



正反循环可意拳

徐茂清 邓佰美 编著

平复保健 太极拳

ingfu Baojian Taijiquan

JINANCHUBANSHE 济南出版社

平复保健太极拳

——正反循环可意拳

图书在版编目(CIP)数据

平复保健太极拳:正反循环可意拳 / 徐茂清,
邓佰美编著. — 济南:济南出版社,2012.9

ISBN 978 - 7 - 5488 - 0578 - 6

I. ①平… II. ①徐… ②邓… III. ①太极拳—
基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 232168 号

责任编辑 戴梅海 胡长粤

封面设计 侯文英

出版发行 济南出版社市场部(电话 0531 - 86131730)

地 址 济南市二环南路 1 号

邮 编 250002

电 话 0531 - 86131727(编辑部)

印 刷 山东星海彩印有限公司

规 格 170mm × 240mm

印 张 6.5

字 数 70 千

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价 25.00 元

前言

(一)

古《易经》云：太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生六十四爻。

新编“平复保健太极拳”（以下简称平复式），正、反两路各三十二式，全套共六十四式，并可循环往复演练，刻意遵循乾坤轮转、如环无端、周而复始、否极泰来等道家所尊崇的基本理念。

《黄帝内经》曰：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。又曰：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？

新编套路突出“保健”功能，强调“平复”：平者，平和、平衡、平心静气；复者，恢复、康复、复原如初。宗旨即以超然宽和之心态，选适合自身之运动，用持之以恒之信念，辅现代医学之精准。则强身健体、延年益寿之愿望，人人都可实现！

(二)

我们知道《四十八式太极拳》是由国家体委组织拳师名家、教授，以“杨式太极拳”为基础，同时吸取其他流派特点，于上世纪70年代重新编排的一套综合性太极拳演练套路。此套路由于架式舒展平和，



招式明了清晰，比较易学易练，因而深受广大群众尤其是中老年朋友的喜爱，学练此套路的人亦最为广泛。可以说在“全民健身运动”中，《四十八式太极拳》发挥了不可替代的巨大推动作用。但是在长期演练中，也有很多拳友感觉单练“四十八式”时间还用不了十分钟，活动量偏小，因而又加练其他套路。对此我虽有同感，但却觉得再学练其他的套路容易学杂了、打乱了，锻炼效果反而不好。为此自己别出心裁，试着在正常打完“四十八式”后，紧接着再以“左起势”反着再打一遍。这样自己摸索着练过一段时间后，感觉反着练“四十八式”其实并不难。因为原式中就有多个现成的既有左势又有右势的式子，只要稍加注意，变换一下方位，琢磨着多演练几次，整套式子也都能顺利完成了。我体会这样练的好处：第一是自己教自己，不用请老师，这就于无形中既增强了自学兴趣，又提高了个人的模仿力；第二，由于套路中所有招式都有了反式——即有左势就有右势，有正式就有反式，这样反复练习，自然而然地将全身各部位都加强了锻炼。身体协调性、左右平衡性、四肢灵活性在不知不觉中都得到了全面提高。

如此这般地练过一段时间后，新的问题又凸显出来。虽然这样打完“正式”接着打“反式”益处不少，但是在这正、反两套路中有些式子重复出现的次数太多。比如“云手”左右式子反复要打十二个，直接造成演练过程过于拖沓、冗长，给人明显的感觉是不够紧凑精练。同时这种连续演练需要占用的场地也较长、偏大。尤其是在公共场所，适合练拳的场地本来就少，在多数情况下，是既制约了自己打拳又影响了别人锻炼。有拳家说“拳打卧牛地”，明确指出练拳场地宜小不宜大。对照自己的另类练法，显然不符合这一基本要义。有此感觉后，随即产生了将“四十八式”正、反两套路中的式子进一步压缩、改编的念头。基本目标就定为：重复式子尽量要少；使用场地尽量要短；正、反式之间必须要连。

从那以后，经过十几年不断的演练、编排、改进，最终便形成了本书所要介绍的“平复式”太极拳新编套路。

(三)

“平复式”太极拳，全套共六十四式。有从场地右端起势的“一路”三十二式，与从场地左端起势的“二路”三十二式两路组成。一、二两路本无所谓孰正孰反，为便于说明与比较，下面还是遵照传统，以通常习惯的演练方式为准，将从场地右端起势的“一路”定为“正式”，从场地左端起势的“二路”定为“反式”。

