

武术基础练习丛书

李德印 编著

7 太极拳修炼入门



领你入门
教你提高
探索绝窍
体会真谛

人民体育出版社

G852.11
74

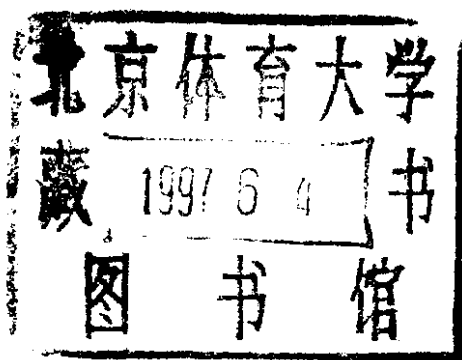
393315

Ty25/08

武术基础练习(七)

太极拳修炼入门

李德印 编著



人民体育出版社



北体大 B00065466

(京)第

图书在版编目(CIP)数据

太极拳修炼入门/李德印编著. —北京:人民体育出版社,1996.10

(武术基础练习丛书;七)

ISBN 7-5009-1385-0

I. 太… II. 李… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19578 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 140 千字

1997年6月第1版 1997年6月第1次印刷

印数: 1—10,150册

*

ISBN 7-5009-1385-0/G · 1285

定价: 9.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社

系)

内 容 提 要

本书介绍了太极拳最基本的动作及套路练习,可使初学者很快入门;同时也介绍了太极拳基本功及修炼方法,帮助太极拳爱好者学会基本套路后,较快地突破那种比比划划的空架子,领会太极拳精髓,提高拳艺,打出太极“味道”。

本书作者李德印出身于武术世家,自幼练拳,是我国武术界著名人士。现任中国人民大学教授,多年从事武术教学工作。他在总结自己国内外教学经验的基础上编成此书,以帮助广大太极拳爱好者入门与提高。

《武术基础练习丛书》出版说明

武术源远流长,博大精深,内涵极为丰富,是我国各族人民喜爱的一项传统体育项目。通过经常而系统的武术练习,能够发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质,促进健康,增强体质;可陶冶情操,培养坚毅、果断、吃苦耐劳等优良品质;还可培养临危不惧、防身自卫的技能;以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值。由于武德武风的严格规范,还可塑造热爱祖国的社会主义新人。我社曾出版了《武术基础练习》一书,重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法,深受初学武术的广大青少年及武术爱好者的喜爱,多次再版仍未能满足需求。不少读者来信要求出版更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考材料。为此,我社特约我国武术名家们编写了这套丛书。它包括以下八册:

- 《武术基础练习(一)——基本功和基本动作》
- 《武术基础练习(二)——基本功和基本动作(续)》
- 《武术基础练习(三)——南拳》
- 《武术基础练习(四)——散手》
- 《武术基础练习(五)——剑术、刀术》
- 《武术基础练习(六)——棍术、枪术》
- 《武术基础练习(七)——太极拳修炼入门》
- 《武术基础练习(八)——太极推手入门》

这套《丛书》属普及性读物,不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法,而且简明扼要地说

明了动作技击含义。它易学易懂,易练易用,便于提高。《丛书》既可作为自修武术者的辅导材料,又可作为有一定基础的武术爱好者、运动员的参考读物。

编者

目 录

第一节	太极拳基本修炼概述·····	(1)
第二节	太极拳基本功·····	(6)
第三节	太极拳基本动作·····	(84)
第四节	基础套路——简化太极拳(24式)·····	(144)

第一节 太极拳基本修炼概述

“练拳不练功，到老一场空”。这是武术界前辈们的经验和忠告，也是一些太极拳爱好者，打拳多年，技术水平仍处于划道道程度的主要原因。清代太极拳大师王宗岳在《十三势行功歌》强调：“入门引路须口授，功夫无息法自修”，说明拳艺的提高需要明师引路指点，也需要个人不断钻研修炼，两者缺一不可。本书介绍了一些太极拳基本修炼方法，不仅为初学者提供入门方便，也希望帮助有一定基础的爱好者，找到一条突破空架子，提高拳艺水平的有效途径。

