

中国木兰拳

(新版)



9

主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国木兰拳 / 李钢主编. — 2 版. — 上海: 上海科学普及出版社, 1999. 4 (1999. 12 重印)

ISBN 7-5427-1576-3

I. 中… I. 李… II. 拳术, 木兰拳-套路(武术)-中国 N. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52874 号

责任编辑 刘绪恒

中国木兰拳

(新版)

李 钢 主编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟市文化印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.25 插页 11 字数 220000

1999 年 4 月第 2 版 1999 年 12 月第 2 次印刷

印数 10001—18000

ISBN 7-5427-1576-3/G · 512 定价: 14.00 元

新 版 序 言

中国木兰拳的发展，从最初由民间拳师杨文娣创编的木兰花架拳算起，已有 20 多年了；从上海大世界木兰拳艺术院院长李钢先生领导创编系列规范套路至今，也有 10 多个年头了。

在近几年掀起的全民健身活动的热潮中，中国木兰拳像一朵艳丽夺目的鲜花，散发出越来越浓郁的芳香。《中国木兰拳》这本图文并茂的健身辅导图书也已经数次重印，深受海内外广大健身爱好者的喜爱。

中国木兰拳是在中国体育界、武术界、文化界、艺术教育界众多前辈的精心培育下，在各地政府机关、群众团体的领导同志的关心和关怀下，在数以百万计的木兰拳爱好者的热情参与下成长和成熟起来的。它是属于我们大家的共同的精神财富，是中国体育文化的富有生命力的象征。

中国木兰拳之所以被国家列为全民健身项目，成为名符其实的国家品牌，其原因就在于此。

《中国木兰拳(新版)》的编辑出版，适应了在全国各地进一步开展全民健身活动的需要，满足了广大健身爱好者的迫切愿望。

与初版本相比，《中国木兰拳(新版)》在内容和形

式上都作了大幅度的更新。它对初版所载的六个套路作了进一步的修正、完善和规范；它新增加了中国木兰拳附加套路——“主题歌活动操”；它为每一个套路配上了音乐乐谱和相应节拍的动作指导；它还专辟一章，论述学习和操练中国木兰拳的要诀，使本书更具有指导性和实用性。

与此同时，新版本更换了原版本中的全部插图，改用照片中的形象，使图片更准确，更直观，并且能更好地与文字相配合。

焕然一新的《中国木兰拳（新版）》，将给已经加入，正打算加入和将要加入习练中国木兰拳行列的每一个健身爱好者带来新的惊喜。

中国木兰拳这一个渗透着中华民族文化精华的健身项目，这一个飘逸着传统的中国民间文化的芳香，却又洋溢着现代中国人自强不息的精神风貌的健身项目，将在我们这一代人的手里日益发扬光大，难道你不为此而深深地感到自豪吗？

初 版 前 言

中国木兰拳是中国民间流传甚广的健身拳操，拳势优美，简便易学。由于它具有较好的强身、健美等功能，又能用于表演和自娱，因而很受广大群众的喜爱。

中国木兰拳吸取了民间健身拳操各流派的精华，继承了太极拳的传统，又融合了民间艺术的特色，既适应了广大群众强身健美的心理需求，又营造了一种轻松欢娱的良好境界，而且能给人一种植根于中国传统文化的审美感受，它的崛起和发展是理所当然的。

木兰拳于本世纪七十年代发源于上海，很快在全国各地广为流传。近些年来，由于广大群众体育爱好者及社会各界人士的传播和参与，由于上海大世界等机构和团体的积极努力，使这一民间拳操得到了更为迅速的推广、普及与发展。如今，在上海等许多城市的大小公园里，在许多厂矿、机关、学校和农村随处可以见到学练木兰拳的人群。不仅如此，它还飘洋过海，传播到日本、美国、法国、加拿大、新加坡、韩国等许多国家和地区。由此可以看出中国文化强盛的生命力。