在原《四十八式太极拳》套路中，有左右称谓的式子（即双式）二十五个。而没有左右势区分，只有一个式子名称的（即单式）有二十三个。新编套路首先将这些单个式子，都增改为有左势又有右势——即有正式就有反式的双式，然后与原有的双式相加，再平均分配于正、反两路之中重新编排。而后再经过对个别式子的进一步删改、合并，最终使得新编六十四式的“平复式”套路，比原“四十八式”减少的只是个别式子的多次重复，而明显强化的却是身体各部位左右锻炼的均衡。单从这层意思上来说，一套“平复式”不用循环演练，即已成为“四十八式”的浓缩“加强版”。而分开单练任一路三十二式，亦可视为“四十八式”的精炼“压缩版”。

《四十八式太极拳》整套演练，“起势”是在场地右端。因为是六段练法，其结束式“十字手”、“收势”仍然是在场地右端，与“起势”、“白鹤亮翅”在同一方位，不便于“反式”连接循环演练。新套路“平复式”针对此问题，将原六段练法，改为正、反两路各五段，全套共十段练法。经过这样改编后，一路（正式）的“右起势”、“右白鹤亮翅”虽然还是在场地右端，但是该路的结束式“左十字手”、“左收势”却已落在场地左端，即是二路（反式）“左起势”与“左白鹤亮翅”的位置。同样，二路（反式）的结束式“右十字手”与“右收势”是在场地右端，即是一路（正式）的“右起势”与“右白鹤亮翅”的位置。这样将六段改为十段练法后，就轻易实现了正、反两路



首尾相连，不但能够连续不断地循环演练，而且练拳者可以根据自身和场地条件，无论是在东西、还是南北方向的场地上，左、右“起势”均可，锻炼强度、时间长短自己随便。

在新编套路中，由于将每段中的招式都做了压缩，绝大多数式子在每路中只出现一次，最大限度的减少了重复，这就使得各段演练所需用的场地，也相应比较平均地缩短了不少。六十四式的“平复式”与“四十八式”相比，虽说式子多了三分之一，但所用场地却能减少三分之一。“四十八式”通常若用6米，新编套路只需4米左右就足够了。缩短了这两米之后，就能使练拳者，尤其是长坐办公室的文职人员，即可在课间、会后、工作疲劳之时，直接就近于林道旁、屋檐下，或楼道中、凉台上，甚至在写字间、办公桌前随便比划几下，顿觉神清气爽、疲惫全消。这对于缓解精神压力、减轻久坐劳损、提高工作效率都大有裨益。

至此，原设想的几点要求，在新编“平复式”套路中，都比较圆满地如期实现了——整个套路可长可短、可分可连；可左可右、可正可反；可强可柔、可紧可缓；老少咸宜、男女不限。

(四)

新编“平复式”太极拳，完全是在《四十八式太极拳》基础之上演变、转化而来。“平复式”中的所有招式，与“四十八式”的要求完全一致。所以关注拳理的拳友，可依照《四十八式太极拳》的众多著述。而拳势演练标准，则可观看拳师名家的光盘、视频。本书所介绍的“平复式”只不过是原“四十八式”中的所有招式，重新编排、增删后的一种可连续循环演练的方法，以提供给不同锻炼强度需求的拳友，增加一种健身方式的选择。

细心的读者很容易看出，书中配图不够连贯严细。笔者不瞒大伙儿：拳势影像多数出自年近七旬的老伴病残之手。在此之前没有接触

过任何摄影器材更无基本拍摄常识的她，颤颤巍巍边学边干拍了近千幅照片。选用的这些还是其中较好的，尽管质量欠佳，却终归是我们相扶、相伴一生最现实的“现身说法”。所幸本书推介的重点是“情系太极，终生受益”的心得体会，并非比赛套路演练标准。所以学练者不必过于苛求动作完美、套路规范。只需以《四十八式太极拳》套路定势为标准，再参考本书，既可自学也可与拳友互教互学“平复式”新套路。相信用不了多长时间，便可掌握并感受到“平复式”即是我们防病治病、强身健体的最佳选择——太极拳的优势就在于：无需器械、简单易学；投入最少、收获最多；既不妨碍别人，又能使社会及家庭多方受益。正可谓有百利而无一弊，你、我、他及大家，何乐而不为呢？

