

健身养生 太极拳



桑探英 孙文才 编著

金盾出版社

封面及封二动作表演者：

刘小萍 刘 洪 王幼复

摄影：张冀忠 谭典元

健身养生太极拳

桑振英 孙文才 编著

内 容 提 要

本书对太极拳的起源、流派、基本功法和养生保健功效等方面做了简明扼要的阐述。特别是对二十四式和四十二式太极拳的每一动作,都有详细的讲解并附有彩图和示意图,便于读者自学自练。本书理论与动作并重,图文并茂,文字通俗流畅,是广大人民群众健身强体,尤其是中老年读者疗疾保健、养生益寿的良好阅读书籍。

前 言

太极拳是一项深受人民群众喜爱的体育活动，是在长期实践中创造和发展起来的一项宝贵的民族文化遗产，是武术运动中一朵奇葩。它具有“练意、练气、练身”特有的动作规范和习练要求，使意念、呼吸和动作协调配合，从而使其具有独特的健身、疗疾和延缓衰老之功效；可以通经活络、调节心理、增强免疫力，使身体各器官、各系统机能得到提高和改善，获得根本性和整体性养生保健功效。

本书主要是为中老年朋友学练太极拳而编写的。内容包括五部分，分别是太极拳简介，太极拳的基本技术要领和基本功法，太极拳的养生保健功能，简化和四十二式太极拳介绍。在编写中，突出了知识性和实用性，使读者对太极拳运动能有更加全面的了解，并对其养生保健基本原理和如何获取更大习练功效有更加深刻的领悟和体验。为便于读者自学自练，本书配有实体彩图和动作线条图，并以通俗易懂的文字对每个动作作了简明的阐述。只要持之以恒，坚持习练，必获功效。

由于我们水平有限，难免有不足甚至错误之处，恳请读者指正。本书承蒙陈和霖、张立臣等同志帮助，在此深表谢意。

桑振英

孙文才

1996年8月

目 录

一、太极拳简介

- (一) 太极拳的起源、演变和发展 (1)
 - 1. 起源 (1)
 - 2. 演变 (1)
 - 3. 发展 (2)
- (二) 太极拳的流派与特点 (3)
 - 1. 陈式太极拳 (5)
 - 2. 杨式太极拳 (5)
 - 3. 吴式太极拳 (6)
 - 4. 武式太极拳 (6)
 - 5. 孙式太极拳 (7)

二、太极拳的基本技术要领和基本功法

- (一) 太极拳的基本技术要领 (7)
 - 1. 手型 (8)
 - 2. 主要手法 (8)
 - 3. 步型 (8)
 - 4. 主要步法 (8)
 - 5. 腿法 (10)
 - 6. 身型 (11)
 - 7. 身法 (12)
 - 8. 眼法 (12)
- (二) 太极拳的基本功法 (13)

1. 无极桩 (13)
 2. 开合桩 (13)
 3. 升降桩 (14)
 4. 虚步桩 (14)
 5. 云臂 (14)
 6. 进步 (16)
 7. 退步 (16)
- (三) 太极拳的基本要求 (17)

三、太极拳的养生保健功能

- (一) 太极拳的养生保健基本原理 (18)
1. 生命在于运动 (20)
 2. 舒经活络 (22)
 3. 调节心理 (22)
 4. 腹式呼吸 (22)
- (二) 太极拳对机体各系统的影响 (24)
1. 免疫系统 (25)
 2. 心血管系统 (27)
 3. 呼吸系统 (28)
 4. 消化系统 (28)
 5. 运动系统 (29)
- (三) 练太极拳怎样获得最大养生保健功效 (32)
1. 动作规范 (33)
 2. 呼吸得法 (34)
 3. 心静用意 (35)
 4. 循序渐进 (35)
 - (1) 基本技术阶段 (37)
 - (2) 套路熟练阶段 (39)

(3) 练气练意阶段	(40)
5. 持之以恒	(46)
6. 功到必成	(47)

四、太极拳动作名称

五、简化（二十四式）太极拳

六、四十二式太极拳

一、太极拳简介

（一）太极拳的起源、演变和发展

1. 起源

首先谈谈什么是“太极”。我国古代的哲学家把宇宙的起源看成是物质的，认为宇宙离不开天地，天地处于宇宙之中，天地未分以前曰太极，是言大之极，或云无限大，或称“太虚”。认为宇宙是个圆形的物体，也就是说太极是圆形的，它本身是不停地运动着的物质，其结果就产生出阴阳。宋朝周敦颐写的《太极图说》中就提到：“太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动；一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。”动静便是阴阳，阴阳便是太极。王宗岳先师的《太极拳论》亦云：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”由此可以理解，阴阳是古代人用以说明一切事物相对立的两个方面，即阳为天，阴为地；阳为升，阴为降；阳为动，阴为静；阳为开，阴为合等，是对立运动的统一体。

太极拳是一种圆转的，弧形的，一阴一阳，刚柔相济的拳术。从《太极图》来看，它呈圆形，中间是一条S形线，内含阴和阳两个半弧形的类似鱼形的图案。它表示运动的形势，而这个运动是循环无端，无有终始，有一定规律变化的。“拳名太极，实天机自然之运行，阴阳自然之开合也。”《太极

图》分阴阳，而太极拳动作处处分虚实，强调全身放松、虚领顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、气沉丹田、上虚下实、刚柔相济、动静结合、起伏连绵等。太极图呈圆形，太极拳动作多呈弧形，也是圆弧运动，所以太极拳根据太极两仪、阴阳、动静、升降、开合之理，演化出动中求静，静中求动的十三势出来。又由十三势推演出许多运动锻炼姿势。形成绵绵不断，滔滔不绝，一环套一环的各式太极拳。

20世纪30年代，经武术考据家唐豪等考证，太极拳是明末清初河南温县人陈王廷所创造。到现在已有300多年的历史。辛亥革命前后，太极拳在技击方面和医疗效果上都享有盛名。

太极拳有三个来源：①综合了明末各家拳法中踢、打、跌、拿等各种攻防方法的拳势，以戚继光《拳经三十二势》为基础，编成了太极拳套路。②综合古代的导引、吐纳，使气与力合，着重内壮，成为内功拳的一种流派。③吸取古典哲学的阴阳学说和中医的经络学说，动作弧形圆转，从而在技击上、医疗保健上都见成效。

2. 演变

随着社会的发展、武器的演进，促使太极拳家改变了练拳的目的性，使太极拳开始从技击转向养生保健方面。

陈王廷创造的七套拳套，经五传到陈长兴（1771~1853年）、陈有本这一代，陈氏拳家已专精于太极拳第一路和炮锤（陈氏第二路），以及双人推手。陈氏太极拳第一路又有老架和新架之分，随后新架又出现了赵堡架。

陈有本创造了新架,扬弃了原来一些难度较大的动作。陈有本的学生族侄陈青萍也创造了架式小巧紧凑、动作缓慢、逐步加圈的架式,称作赵堡架。

陈王廷旧传的老架,经陈长兴传给永年人杨露禅(1799~1872年),杨去北京传习,演变成杨式大架太极拳,经其孙杨澄甫定型。

杨露禅和子班侯(1837~1892年)教了全佑一套小架,小架由吴氏传习,遂称吴式。

永年人武禹襄(1812~1880年)从杨露禅学陈式老架,又从陈青萍学赵堡架,后演变为武式。

武传李亦畬(1832~1892年),李传郝为真(1849~1920年),郝传孙禄堂(1861~1932年),孙另创一套架高步活的拳套,现称为孙式太极拳。

3. 发展

在100多年前,太极拳的发展重在技击方面,而近百年来则由技击偏向于竞赛和医疗方面发展,至今更偏重于养生保健功能的研究。各式太极拳发展到目前,尽管在架式上和风格上各具特色,但锻炼的原则和要领基本上是一致的,锻炼的目的都是为了增进健康,提高身体素质。

为了适应广大群众体育活动的需要,1956年国家体委从调查研究入手,把群众中流传较广的原有太极拳套路进行了整理,根据杨式拳架,按照内容简明,先易后难,循序渐进的要求,编制了一套“简化太极拳”(二十四式),它是从原来三十四个不同姿势中采取了二十个姿势,删去了繁难的和