愿本书的出版，成为中国木兰拳发展史上的一个里程碑，愿在世界上独领风骚的中国木兰拳在众多园丁的辛勤浇灌下开放出更多更鲜艳的花朵。

祝中国木兰拳汇编出版

推广中华武术

万国权

一九九四年七月



全国政协副主席万国权题词

中国木兰拳

民族体育之花

祝《中国木兰拳》出版

李梦华题

一九九四年三月廿一日

中华全国体育总会主席、国际武术联合会名誉主席
· 李梦华为《中国木兰拳》出版题词

立足中国
面向世界

祝贺中国木兰拳出版

龚心瀚

一九九六年六月十八日

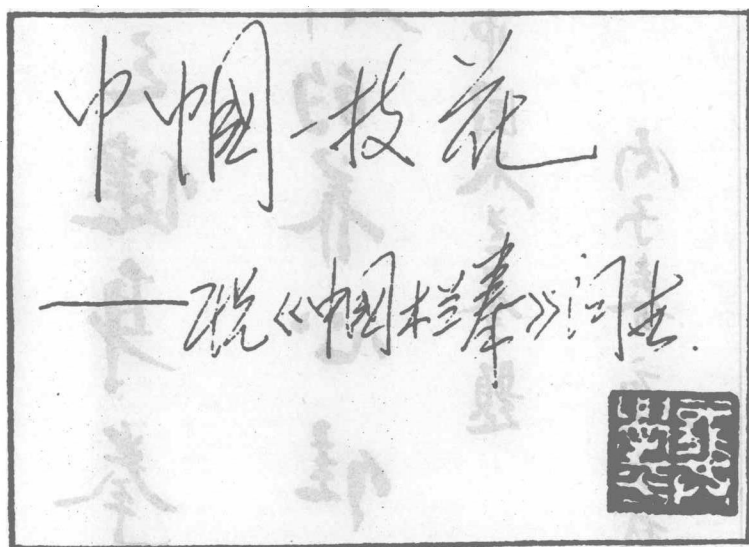
中共中央宣传部副部长龚心瀚题词

中國木蘭拳
民族之驕傲

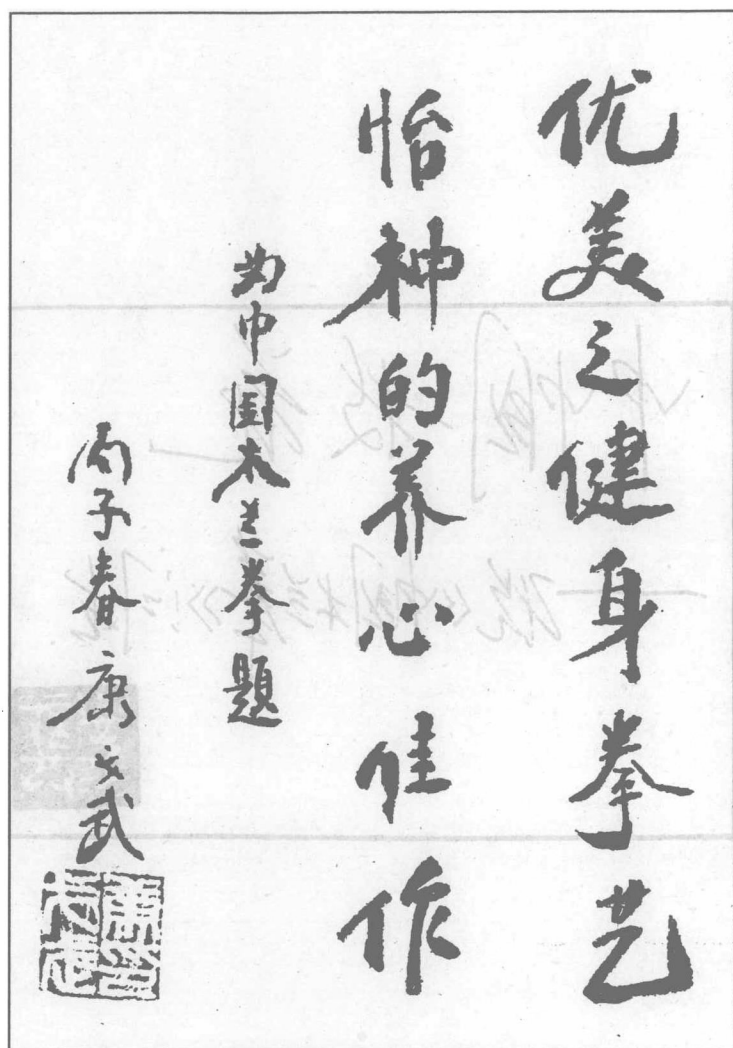
北京中國木蘭拳社出版

魏紀中

国家奥委会副主席魏纪中题词



上海市委副书记龚学平为《中国木兰拳》出版题词



国家武术院康戈武先生题词

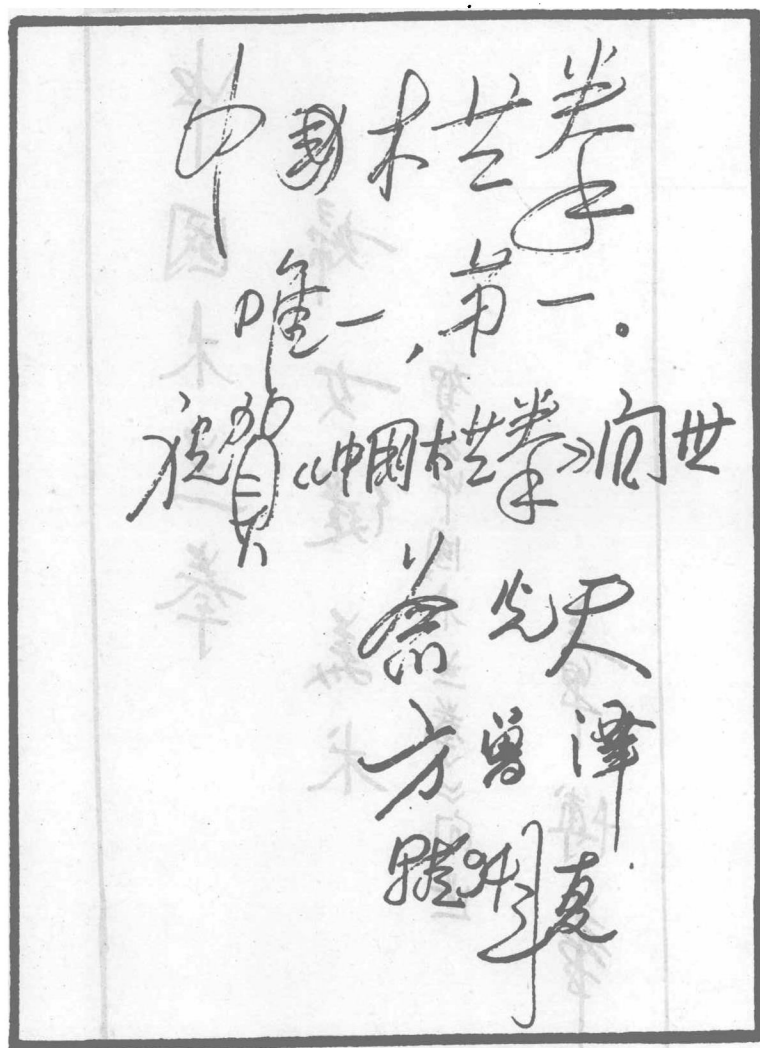
中國木蘭拳

婦女健美術

賀中國木蘭拳問世

章博華

上海市婦女聯合會前主席章博華題詞



全国政协委员蔡光天先生和香港
中美企业公司总经理方曾泽先生的祝辞

目 录

第一章 概述	1
木兰拳的发源与传播	1
中国木兰拳的特点和套路	2
中国木兰拳的保健作用	3
中国木兰拳主题歌	6
第二章 学练中国木兰拳的方法和步骤	8
第三章 习练中国木兰拳要诀	11
第四章 中国木兰拳基本技法	14
第五章 中国木兰拳套路	27
第一路 木兰报春(徒手拳)	27
第二路 木兰从军(单剑)	51
第三路 木兰出征(单剑)	87
第四路 鹤舞云天(单扇)	117
第五路 春色满园(双扇)	161
第六路 金蝉脱壳(双匕首)	213
附加套路 主题歌活动操	235
附录	260
木兰拳名人录(人物谱)	260
走向银幕的中国木兰拳	272
上海大世界木兰拳艺术院简介	273
后记	274

第一章 概 述

花木兰——这位中国北魏时期替父从军、跃马疆场，叱咤风云的巾帼豪杰，无论如何也不会想到，在她千百年之后，以她的名字命名的拳术——中国木兰拳会在我国民间大放异彩，甚至飘洋过海，传播到大洋彼岸。

木兰拳的发源与传播

木兰拳的发展，前后经历了三个阶段：

七十年代后期，上海民间拳师杨文娣从崆峒派花架拳部分套路中演化创编了木兰花架拳，形成了木兰拳发展的初创阶段。

后来，杨文娣因病去世。她的众多弟子禀承师教，四处传播，并在后来发展中以各自对木兰花架拳套路的理解和实践，使先天不足的木兰花架拳形成了既风格各异又相映争辉的各种流派，诸如王式、卓式、应式、施式、凌式等等。这些最初自发形成的民间流派接受了上海武术院冯如龙先生的提议，把木兰花架拳简称为“木兰拳”。这就是木兰拳发展的第二阶段，即各流派形成阶段。