太极拳是中华民族民间流传了数百年的瑰宝。历代拳师大家为其丰富、发展付出了大量心血。凡华夏儿女有幸受其恩泽的同时，亦肩负着承传、光大的责任。尤其是在我们国家已进入老龄化社会的今天，与日俱增的医药开支，已成为国家及每个家庭的沉重负担。增强预防意识，增加多种多样有益身心健康的强身健体方法，供给不同需求群体选择练习，以提高身体素质，减少疾病发生，无论是现今还是将来，都显得尤为迫切。在民族传统文化面前，人人都是学生。笔者不揣浅陋，将个人习练太极拳的体会，略作整理归纳，正如同小学生的家庭作业，汇报于公众及拳师名家面前，期待批改。实为抛砖引玉。如尚有幸承蒙名家、师友斧正完善则更为笔者最大期盼。在此表示衷心感谢！

谨以此新编保健拳法，献给我们这个繁花似锦、蒸蒸日上的社会。
祝愿我们的国家更加繁荣昌盛，国泰民安！

作者

2012年6月

目 录

前言	(1)
平复保健太极拳（正反循环）	(1)
平复保健太极拳演练图示说明	(4)
平复保健太极拳演练图示	(5)
平复保健太极拳一路（正式）	(7)
平复保健太极拳二路（反式）	(50)
后 记	(89)