中国武术种类繁多，技术风格、要领百态千姿，其基本训练有共同性内容，也有各自独特的方法。太极拳是一项松静自然，正稳柔绵的武术运动项目。它的基本要领是：心静体松，意导气合，中正安舒，轻柔沉稳，连贯圆活，虚实相间。它的基本技术，包括手型、步型、身型、手法、步法、身法以及腿法、跳跃、平衡等各项型和法的要求，都有一定规格，同时要体现技术要领，做到外有形态，内有韵味儿。有些人动作质量不高，姿势不到家，常常受到身体素质限制，以致力不从心。太极拳的基本素质，着重于下肢力量，桩步稳固程度，以及身体的协调性、柔韧性和平衡调节能力，这些是完成技术动作的物质基础。太极拳基本修炼，就是对基本要领、基本技术和基本素质的训练。

我们俗说的“练功”，正是指上述三个基本要素的强化和提高。

太极拳基本修炼的内容，一般包括基本功、基本动作、基础套路三个部分。三者的手段、目的各有侧重，具体方法和要求也要不断充实，因人而异。本书的介绍只能择要选优，以普遍常用为原则。实践操练中，读者可以举一反三，选择和创造更适合自己的实际需要的方法。然而不管采取何种手段进行太极拳基本修炼，遵守和掌握以下原则都是十分必要的。

一、循序渐进 因人而宜

基本修炼的内容、数量、强度、密度，都要因人而宜，符合练习者的体质状况和技术水平。既不能盲目攀比，急于求成；也不能漫不经心，松松垮垮。俗话说：“紧了崩，慢了松，不紧不慢才是功。”对于年老体弱、初学入门的人，宜从低起点、小强度入手，采取“少吃多餐”、循序渐进的方法。对年轻体强、基础较好、训练有素的人，则要针对弱点，从难从严，有计划、有重点的加强训练，同时也要分清层次，逐步提高。负有责任的指导老师，要了解每个学生的情况，提出不同的安排和要求。要求过低，会使学生松懈满足，失求进取；要求过高过急，容易发生伤害事故，也会挫伤学生的信心。

二、坚持经常 持之以恒

人的体能和素质的提高是渐进过程，由于体育锻炼具有超量恢复的特点，人体各器官运动消耗以后，要进行恢复补偿，这种恢复不是回到原来的起点，而是具有一个新高度。只有坚持不懈、经常锻炼的人才会使起点越来越高。“三天打鱼，两天晒网”的练习，只能是进退相抵，原地不前。

一般说来基本训练比较枯燥，这是一些人不能持之以恒

的原因。解决这个问题,首先要充分认识基础训练的重要性。初学者先学个套路,固然可以提高练拳的兴趣,掌握初步技巧和要领,但到了一定程度,技术提高则会遇到障碍,没有后劲。基本练习正是集中力量、清除障碍、补充不足、攻克难关的过程。企图通过练习套路弥补、代替基本训练,犹如只想开快车,不想加油、不想改善机器部件一样,结果只能中途搁浅,停滞不前。

三、方法正确 刻苦认真

学太极拳先从基本训练入手,还是从套路开始?这个问题并不十分重要。每人学习的条件、环境不同,兴趣、要求互异,因而学习安排也不必强求一律。重要的是在学习和练习中两者不要脱节。一般说来,基础训练是套路技术的基础,而套路则是基本训练的体现和运用,在练习中两者是相辅相成、交互作用、螺旋上升的,任何一方面都不会明显的超前或落后。我们既反对只练套路不练功的做法,同时也主张基本功练习不应脱离套路,孤立训练,以免学者目标不清,学用脱节。比如桩功的练习,太极拳和长拳在加强腿部力量方面要求是一致的,而在方法和劲力运用上则大不相同。学员通过套路练习,体会到太极拳的特点,会提高基本功练习的效果和自觉性。

在每次训练中一般都要有基本功和套路两部分内容,但重点可以调整轮换。基本练习不同于准备活动。准备活动属于热身性活动,是为使身体进入运动状态,防止伤害事故而安排的;基本练习则是训练的重要组成部分。基本练习应该按着由静而动、由弱而强的步骤安排进行,而且一定要保证质量和正确要领,不能勉强凑数,马虎应付。

和任何体育训练一样,太极拳基本训练同样要求具有刻

苦精神和悟性思考。太极拳基本训练大多是静力性、专门性练习,局部肌肉酸痛是正常生理现象。为此,一方面要注意做好准备活动和整理活动,运动后用按摩或热敷手段加快恢复过程。另一方面也要发扬自讨苦吃、刻苦训练的精神。

