

簡化太極拳圖解



鍾運武編・香港得利書局印行

簡化太極拳圖解

鍾運武編

香港得利書局印行

簡化太極拳圖解

編者：鍾運武

出版者：香港得利書局

香港英皇道四八九號四樓

印刷者：勸華文化服務社

九龍官塘偉業街一二六號二樓

全一冊 定價港幣二元四角

一九七七年十一月印

版權所有 * 不准翻印

1982

目 次

什麼叫“簡化太極拳”？.....	1
簡化太極拳圖解	3
簡化太極拳練習要領	59
太極拳練法須知	65
太極拳對生理的影響	70

什麼叫“簡化太極拳”？

太極拳的歷史很長，據說始創於中國明朝。演變下來，派別甚多，架式亦各有異同。現在比較流行的，有楊（澄甫）式和吳（鑑泉）式。練一趟太極拳，通常需要近二十分鐘，姿式之多，可想而知。

生活在都市的人，多甚緊張忙碌，不一定每天都能抽出二十分鐘來耍一趟太極拳。有了時間，要記住和練好那八、九十個姿式也有一定困難。因此，太極拳就有簡化的必要。

這套“簡化太極拳”刪掉原來太極拳中重複的姿式，保留其精華，把原來先難後易改為先易後難，全趟只有八組（二十四式），易學易記、節約時間、又能得到實效。

“簡化太極拳”採用的是楊（澄甫）的架式。

本書採用圖解的形式，把每一個姿式及其連環動作，一一用照片表示，一目了然。圖下方再輔以扼要說明文字。讀者們按圖練習，只要有恆心，一定可以達到無師自通。

移步及方向，則有“路綫圖”印第58面作指示。

關於本書的編例，還有下列幾點說明：

1. 在說明文字中，凡是有“同時”兩字的，不論先寫後寫身體的某一部分，都要求一齊活動，而不要分先後去作。

2. 方向以身體的前、後、左、右為準，不論怎樣轉變，總是面對方向爲前，背向方向爲後，左手方向爲左，右手方向爲右。

3. 兩臂側（前）平舉動作，仍保持一定的微屈狀態，與體操中成直角的側（前）平舉不同；腿的站立動作也不是膝蓋的挺直站立，而是微屈的站立。

4. 圖片號碼凡無括號者爲每個姿式的過渡式，有（ ）的爲同一姿式的左右式和其中的主要動作；有＜＞的爲每個姿式的完成式；有《》的爲每組的最後動作。

5. 在圖片上畫的綫條（……→和——→）是表明從上一動作到下一動作四肢經過的路綫和應放的部位，凡左右動作，可以參考左（或右）的路綫，基本相同的動作，可參考前一動作的路綫，一般容易看懂的，不加綫條。

本書還附有“練習要領”和“練法須知”。讀者參照這兩部分，加以研討，必有更高造詣。

簡化太極拳圖解

1

2

3

< 4 >



第一組

起 勢

⊖身體直立，兩腳開立與肩同寬，兩臂自然下垂，眼向前平看（圖1）。

⊖兩臂微屈，向前平舉，兩手高與肩平，手心向下（圖2、3）。

⊖上體保持正直，兩腿微屈；同時兩掌輕輕下按，兩肘下垂與膝相對（圖4）。

5

6

7

8

(9)



野馬分鬃

⊙重心移於右腿，左腿靠近右腿，同時右手收在胸前平屈，左手向右上劃弧放在右手下，成抱球狀。

眼看右手（圖5、6）。

⊙上體左轉，左腿向左前邁出成左弓步；同時左右手分別向左上右下分開，左手高與眼平（手心斜向上），右手放在右跨旁（手心向下），眼看左手（圖7、8、9）。

10

11

12

13

(14)



③上體後坐，重心移於右腿，左脚尖蹺起微微向外撇，隨即左腿前弓，重心移於左腿；同時左手收在胸前平屈，右手向左上劃弧放在左手下，兩手心相對成抱球狀；右腿靠攏左腿（右脚跟離地），眼看左手（圖10、11、12）。

④右腿向右前方邁出成右弓步；同時左右手分別向左下右上分開，右手高與眼平（手心斜向上），左手放在左胯旁（手心向下），眼看右手（圖13、14）。

15

16

17

18

〈 19 〉



⑤同③解，惟左右相反（圖15、16、17）。

⑥同④解，惟左右相反（圖18、19）。

20

21

<< 22 >>



白鶴亮翅

⊖右手翻掌向左上劃弧與左手成抱球狀（圖20）。

⊖上體後坐，重心移於右腿，左腿稍向後移，腳尖點地；同時兩手分別向右上左下分開，右手放在頭部右側，左手落於左胯前（手心向下）。眼看前方（圖21、22）。

23

24

25

26



第二組

樓膝拗步

⊖右手下落，由下向後上劃弧（手心向上），左手由左上向右下劃弧放在胸部右側，同時上體微向右轉。眼看右手（圖23、24、25）。

⊕上體左轉，右手由耳側向前推出；左手向下由左膝前樓過落於左跨旁；同時左腿向前（偏左）邁出，成左弓步。眼看右手（圖26、27）。

(27)

28

29

30



⊙上體後坐，重心移於右腿，左脚尖蹺起微向外撇，隨即左腿前弓，成左弓步；右腿再向左腿靠攏，脚跟離地；同時左手向外翻掌由左後向上平舉（手心向上），右手平屈於左肩前（手心向下）。眼看左手（圖28、29、30）。

31

(32)

33

34



④與③解同，惟左右相反（圖31、32）。

⑤與③解同，惟左右相反（圖33、34、35）。

35

36

〈 37 〉



⊕與⊙解同，惟左右相反（圖36、37）。