平复保健太极拳（正反循环）

一路（正式）

右起势

第一段

1. 右白鹤亮翅
2. 右肘底捶
3. 左、右倒卷肱
4. 右转身推掌
5. 左琵琶势
6. 左进步搬拦捶
7. 左搂膝栽捶

第二段

8. 右白蛇吐信
9. 右拍脚伏虎
10. 左撇身捶
11. 左穿拳撑掌

第三段

12. 左单鞭
13. 左云手
14. 左分鬃探马
15. 右蹬脚贯耳
16. 左蹬脚撩拳



17. 左海底针

第四段

18. 通臂右分脚

19. 右搂膝拗步

20. 左上步擒打

21. 左如封似闭

22. 左斜身靠

23. 右捋挤势

24. 左穿梭

第五段

25. 左退步托掌

26. 右马步靠

27. 右转身大捋

28. 左撩掌上步

29. 左独立跨虎

30. 左转身摆脚射虎

31. 左棚捋挤按

32. 左十字手

左收势

二路（反式）

左起势

第一段

1. 左白鹤亮翅

2. 左肘底捶

3. 右、左倒卷肱

4. 左转身推掌

5. 右琵琶势

6. 右进步搬拦捶

7. 右搂膝栽捶

第二段

8. 左白蛇吐信
9. 左拍脚伏虎
10. 右撇身捶
11. 右穿拳撑掌

第三段

12. 右单鞭
13. 右云手
14. 右分鬃探马
15. 左蹬脚贯耳
16. 右蹬脚撩拳
17. 右海底针

第四段

18. 通臂左分脚
19. 左搂膝拗步
20. 右上步擒打
21. 右如封似闭
22. 右斜身靠
23. 左捋挤势
24. 右穿梭

第五段

25. 右退步托掌
26. 左马步靠
27. 左转身大捋
28. 右撩掌上步
29. 右独立跨虎
30. 右转身摆脚射虎
31. 右棚捋挤按
32. 右十字手

右收势



平复保健太极拳演练图示说明

