扶之下，参加了县举办的“四十八式太极拳”学习班，模练太极拳功法，渐见功效，能进食，浑身有劲，由长卧不起，到行走便利，能生活自理；多年坚持锻炼，病症皆消，身体得到康复。太极拳在他身上显现了神奇功效，是太极拳给了他第二次生命。

此后，他千里迢迢，来京投师，向我深求太极拳功理功法，历经十余年技艺大进。如今，他年过七旬，身体魁梧健壮。为实现“个人得福，众人受益”的宗旨，他走向社会义务教拳多年，从学者千余人次。很多病患者坚持跟他练拳，身体得到康复。为普及群众性太极拳活动，他精心创编了“原地太极拳”系列拳法，并整理出版，可喜可贺，望读者喜练太极拳，终身受益。

北京体育大学教授 门惠丰

一九九九年元月



目 录

● 前言	1
● 要点提示与习练须知	1
● 动作名称	4
● 分式动作说明	5
● 全套动作连续演示	114
● 后记	122

要点提示与习练须知

(1)文字说明中,凡有“同时”两字的,不论先写或后写身体某部分动作,各运动部位都要同时协调运动,不要分先后去做。

(2)运动的方向是以身体的前、后、左、右为依据的,不论怎么转变,总是以面对的方向为前,背对的方向为后,身体左侧为左,右侧为右。

(3)预备式中要求的悬顶竖项、沉肩垂肘(屈肘)、含胸拔背、敛臀收胯、上体中正、全身放松、精神集中、呼吸自然等要贯串这套拳的全过程。

(4)整套拳除了“起、收势”身体可以直立和个别拳式身体可以有明显升降外,其余都要屈膝坐身运动。运动中身体高度应保持大体一致,不要忽高忽低、起伏不定;屈膝度数可在大腿与地面约成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 斜角之间,因人而异;前弓腿的膝盖应与脚尖对齐。要步法灵活,虚实分明,两脚的虚实变换,只能渐变不能突变。上步、退步、跟步、撤步时要保持身体重心平稳。动作熟练后,一些“丁步”、“抱球”不要停顿(丁步

脚尖可不落地),以使动作连贯。

(5)要按照“动作说明”的方位、角度演练。必要时可运用“碾脚步法”(即以脚跟为轴,脚尖外撇或内扣;以前脚掌为轴,脚跟向外碾转或向内碾转),来调整各拳式要求的方位、角度。

(6)要“意领身行”,以腰为轴,带动四肢弧形螺旋运转,不要耸肩、扬肘和直臂。要运用四肢的划弧旋转,尤其是两手臂旋转(拇指向外旋,称外旋,反之称内旋)所产生的螺旋劲(缠丝劲)加上利用“碾脚步法”(以脚跟或前脚掌为轴,减少脚与地面的摩擦力)来助腰旋转,以使身体向前、后、左、右转动轻灵,周身动作协调一致。

(7)“动作说明”中的插图,由于摄像受角度限制,它所显示的动作姿势、方位、角度和图上画的动作路线是不精确的,应以文字说明为准。图上画的实线(——)代表右手、右脚;虚线(……)代表左手、左脚。“动作说明”是以面向南方为起势写的。初学阶段按“动作说明”演练容易记住拳式和运动方

位,待动作熟练后,起势面向可任选。

(8) 动作与呼吸配合,对增强太极拳的健身医疗作用和提高拳技都是十分重要的。初学时用自然呼吸,动作熟练后,就要有意识地引导呼吸与动作配合。它的一般规律是:动作趋向定式呼气,换式(上一式到下一式的过渡动作)吸气,个别运动路线长的动作可辅以短暂的自然呼吸。待动作娴熟后,要采用“逆腹式呼吸”(气沉丹田),即呼时小腹外突,吸时小腹内收。呼吸要深、长、细、匀,通畅自然,不可勉强屏气。

(9) 习练者要逐步达到太极拳动作的要求:即动作轻松柔和,圆活自然,刚柔相济,连绵不断,缓慢均匀和意、气、力(精、气、神)内外合一。

(10) 练太极拳要动作规范,姿势正确,把握要领,增强悟性,循序渐进,日练不辍,持之以恒。

动作名称

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 起势 | 13. 左蹬脚、双峰贯耳 |
| 2. 左右野马分鬃 | 14. 右下势独立 |
| 3. 左右白鹤亮翅 | 15. 左下势独立 |
| 4. 左右搂膝拗步 | 16. 右左玉女穿梭 |
| 5. 右左手挥琵琶 | 17. 右海底针、左闪通臂 |
| 6. 右左侧卷肱 | 18. 左海底针、右闪通臂 |
| 7. 右左揽雀尾 | 19. 左转身搬拦捶 |
| 8. 右云手、右单鞭 | 20. 如封似闭 |
| 9. 左云手、左单鞭 | 21. 右转身搬拦捶 |
| 10. 右高探马 | 22. 如封似闭 |
| 11. 右蹬脚、双峰贯耳 | 23. 十字手 |
| 12. 左高探马 | 24. 收势 |

动作说明

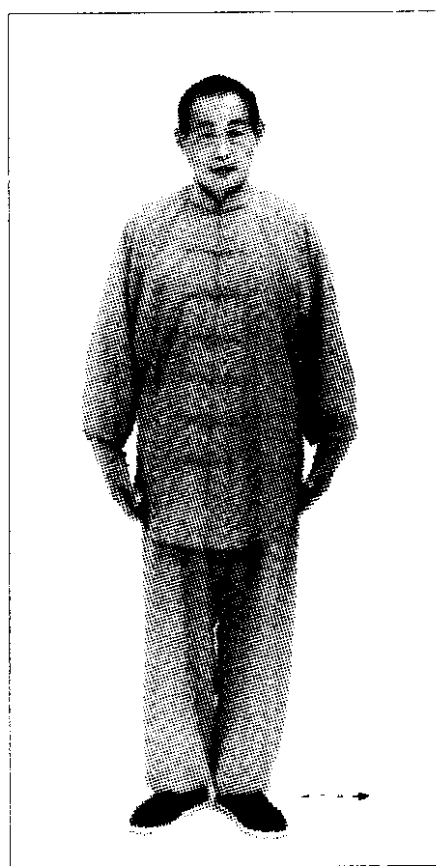


图 1

预备势(面向正南方)

身体自然直立,两脚跟相触,两脚尖外撇约 60° ;悬顶(头微上顶),竖项,沉肩垂肘,含胸拔背,两肩微前合,下颏微内收,敛臀收胯;手指微屈自然散开,手心微含(虎口要保持弧形),两手的指梢轻贴大腿外侧,中指微向下颌伸(两肘微外撑,不要贴肋,肘肋间可容一拳);嘴唇轻轻合闭,舌放平,舌尖轻贴上腭,鼻吸鼻呼,呼吸自然;全身放松,精神集中;眼平视前方(图 1)。

1. 起 势

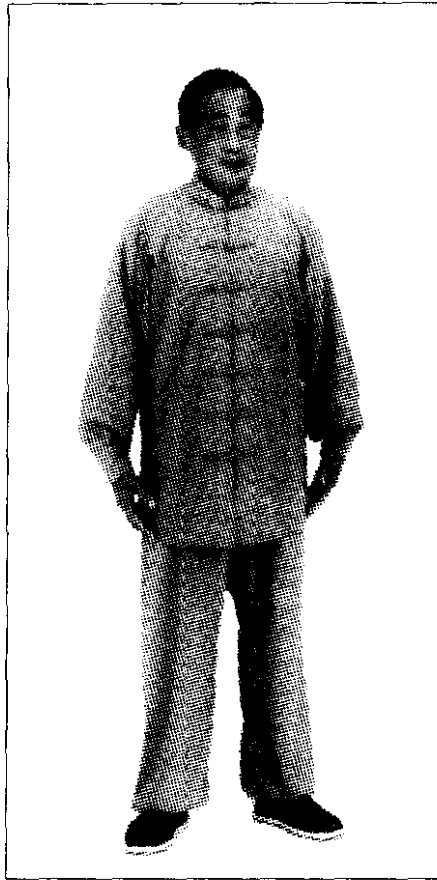


图 2

(1) 身体重心移至右腿, 左腿先脚跟抬起, 然后全脚慢慢提离地面, 慢慢向左分开约与肩宽, 前脚掌先着地, 然后全脚踏实 (以下动作都要缓慢进行), 重心移至两腿间 (两脚要平齐, 脚尖外撇度数不变) (图 2)。

