简化太极拳丛书

武式太极拳十三式

乔松茂　编著

人民体育出版社

图书在版编目（悦源）数据

武式太极拳十三式 / 李松茂编著. —北京：人民体育出版社，圆园园园

（简化太极拳丛书）

ISBN 苑-缘园远-园园园苑-员

Ⅰ.武… Ⅱ.李… Ⅲ.太极拳,武式-套路（武术）-图解

Ⅳ.G852.11-64

中国版本图书馆悦源数据核字（圆园园园）第园远苑愿号

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新 华 书 店 经 销

开本 猿圆园毫米×员怨缘毫米 员辕猿.缘印张 缘园千字

圆园园园年 月第员版 圆园园园年 月第员次印刷

印数：员原 册

ISBN 苑-缘园远-园园园苑-员 定价： 元

社址：北京市崇文区体育馆路愿号（天坛公园东门）

电话：远园园缘园园园（发行部） 邮编：员园园园员

传真：远园园缘园园愿 电挂：怨园园原

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

作者简介

乔松茂，1957年生于河北省张家口市，为中国武式太极拳第五代传人。现任河北省政协常委、河北省武术协会副主席、河北省武式太极拳研究会会长、河北省武安市副市长，是当代中国太极拳六大名师之一。

乔松茂自1978年从师于武式太极拳第四代传人李锦藩大师，诚心求艺二十年，深得其精髓。曾多次应邀至世界各地讲学授艺，并在首届世界太极拳健康大会上进行名家讲学、演示，其弟子分布于50余个国家和国内30余个省。主要著作有《传统武式太极拳、剑、大杆、打手》录像带、光盘，发行到三十多个国家，被武式太极拳研究者和爱好者奉为标准。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习

时间，便于学练者掌握和练习。

通过这套丛书的出版，我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智，以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中，去享受生活的乐趣。

本书中的技术动作由乔松茂先生演示。

目　录

武式太极拳概要……（员）

一、武式太极拳的特点和动作要领 ……（员）
二、对身体各部位姿势的要求 ……（苑）
三、初学者注意事项 ……（员园）
四、练习步骤 ……（员源）

武式太极拳十三式动作图解 ……（圆原）

一、说明 ……（圆原）
二、动作名称 ……（圆缘）
三、动作图解 ……（圆远）
四、连续动作演示图 ……（愿缘）
五、动作路线示意图 ……（怨员）

武式太极拳概要

一、武式太极拳的特点和动作要领

（一）特点

武式太极拳的特点，归纳起来有下列几点。

员圆轻松柔和

武式太极拳的架势比较小巧紧凑，动作要求立定脚跟竖起脊，□捋挤按、采□肘靠贯穿于各势之中，机宜尽蕴于内，进退顾盼定随势而生，体态端庄，恬静安舒，精神内涵，符合人体的生理习惯，并且一般说来，没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。所以，练习架子之后，虽然感到身上微微出汗，但很少发生气喘现象，给人以练拳之后有轻松愉快之感。由于太极拳具有这个特点，所以不同年龄、性别和体质的人都可

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

以锻炼，尤其对体弱和患有某些慢性病的人，更是一种较好的体疗手段。

圆融连贯均匀

整套太极拳动作，从“起势”到“收势”，动作的虚实变化和姿势的过渡转换，都是紧密衔接、连贯一气的，形断意不断，从意、神看不出有明显停顿的地方。整个架子演练起来，速度均匀，前后贯穿，好像行云流水，忽隐忽现，绵绵不断。

猿圆活自然

太极拳的动作不同于其他拳术，它要求上肢动作处处由腰、腿带动，下动大于上动，有利于人体重心下降，从而达到练习腰腿的目的。劲起于脚跟，注于腰间，施于两膊，形于手指的特点，有利于动作圆活自然，也能使身体各部位得到均衡的发展。

澳勋调完整

在太极拳运动中，不论是整个架子，还是单个动作姿势，都要求上下相随，中正不偏，周身一家，精神集中，一动无有不动，一静无有不静。走架时，要把脊梁竖起来，以腰为轴，由躯干带动手脚，并要互相呼应，不要上下脱节或此

动彼不动，显得呆滞、支离破碎。

（二）动作要领

1.意识引导动作

练习太极拳的全部过程，都要求用意识（即想像力）引导动作，把注意力贯注到动作中。如太极拳揽扎衣，在练法上，不是随便地把两臂抬起来，而是要求首先想着两臂上举的动作，随后慢慢地把双掌举起来；又如两手向前按出的动作，先要有向前推按的想像。意欲沉气，就要有把气沉到腹腔深处的想像。意不停，动作亦随之不停，意、神、形就好像一条线把各个动作贯串起来一样。总之，练习太极拳都要用意识去支配，过去练拳人所说的“神为主帅，身为驱使”“意动身随”就是这个意思。为了掌握这个要领，必须注意以下两点：