悟性思考就是要求人们探索求真,不断总结实践经验,提高训练质量和效益。武术谚语说“光说不练嘴把式,光练不想傻把式”。据说太极拳大师杨露禅先生学艺是从“偷拳”开始的,所谓“偷拳”就是暗地观摩、学习他人,思考消化,提高自己的过程。我们在基本训练中,同样要养成手脑并用,勤于思考,善于总结的习惯。

四、有的放矢 学用一致

武术运动具有多功能作用。参加的人有的追求攻防实战;有的为了健身养生;有的着眼体育竞赛。在进行基础训练时,要因人而异,根据其不同目的,各有侧重地选择安排。大多数人参加太极拳活动是为了健身强体。他们之中有的需要一种柔和轻松的健身运动,有的为了掌握一种身心兼修的养生方法,也有的由于患有某些慢性疾病,需要从事适宜的康复医疗体育活动。对于他们应该着重松正自然,协调柔顺的基础训练,如站桩、运臂、高势行步和松柔的基本动作练习。使其养成自我控制身心的能力,掌握身法中正、步法稳定、手法松柔、呼吸顺畅等要领。不应强求高控腿、低站桩等大强度的训练。对于追求太极拳竞赛优异成绩的运动员,则要在动作的准确性、规范性以及难度、强度上下功夫,以全面提高专项素质和技术水平。对于参加太极推手竞赛和追求以柔克刚攻防技巧的人,则要加强桩步稳定、发劲完整、运转灵活的训练,并通过模拟对练和实战,提高感觉、判断和应变能力,不必在动作的难度、

造型和美感方面花费更大精力。

总之,对于持有不同目的参加太极拳运动的人,其基础训练亦应该因人而异,有针对性地安排,避免千篇一律,无的放矢。

第二节 太极拳基本功

一、桩功练习

桩功是指下肢固定或全身静止性的基本功训练。由于它的身型、步型松静稳固,好像木桩栽于地面,故称桩功。桩功的作用主要是端正身型,强固下肢,培养敛神入静、调息用意的能力。

(一)松静桩

【预备势】

身体自然站立,两脚平行分开,相距约同肩宽,体重平均落于两腿。全身松静端正,精神集中,神态和呼吸保持自然(图1)。

【动作】

两臂徐徐上举,于胸前环抱,如同围抱大树状。掌心向内,五指自然分开,掌指微屈,掌心内含,指尖相对,相距约一拳宽。目视前方或指尖(图2)。

【要领】

1. 全身舒松,心平气和,大脑入静,意念集中,呼吸匀细,任其自然。
2. 悬顶正容,松腰竖脊,沉肩含胸,展臂舒指,全身保持松

而不懈、实而不僵的自然舒展状态。

3. 两膝松顺微屈,脚趾扣地,站立自然平稳。

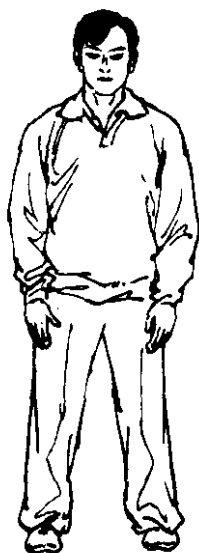


图 1

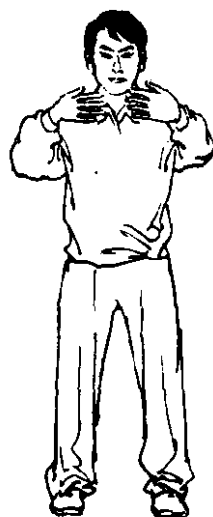


图 2

4. 练习时间根据个人的体力、情绪、技术水平,因人而异。一般初学者每次练习 3 分钟左右,以自我感觉舒畅、稳定为原则。练习之后应走动放松,也可用两掌轻轻向上推摩面颊至脑后,进行自我按摩放松,然后再做第二次或其它练习。