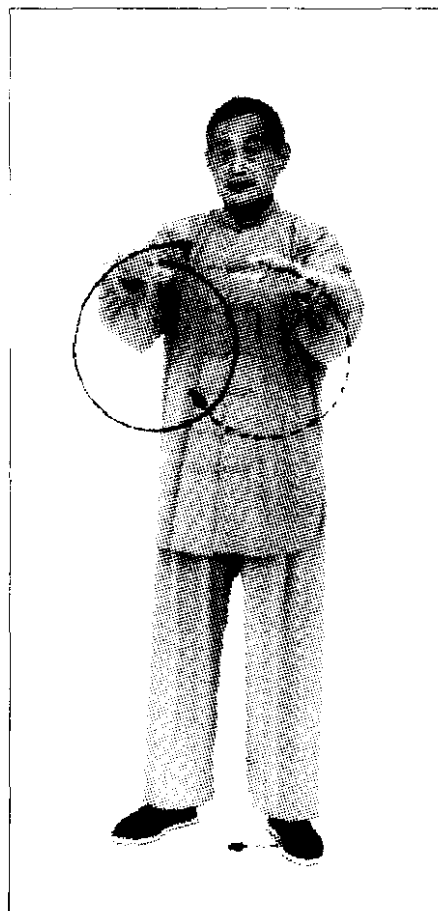


图 3

(2) 两手臂以手指领先 (不要屈腕或塌腕), 向前上方慢慢举起, 手心向下, 腕与肩平 (手掌略高于肩), 沉肩, 臂微屈, 两手相距约同胸宽; 眼从两手间向前 (南) 平视 (图 3)。

2. 左右野马分鬃

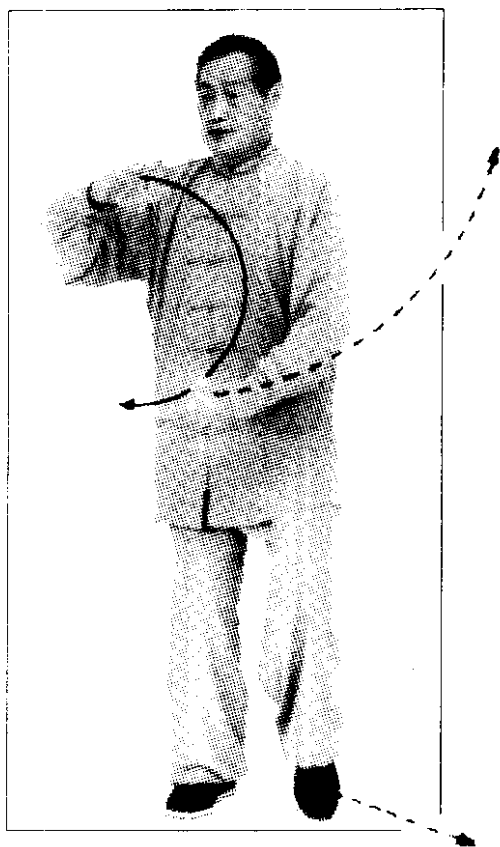


图 4

左式(定式面向东南)

(1) 上体保持正直, 两腿屈膝坐身, 同时, 上体微右转, 重心移向右腿, 左脚移至右脚内侧, 脚尖着地成丁虚步; 右手先稍向左, 再向下、向右(在体右侧手臂先外旋后内旋)、向上、向左划立圆至右胸前, 肘平屈, 肩与肘尖微下沉, 腕与肩平, 手心向下, 指尖向左; 左手也先向左, 再向下(手臂渐渐外旋), 向右划弧至右腹前, 手心向上, 两手心相对成抱球状; 眼看右手(图 4)。



图5

(2) 上体微左转, 左脚向东南(约 45°) 上步, 先脚跟着地, 然后全脚踏实(以下简写为上步), 腿屈膝成左弓步, 脚尖向前, 膝盖与脚尖成垂直线(以下简写为弓步), 右腿蹬伸, 以前脚掌为轴, 脚跟外碾, 脚尖斜向前约 45° (两脚横向距离约 30 厘米); 同时, 左手臂外旋向左上方划弧, 手高与眼平, 手心斜向上, 臂微屈, 左肘、膝上下相对; 右手臂(微内旋塌腕)向下划弧至右胯旁, 臂成弧形, 手心向下; 眼看左手(定式时重心偏于前腿约 70%, 以下弓步同)(图 5)。