第一，安静。练拳时从准备姿势开始就要从心理上安静下来，不再思考别的问题，然后按动作的要求检查：头是否正直，躯干和臂是否放松，呼吸是否自然通畅，当这些都合乎要求时再做后面的动作。这是练拳前一个要紧的准备工作。这种安静的心态，应贯彻到练习拳架的全部

动作中去。

打太极拳要求“以静御动，虽动犹静”“动中求静”，如能做到这些，就不至于引起神经过分紧张而导致过度疲劳。

第二，集中注意力。在心静的前提下，还要把注意力放在引导动作和考虑要领上，专心致志地练拳，不要一面走架，一面东张西望或思考别的事情。初学太极拳的人，很容易忘掉“用意”的要求。经久练习，就可意动身随，手到劲发，想像力才会自然地与肢体活动密切配合。

圜注意放松，不用拙力

这里所讲的放松，不是全身的松懈疲怠、软而无力，而是身体在自然活动或稳立情况下，使某些可能放松的肌肉做到最大限度的放松，动作时避免使用拙力和僵劲。在练习中，要求人体脊柱按自然形态直立，使头、躯干、四肢等部位进行舒松自然的活动。

武式太极拳要求身体中正安舒，不要前俯后仰或左右偏斜。它所用的力，是维持姿势正确稳定而自然的力，称为规矩的力或劲。两臂该圆的，就必须做到圆满；腿该屈的，就必须屈到所要求的程度。除按照要求所用的力量之外，其他

部位要尽量松沉。当然，初学时比较难掌握力的界限，所以首先应注意放松，使身体各个关节都舒展开，避免紧张，力求圆活，再慢慢地把力量集中起来，达到连贯、圆活、不僵不拘、周身协调的要求。

猬匙上下相随，周身协调

太极拳是一种全面锻炼身体的运动项目。有人说，打太极拳时，全身“一动无有不动”；又说，练拳时，全身“由脚而腿而腰总须完整一气”，这些都是形容“上下相随，周身协调”的。

初学太极拳的人，虽然知道许多动作要以腰部为轴，由躯干带动四肢进行活动，但因为意念与肢体动作还不能密切配合，做到周身协调有一定困难，所以，最好先通过单式练习以求得躯干与四肢动作的协调，同时也要练习步法（如移动重心、变换步法等），以锻炼下肢的支撑力量和熟练掌握步法要领。然后通过全部动作的连贯练习，使步法的进退转换与身法的旋转、内劲的转换、手法的变化相互配合，全身逐渐达到协调完整，从而使身体各个部位都得到均衡的锻炼与发展。

漏虚实分清，重心稳定

初步了解了太极拳的姿势、动作要领后，就

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

要进一步注意动作虚实和身体重心问题。因为一个姿势与另一个姿势的连接，位置和方向的改变，处处都贯穿着步法的变换和重心的转移。在锻炼中要注意身法和手法的运用，由虚到实或由实到虚，既要分明，又要连贯不停，做到势断意不断，一气呵成。如果虚实变化不清，进退变化一定不灵，就容易发生动作迟滞、重心不稳和左右歪斜的毛病。

拳论云“迈步如猫行，运劲如抽丝”，就是形容练太极拳应当注意脚步轻灵和动作均匀。要做到这一点，首先应注意虚实变换得当，使肢体各部位在运动中没有出现不稳定的现象。假如不能维持身体的平衡稳定，那就根本谈不上动作的轻灵、均匀。

太极拳的动作，无论怎样复杂，首先都要把自己安排得舒适，这是太极拳“中正安舒”的基本要求。凡是旋转的动作，先把身体稳住，再以实腿的脚跟为轴，虚腿的脚掌为辅，同时拧转；进退的动作，先落脚而后再改变重心。同时，做到沉肩、松腰、松胯以及掌握步法的虚实变化，也会助于重心的稳定。这样练习日久，无论动作快慢，都不会产生左右摇摆、上重下轻和稳定不住的毛病。

缓呼吸自然

练太极拳要求呼吸自然。对初学太极拳的人，首先要注意保持自然呼吸。这就是说，在做动作时，练习者应按照自己的习惯和当时的需要进行呼吸，该呼就呼，该吸就吸，动作和呼吸不要互相约束。

以上要领不是彼此分离，而是相互联系的。如果心里不能安静，就不能集中意识和精神贯注，就难以使意念与动作结合进行，更达不到连贯和圆活的要求。如果虚实与重心掌握不好，上体过分紧张，就不可能做到动作协调、完整一体，从而呼吸也就谈不上自然了。