1. 新编“平复式”太极拳，演练需用场地较小。个人练习只需长约4米，宽约1.5米较平整的一块地方即可。为表述明确、便于对照，图示仍然按东西方向的场地绘制。

2. 一路（正式），二路（反式）的“起势”、“收势”均为面向正南。

3. 演练者既可在场地西端起势，也可在东端起势。为遵循演练习惯，图示将从场地西端起势（右）的套路定为一路（正式）。将从东端起势（左）的套路定为二路（反式）。

4. 图中实线箭头为套路中各个定势之间由过渡式子连接的先后排列顺序。

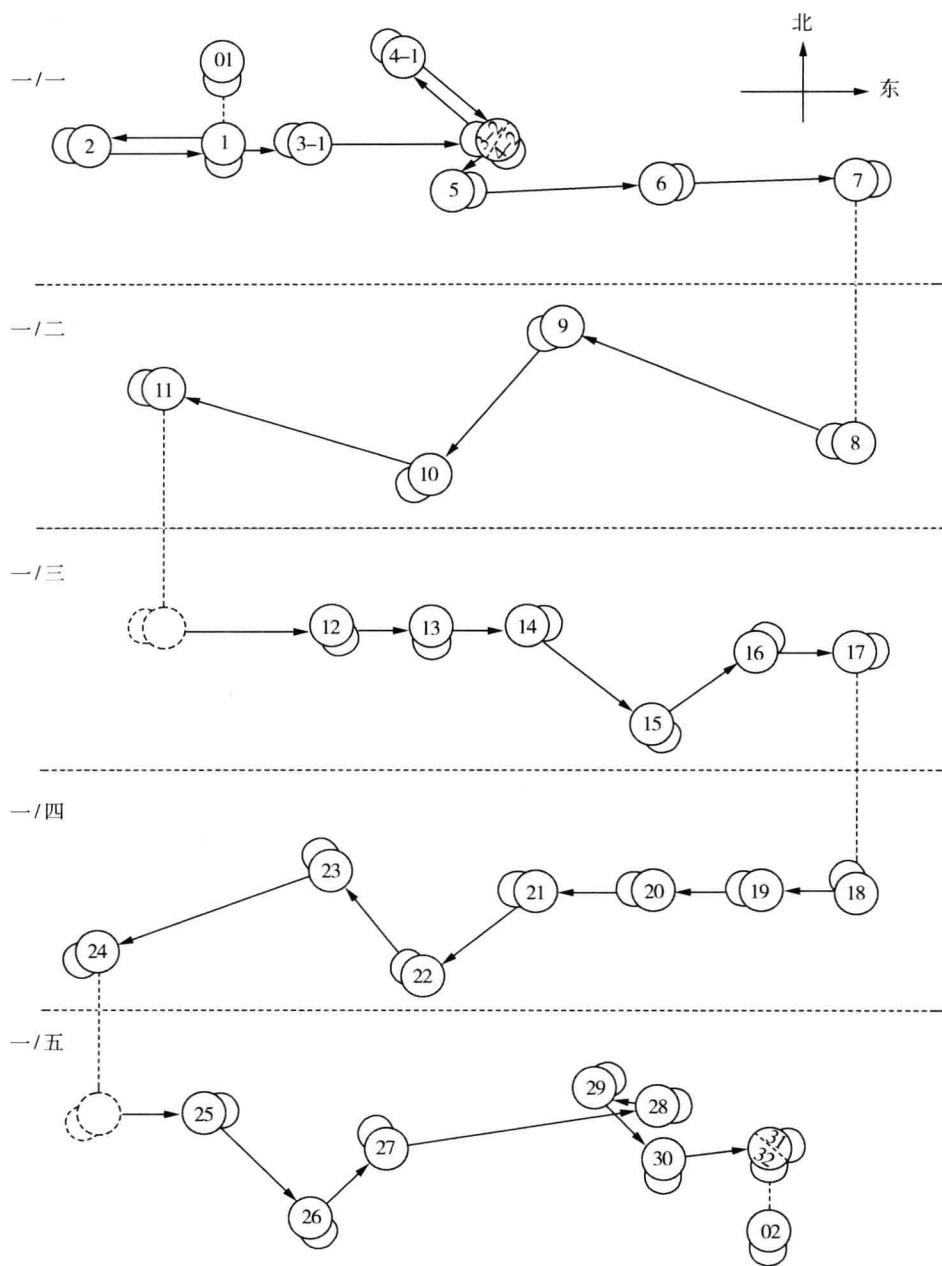
5. 虚线连接为上下两段之间于同一地点招式转换方位。

6. 同一位置的不同编号，表示同段中不同式子共同或重复使用的地点及方位。

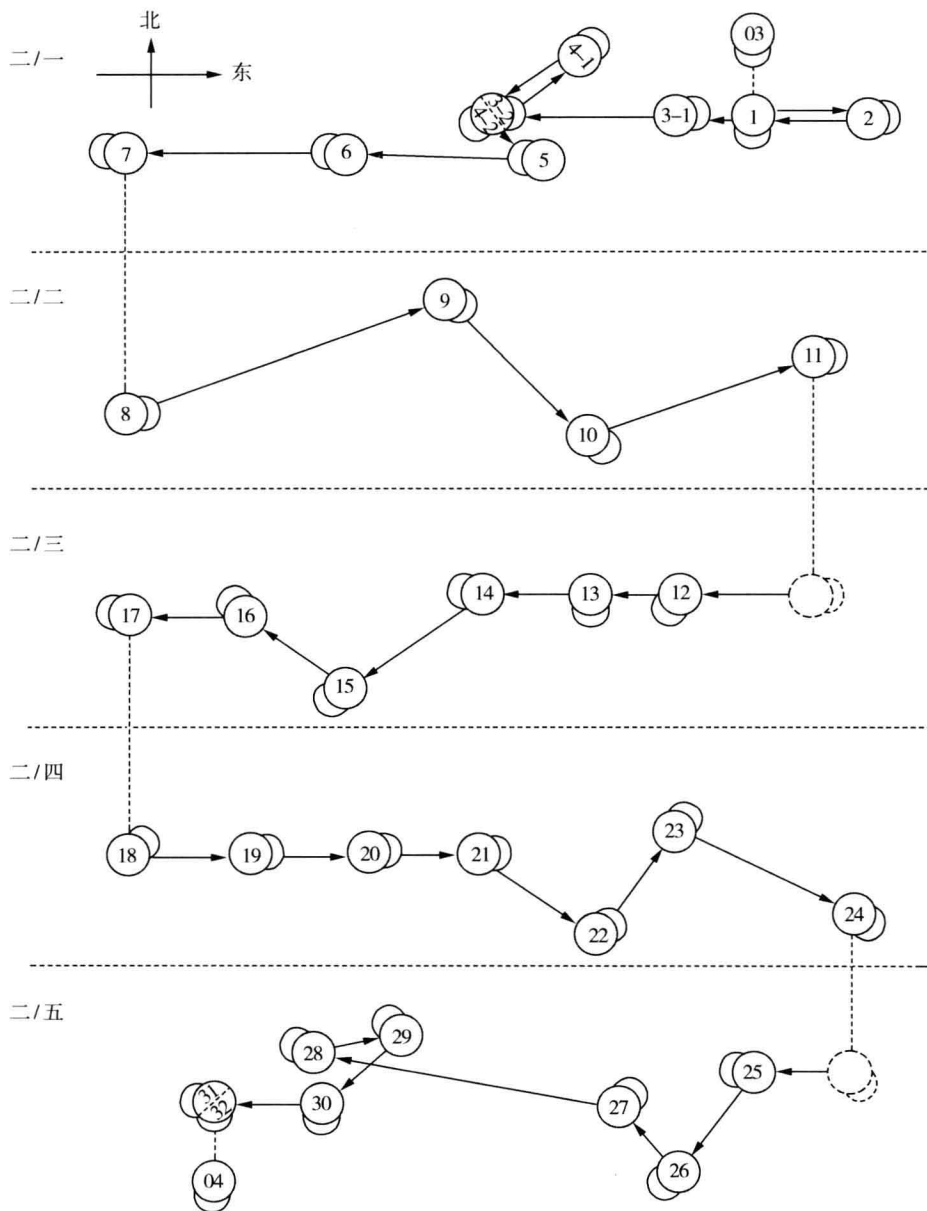
7. 为弥补正文中描述不足，图示以帽檐指向为每个式子的定势面向。

8. 此新编套路，一路（正式）的“左收势”点，即是二路（反式）的“左起势”点。因此连续循环演练时，正、反式间不必再作收、起势。一路（正式）的“左十字手”，可直接连接二路（反式）的“左白鹤亮翅”。反之同样。

平复保健太极拳演练图示



图示一 一路（正式）



图示二 二路（反式）

平复保健太极拳一路（正式）

右起势

（1）身体直立，两眼平视前方，双臂下垂，两掌贴于身体两侧，双脚立正站立，呼吸自然。



（2）提左脚左移半步，脚尖向前，右脚尖稍内扣，脚尖向前，与左脚平行呈开立步。双脚与肩同宽。



(3) 两臂向前平举，略屈，掌心向下，指尖向前略下垂，两臂平行，上起至与肩同高。



第一段

1. 右白鹤亮翅

(1) 双腿屈膝，上身正直下落。两肘略弯，两掌下落至腹前，掌心向下，与双膝相对。