【歌诀】

两手环抱臂撑圆,顶头沉肩胸内含。

心静体松目平视,气息绵绵求自然。

【易犯错误】

1. 身体紧张僵硬。
2. 耸肩提肘、提气憋气。
3. 挺胸、挺腹。
4. 身体松软、精神萎靡。

(二)调息桩

【预备势】

同前(图 1)。

【动作】

两手经体侧划弧上举至肩高处,同时吸气。随之两手掌心翻转向内划弧,于头前交叉合拢,再经胸前徐徐落于腹前,同时呼气。如此循环练习。两手交叉划成立圆,划圆时手高不过顶,低不过裆(图 3、4、5)。

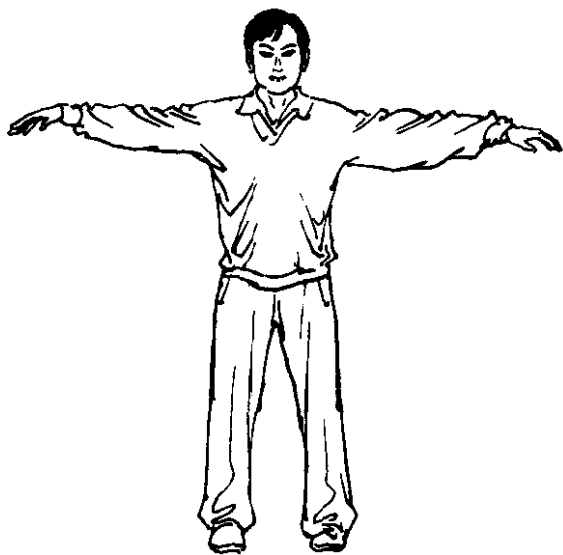


图 3

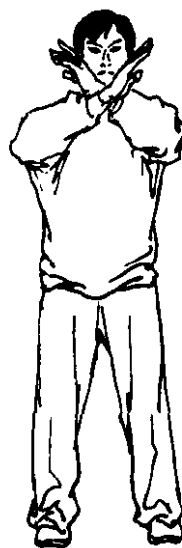


图 4

【要领】

1. 两臂动作轻柔自然。举手时松肩舒胸,高不过头;合落时屈臂垂肘,边旋臂边向内、向下划弧。

2. 初练时,呼吸可任其自然,逐步做到配合手的分举吸气;配合手的合落呼气。呼吸皆要闭口用鼻,舌舐上颚,自然通畅,不可憋气。

3. 练习时,手由外向内划弧,运臂调息8次。稍停,再由内向外划弧,运臂调息8次为一组。

【歌诀】

举落开合缓调息,身正体松轻用意。
柔顺自然勿强勉,举吸落呼总相宜。

【易犯错误】

1. 运臂紧张,两臂过直。
2. 运臂过快或过慢,与呼吸不协调。
3. 勉强憋气,失去自然。
4. 举手时耸肩缩脖。
5. 仰头或低头。

(三)起落桩

【预备势】

同前(图1)。

【动作】

与简化太极拳起势动作相同。由预备势开始,两手徐徐前平举,高与肩平,宽同肩宽,掌心向下。稍停,两腿徐徐屈蹲,两手随之向下轻按至腹前。稍停,再徐徐起立,两手提至原来位置。如此反复练习(图6、7①、7②)。

【要点】

1. 上体始终保持预备势姿势,顶头、正脊、沉肩、坠肘、含胸、松腰。屈腿蹲坐时,如端正坐于椅子上,缩胯收臀,上体松正,两腿坚实着力,体重平均落于两脚。至两腿微感酸热时,再徐徐起立。
2. 动作保持轻柔、平稳、均匀。
3. 结合呼吸进行。起身时吸气,蹲落时呼气,静止稍停时,做调整性自然呼吸。

4. 蹲坐深度和数量因人而异。初学时蹲坐姿势可稍高，每次练习 5~10 次。以后逐渐增至 20~30 次，深度也逐渐加大，使大腿接近水平位置。



图 5



图 6

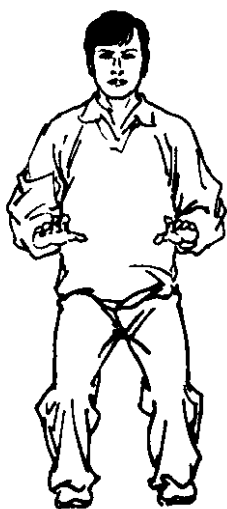


图 7①



图 7②