二、对身体各部位姿势的要求

（一）头部

武式太极拳，对头部姿势的要求是很严格的。要求练习者头向上自然松正，避免颈部肌肉硬直，更不能东偏西歪或随意摇晃。头颈动作应随着身体位置和方向而自然变换，与躯干的旋转上下连贯协调一致。面部要自然，口自然闭合，

舌微上卷舔住上腭，以加强唾液的分泌。

眼神要随着身体的转动，平视前方，既不可皱眉努目，也不要随意闭眼或精神涣散，要目有所视。打拳时，神态要自然，注意力一定要集中，否则会影响锻炼效果。

（二）躯干部

1. 含胸拔背

太极拳要领中指出要“含胸拔背”，或者“含蓄在胸，运动在两肩”，意思是说在锻炼过程中开时要避免胸部外挺，合时也不要内缩，配合周身，顺其自然。“含胸拔背”是互相联系的，背部肌肉随着全身动作尽量地舒展开，同时注意胸部肌肉要自然松弛，不可使其紧张。

2. 松腰脊

在练习太极拳的过程中，要求身体端正安舒，不偏不倚，其中腰部起着重要的作用。过去有人说“腰脊为第一之主宰”，又说“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”“腰为车轴”等等，都说明了如果腰部力量中断或在身体转动中起不了车轴作用，以及不把脊骨竖起来，就不可能做到周身完整一气。练习时，无论是进退或

旋转，凡是由虚而逐渐落实的动作，腰腹部都要有意识地向下松沉，以帮助气的下沉。注意腰腹要有微撑之意，不可用力前挺，以免影响转换时的灵活性。这样，腰腹向下松沉，可以增加两腿力量，使下盘得到稳固，使动作既圆活又完整。

在配合松腰的要领当中，脊椎骨要根据正常生理姿态竖起，不可因松腰而故意后屈、前挺或左右歪斜，以致造成胸肋或腹部肌肉的无谓紧张。通过腰部维护身体的重心，能使动作既轻灵又稳定。可见，腰脊确是练太极拳的第一主宰。

臀部

练太极拳时要求“垂臀”（或称“敛臀”），这是为了避免臀部凸出而破坏身体的自然形态。练习时，要注意臀部自然下垂，不要左右扭动。在松腰、正脊的要求下，臀部肌肉要有意识地收敛，以维持躯干的正直。总之，垂臀的要求，应用意识调整，不是用力去控制。

（三）臂部

太极拳术语中讲的“沉肩垂肘”，就是要求

这两个部位的关节放松。肩、肘两个关节是相关联的，能沉肩就能垂肘。运动时应经常注意肩关节松开下沉，并有意识地向外引伸。

太极拳对手掌部位的要求是：凡是收掌的动作，手掌应微微含蓄，但不可软化、飘浮；当手掌前推时，除了注意沉肩垂肘之外，手腕要微向下坐腕，但不可变得太死。手法的屈伸翻转，要力求轻松灵活。出掌要自然，手指要舒展撑开。拳要松握，不要太用力。

手和肩的动作是完整一致的，如果手过度向前引伸，就容易把臂伸直，达不到“沉肩垂肘”的要求；而过分地沉肩垂肘，忽略了手的向前引伸，又容易使臂部过于弯曲。总之，动作时，臂部始终要保持一定的弧度，一般略大于90度。推掌、收掌动作都不要突然断劲，这样才能做到既有节奏又能连绵不断、轻而不浮、沉而不僵、灵活自然。

（四）腿部

在练习太极拳的过程中，进退的变换，开合的转换，发劲的根源和周身的稳定，主要在于腿部。因而在锻炼时，要特别注意重心的移

动、放脚的位置和弯腿的程度。练拳人常讲：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，可见腿部动作姿势的好坏，关系着周身姿势的正确与否。

腿部活动时，首先要求腰腹自然放松，这样可以保证进退灵便。脚的起落，要轻巧灵活；前进时脚跟先蹬铲着地，后退时脚掌先着地，然后踏实。

初学的人，往往感到顾了手顾不了脚，而且大多数的人只注意了上肢的动作，却忽略了腿脚的动作，以致影响了整个拳架的学习。应该充分认识到腿脚动作在姿势变换中的重要性，认真学好各种步型步法。在练架子时，必须注意腿部动作的虚实。所谓腿部动作的虚实，就是体重在右腿则右腿为实，左腿为虚；体重在左腿则左腿为实，右腿为虚。但是，为了维持身体平衡，虚脚还起着一个支点的作用。总之，既要分清虚实，又不要绝对化。这样，进退转换不仅动作灵活稳定，而且可使两腿轮换负荷，缓解肌肉的紧张、疲劳，让腿部得到休息。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook