



FAN SHI DUI CHEN SHI 108 TAI JI QUAN FAN SHI DUI CHEN SHI 108 TAI JI

樊氏对称式(108)太极拳

樊锦洲 著



学林出版社

樊氏对称式(108)太极拳

樊锦洲 著

学林出版社

特约编辑:何国栋

封面设计:周剑峰

樊氏对称式(108)太极拳

樊锦洲 著

学林出版社 出版

上海钦州南路 81 号

新华书店上海发行所发行

上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 插页 2 字数 100,000

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月 第 1 次印刷 印数 1—2,000 册

ISBN 7—80616—325—5/G·53

定价 10.00 元

樊氏对称式太极拳简介

对称式太极拳系列(有 108 式、开合 72 式、简化 36 式、对称式太极剑等)由樊锦洲老先生编创,于 1983 年春公开授教,深得广大太极拳爱好者的欢迎和名家的称颂。

对称式太极拳(108 式)集(模仿)传统拳种流派之最,如陈式太极拳的金刚捣捶,杨式的揽雀尾,吴式的单鞭、云手,武式的开合,孙式的活步,田式的折叠搬拦捶,形意的进步绷捋挤按,八卦的转身双摆莲,少林的黑虎探心,猴拳的推抓、踢靠等绝招;又是集单式之最,它是由 53 个单式组编成 108 个左、右对称拳式,动作舒展流畅,练一套时间约 20 分钟,拳架高、中、低任意,因人而异,大小由之,快慢自选,循序渐进,占地长约 4 公尺,宽约 2 公尺,太极收势回归起势原处,确属别具一格。

对称式太极拳的理论和实践,遵循太极哲理。“太极者,阴阳之母也。”阴阳对称,对称求平衡,世界万事万物都存在阴阳,求得平衡才能生存。人的肢体,左为阳,右为阴,气为阳,血为阴,中医学认为气血平衡,人无疾病。此乃颠扑不破之真理。

对称式太极拳,既继承传统,又改变传统太极拳的重复多,对称少,偏重右侧,不能起到生理左右均衡作用的弊病。据科学论证,增强左侧姿态活动,能有效地促进大脑右侧功能,有益于心理平衡,锻炼意志,增强记忆,提高身体素质,增强免

疫能力,延年益寿,尤能舒展拳术攻防技能,值得推广。

上海市静安公园拳操中心第六辅导站

樊氏对称太极研究小组

教练:陈松年 执笔

前 言

自古至今,人们一直为调节生理、抗病缓衰,执著地追求一种最佳的养生之道。此道是什么呢?《易经》中已作了阐明:一阴一阳谓之道。佛、道、儒、医、武各家认为“道”是太极,以“太极”阐发个人养生观,故以养生的本拳术命名为太极拳。

我在青少年时代酷爱中国武术,早年从师五十年代全国太极拳冠军杨炳诚老师,接受启蒙教育。此后拳不离手,四十五年如一日,练就了一身飘逸自如、返朴归真的拳脚。

1988年,在上海市华东师范大学体育系执教时,即潜心研究筹划对称式太极拳出版,凝聚传统拳术精华,集各门派风格,坚韧不拔,发奋钻研,悟出太极拳真谛“万物负阴而抱阳”、“左为阴、右为阳”,创编了调节阴阳、以人体生理相对平衡、左右对称的太极拳术。

对称式太极拳既有传统太极拳优点,又别具一格,更有创新。在自身武术的现有基础上,以古今拳论融于一炉,南北拳术糅为一体,不仅止于拳架上的造型提炼,介于刚柔并济的拳术创新,更参照了阴阳五行的学说,招式别具匠心,脱俗出奇,挥洒自如;且内容充实,动作规范,结构严谨,编排新颖,布局合理。

一、太极起势

面向南

14 个动作

1. 并脚直立

两脚并拢，身体自然直立，头颈端正；两臂下垂，手心向腿，手指朝下；面向正南，目平视前方。（图 1—1）

要求：古人云，立如松，就是说从头至脚要“直”。



图 1-1



图 1-2

2. 开步站立



图 1-3

重心移至右腿，左脚慢慢提起，向左开步，相距与肩同宽；同时先脚掌后脚跟轻轻着地，脚尖向前，重心在两腿之间。（图 1—2）

要求与“1”同，既要直又要稳。

3. 屈蹲按掌

两膝微屈，两小臂内旋，肘微屈，掌心斜向下，手指斜向前，按在两胯前外侧，相距约两拳，两腋下留着 1 拳空隙。（图 1—3）

要求：太极起势意味着太极的开始。在起势的 14 个动作中，1—3 动作

也可称它“预备动作”，其要领是：

(1)头要正直，百会穴(在两头角中间)用意轻轻上顶，下颌微微内收，唇微闭、齿轻合，舌尖轻抵上腭，用鼻自然呼吸；两眼自然平视前方，兼注左右上下；两耳静听身后，心静气和，思想集中。