为使木兰拳摆脱民间流派各执一词的狭隘框框，形成高雅、科学和更具艺术魅力的完整体系，由中国大世界武术竞技交流中心牵头邀请各流派代表和方方面面人士，展开了汇编活动，对木兰拳民间流传的套路进行提炼并增加新的内涵，从而形成了标志着木兰拳向高层次发展的中国木兰拳系列套路。同时，经国家有关部门批准拍摄成了世界上第一部《中国木兰拳》科教电影，并翻译成八国文字向世界各国发行，对木兰拳的完善、发展和流行起了推波

助澜的作用。

回顾二十年前木兰拳刚刚问世出现在街心花园时，曾有人以“似拳非拳”、“似舞非舞”加以讥讽，并预言它成不了气候。但如今，这朵小花长大了，长壮实了。中国木兰拳不仅在国内广为传播，且跨出国门远涉重洋，在东南亚、日本、新加坡、澳大利亚、加拿大、美国等地刮起一股木兰拳旋风。木兰报春，一定会迎来百花争艳，春色满园。

中国木兰拳的特点和套路

中国木兰拳区别于其他拳种的主要特点是，拳舞相融，优美活泼。它不仅把刚健有力的武术功架和优美潇洒的民族舞姿有机地融合在一起，而且每个套路都配以优雅动听的民族乐曲，洒脱自如，轻捷如燕，给人带来欢快和美的享受。整套动作刚柔相济，虚实分明，舒展大方，动静结合，架式紧凑，婀娜多姿。既有很强的自娱自乐的特色，又有艺术观赏价值。

中国木兰拳在套路编排上根据各种不同层次锻炼者的需要；做到男女皆宜，老少皆宜。在套路术语的表述上更是画龙点睛，如“木兰报春”、“鸳鸯戏水”、“春色满园”、“鹤舞云天”……这些美丽动听的名字，本身就足以给人一种植根于中国民间艺术的审美感受。又如“木兰从军”、“木兰出征”、“双龙穿云”、“哪吒探海”……也充分显示飒爽英姿，潇洒雄健的木兰风采。尤其是，练拳所用的扇和花棍等，已明显区别于传统武术中的刀、枪等硬器械。它们更像舞台上的道具，灿若红霞，飘如丹云。而双扇挥舞时，又恰似嫦娥飞天，西施浣纱，天然去雕饰，清水出芙蓉。中国木兰拳的这种特有的艺术魅力，如诗如画，使演练者不能不为自己所营造的健与美的氛围所陶醉。

总之，中国木兰拳最大的特征就是“飘逸”和“柔美”，通俗讲来

就是“好看”。而爱美之心，人皆有之；好看的东西，人人爱学。

《中国木兰拳》共有十二个基本套路，其名称为：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 木兰报春(第一路) | (2) 木兰从军(第二路) |
| (3) 木兰出征(第三路) | (4) 鹤舞云天(第四路) |
| (5) 春色满园(第五路) | (6) 金蝉脱壳(第六路) |
| (7) 芙蓉出水(第七路) | (8) 桃花幽香(第八路) |
| (9) 含羞草(第九路) | (10) 哪吒探海(第十路) |
| (11) 双龙穿云(第十一路) | (12) 枯树盘根(第十二路) |

其中第一路至第六路已收入本书，第七路至第十二路由即将出版的《中国木兰拳续编》收录。

中国木兰拳还有三个附加套路，本书(新版)收录的主题歌活动操就是其中之一。

中国木兰拳的保健作用

中国是最早应用体育健身方法进行防治疾病，并取得成效的国家。早在一千八百多年前，名医华佗就已创编“五禽戏”作为健身治疗的方法，可见古人对体育健身治疗的重视。现代科学又告诉我们，人体的真正健康应包括心理和生理两个方面。而中国木兰拳恰恰在心理和生理的健康调节方面有着特殊的效应。

人们由于平时工作学习紧张和缺少运动，加上居住环境、社会环境、人际关系等因素，会在心理上产生急躁不安及其他不良情绪，不但会影响正常生活，而且身体各器官及其机能都会产生病状。中国木兰拳以阴阳二气合理运动为理论依据，在套路编排上符合人体正常运动机能和养生科学，演练时要求精神贯注，气沉丹田，内外合一，强调以腰为主宰，手、眼、身、法、步、精神、呼吸的配合。通过伸张经脉和合理运气，起到精神和内脏自我调理作用，从而达到祛病延年之目的。