(2)颈项要自然松紧，两肩要松沉，微向前合，使两肩关节遥遥相对，两肩中间大椎(颈下胸椎第一块椎骨，叫做大椎)有鼓起上提之意，并与百会穴轻轻上顶相呼应；胸部要自然宽舒，不凹不凸，以便形成“含胸拔背”之势，两肋微敛，有助于“气沉丹田”，从而使下盘稳固，重心稳定；腰部要松、要沉、要直，两胯关节微微撑开内收，两膝向里微扣，下裆自然虚圆；要“尾闾中正”，臀部切勿过于外突，要“敛臀”，但勿过于内收，以自然为宜。要用“意”引导全身肌肉关节和内脏器官，使放松而自然下沉，形成上虚下实，上身灵活，下部稳健；要“心静体松”，思想集中，全身自觉安排妥帖，心平气和，即可继续做以后动作。



图 1-4

4. 两臂前举

两小臂外旋，手心翻转斜向上，当向上向外划弧至与胸平时，再内旋至与肩平，手心向下，指尖朝前，与肩同宽；同时身体正直，有上升之势(内意识“升”)，两膝仍微屈。(图 1—4)

要求：两手如捧球之状，动作缓慢均匀，眼神关注动作。

5. 垂肘按掌

两臂慢慢垂肘，掌如捧球，回收至

胸前约两拳时,按掌向下至小腹胯前,掌心与膝相对,手指微分朝前,掌跟距腹约两拳,身体保持正直,有下蹲之势(内意识“降”)。(图 1—5)

(注:垂肘是升,按掌是降,慢动作。)

要求:眼神关注动作。

6. 两臂前提

两掌先向左右平分,再外旋合拢,旋臂腕带动掌指如捧球,当向前上捧至小腹时,两前臂内旋,手心向里慢慢向前提至与胸平,手指向下,距胸约 5 拳。(图 1—6)

要求:动作缓慢均匀,两臂前提要有内劲,眼神关注动作。



图 1-6



图 1-7



图 1-5

7. 两肘垂收

两臂垂肘带掌如捧球,回收至两乳之下,距乳约 1 拳,手心斜相对。(图 1—7)

要求:垂肘收掌时内中有股吸力,眼神关注动作。

8. 两掌前推

两掌如捧球



图 1-8

慢慢向前,当上推至肘微屈时,坐腕展指突掌,虎口斜相对,腕同肩高。(图 1—8)

要求:推掌坐腕要有内劲向前发出,眼神关注动作。

9. 平面太极

(1)腰胯左转约 45 度,带动两手垂肘,左手向左后划弧;右手向左前推,左手按在右肘内侧,相距约 1 拳。

(2)腰胯右转约 90 度,带动两手垂肘,右手向右后划弧;左手向右前推,右手按于左肘内侧,相距约 1 拳。

(3)腰胯左转 45 度,带动两手。左手向左后划弧;右手向左前推。左手按在右肘内侧,相距约一拳。眼神关注动作。(图 1—9/1、2、3)



图 1-9/1



图 1-9/2



图 1-9/3



图 1-10/1



图 1-10/2



图 1-10/3

(注:1 图分 1、2、3)

10. 立体太极

(1)腰胯右转,左膝向前弓,带动左手,五指并拢成斜侧掌,在右手腕下侧,斜向前上方穿出,右手在左肘内侧下相距约 1 拳。(图 1—10/1)

(2)腰胯左转,右膝向前弓,带动右手五指并拢成斜侧掌,在左手腕下侧斜向前上方穿出,左手在右肘内侧下,相距约 1 拳。(图 1—10/2)

(3)腰胯右转,左膝向前半弓,带动左手,五指并拢成斜侧掌,在右手腕下侧,掌斜向前上穿至右腕,与右腕上下相对,眼神关注动作。(图 1—10/3)

二、左绷 面向东 3 个动作

1. 收脚抱球



图 2-1



图 2-2



图 2-3

身体左转,重心先移左腿,右脚内扣约 45 度,然后重心再移至右腿;左脚提起脚跟,用脚尖踏在右脚内侧;同时左手渐外旋,往下至腹前与右手垂直相对,如抱球状,目视前方。(图 2—1)

要求:抱球之臂呈圆形。

2. 转体上步

身体略左转,左腿提膝划弧形向左前方,轻轻用脚跟着地;同时双臂微合。(图 2—2)

要求:转体上步不起伏。

3. 弓步左绷

腰胯左转,同时右腿蹬、左腿弓,成左弓步,膝尖与脚尖垂直;同时左手臂划弧形向左上绷,左肘与左膝上下垂直,手心斜向里,高与左肩平;同时右手臂划弧向右前方下按,手心斜向前下方,高与腹平。(图 2—3)

要求:左小臂绷出时,劲在手背大指,右小臂下按时,劲在右掌缘。

三、卸步搬拦捶 面向东 5个动作

1. 收脚摆掌

腰胯略左转,重心左移,右脚收在左脚内侧,左掌略外旋向上,右掌向左摆至左腕附近,掌心向下。(图3—1)

要求:身体正直。

2. 上步搬拳

腰胯右转,右腿提膝向右前方上步,左腿蹬、右腿弓,膝与脚尖上下垂直;同时两手握拳向右45度前方弧形搬打,右拳心向上,高与胸平,肘与右膝上下垂直,左拳心向下,置于右小臂左上侧。(图3—2)

要求:稳准。

3. 转体合掌

腰胯略右转,左掌略向前,与右掌相合,左上右下,腰胯左转,合掌翻转。(图3—3)

4. 卸步拦掌

右脚倒退一步,先脚掌着地,后脚跟



图3-1



图3-2



图 3-3



图 3-4

踏实；同时左掌内旋，拦掌在前，右掌边外旋边握拳收到右腰侧，同时后坐，目视左掌前方。（图 3—4）

要求：身体正直。

5. 弓步打拳

右腿蹬、左腿弓，同时右拳向前上方打出，拳眼向上，高与胸平，右肘与左膝上下遥相呼应；同时左小臂屈肘平收，左掌轻抚在右小臂之上。（图 3—5）

要求：眼神关注动作过程。



图 3-5

四、如封似闭 面向东 4 个动作

1. 跟步分按

身体前伸,右脚跟进步,落在左脚内后侧;同时左掌从右小臂下穿出,沿右小臂划弧,右拳放开变掌,在左小臂上划弧分开,连同左掌下按至小腹前两旁,掌心向外。(图 4—1)

2. 提膝挑拳

右脚踏实,左膝提起;同时两掌外旋、内捧后,握拳上挑至与两肩相平,拳心相对。(图 4—2)

3. 上步落掌

左脚向左前方上步,脚跟轻轻着地;同时两拳变掌,下落于小腹前,手指斜向上,如捧球状。(图 4—3)

4. 弓步推按

右腿蹬、左腿弓,左右两掌如捧球。向前上推出,坐腕展指



图 4-1



图 4-2



图 4-3



图 4-4

突掌,高与胸平。(图 4—4)

要求:眼神关注动作过程,身正,自然。

五、抱虎归山

面向南

4 个动作

1. 抱掌上举

两掌外旋合抱,腕腕相交,右外左内,上举至头前上方,目视前方。(图 5—1)

2. 转体扣脚

腰胯右转,左脚内扣约 90 度,目视前方。(图 5—2)

3. 屈蹲分掌

右脚外撇,屈膝前弓,两掌内旋,右前左后,向左右分开,腕与肩同高,目视右手。(图 5—3)

4. 收脚抱掌

腰胯略左转,重心移向左腿,右脚收至左脚旁,与肩同宽;同时两小臂外



图 5-1



图 5-2



图 5-3



图 5-4

旋,两掌相抱,两腕相交,右外左内,与肩同高,目视前方。(图 5—4)

要求:脚内扣、外撇,屈蹲要连贯自然。

六、横列绷捋挤按 面向西北 8 个动作

1. 转体扣脚

重心移至右脚,腰胯右转,左脚内扣约 45 度。(图 6—1)

2. 马步分掌

重心移至左脚,右脚向右侧开步侧弓;同时两掌内旋,向左右分开,掌心斜向外,手指上扬,两腕与肩同高,目视前方。(图 6—2)

3. 转体搂掌

腰胯右后转,重心先右后左,两手臂呈弧形,右低左高,右掌搂在右腰胯之间,相距约 3 拳,左掌划弧在左肩前,两掌心