重复的动作，全套动作基本上是左右对称的，使身体能得到全面发展。由于简化太极拳练起来舒展大方，柔和美观，再加上配乐优美动听，使人心旷神怡，易学、易练、易掌握，很容易在广大群众中普及。1990年在第11届亚运会开幕式上，有1400名中日两国太极拳爱好者作了简化太极拳的精彩表演，引起了亿万人的注目，激起了人们投身于太极拳运动的极大兴趣。

1989年以前，由国家体委武术研究院、中国武术协会，请专家、教练先后编制了“四十八式太极拳”和“四十二式太极拳竞赛套路”，改编了传统太极拳陈式、杨式、吴式和孙式，作为传统竞赛套路。使各流派的太极拳得到进一步发展，起到了相互促进、相互吸收、取长补短、共同提高的作用。

四十二式太极拳为太极拳竞赛套路，它的内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理。从动作的数量、组别和时间上看，均符合竞赛规则的要求。从动作姿势上讲，四十二式太极拳是以杨式大架为基础，吸取了陈、吴、孙式太极拳的个别动作，突出了各拳的风格，增加了技术内容，加大了动作难度和运动量，是一套综合太极拳，从而使四十二式太极拳形成了舒展圆活、均衡全面、生动简练的拳路风格。在动作编排上突出了全面发展，左右匀称，有开有合，有起有伏，动作由易到难，每段有几个难度，有几个高潮，全套动作连绵不断、层层相叠、一气贯通，充分展现了太极拳轻松柔和、圆活自然的运动特点，体现了太极拳的心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求，有较高的养生保健价值。

(二) 太极拳的流派与特点

1. 陈式太极拳

陈式太极拳创始于明末清初的著名拳师陈王廷。陈王廷是河南温县陈家沟人。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的拳套进行改编加工，逐步形成近代所流传的一、二路拳套。这两套拳式动作连贯，速度不同，强度不一，身法、运动量和难度不同，但都符合刚柔相济的原则。

第一路拳动作由简到繁，以棚捋挤按四正劲的运用为主，以采捌肘靠四隅手的运用为辅；用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅；动作力求柔顺，以化劲为基础，用柔迎刚和化刚，在外形上具有缓、柔、稳的特色。作动作时，以身法领导手法，要求达到动分、静合不断变化的效果。运动量可以自己调节，因此较适合于身体较好的人练习，也适合于体弱者锻炼身体。

第二路也称炮锤，动作复杂，要求疾速、紧凑，刚多柔少；用劲以采捌肘靠为主，以棚捋挤按为辅；动作力求坚刚、迅速、富有弹性。套路中的跳跃、腾挪动作，具有快、刚、跃的特色。在运动时旋腰转脊，旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动，贯串整体的一系列螺旋动作，从而可收到开与放、合与收和开中寓合、合中寓开的统一功用，很适合青壮年人练习。

2. 杨式太极拳

杨式太极拳是由河北永年人杨露禅及其子杨健侯（1839～1917年）、其孙杨澄甫（1883～1936年）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此容易被人们接受，开展得最为普遍，是增强体质、疗病保健的手段之一，是目前在我国和国际上推行最快、最普及的一项武术运动。

3. 吴式太极拳

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳式发展创新的。杨式太极拳原来有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上修订的。吴式太极拳始于满族人全佑（1834～1902年），后经其子吴鉴泉（从汉姓吴，1870～1942年）加工改进形成的一个流派。

吴鉴泉演拳，循规蹈矩，松静自然，独具静态之妙。吴式太极拳虽然架式小巧，但具有大架功底，由开展而紧凑，在紧凑中自然舒展，没有拘束。推手时，端正严密，细腻熨贴，守静而不妄动，故以善化见长。它的很多特点和杨式太极拳相似，因此易于开展。

4. 武式太极拳

河北永年人武禹襄，自成一家创编武式太极拳。它不同于陈氏老架、新架，也不同于杨氏的大架、小架。其特点是：姿势紧凑，动作舒缓，步法严格，分清虚实，胸部、腹部的进退旋转始终保持中正，完全是用内动的虚实转换和“内气潜转”来支配外形；左右手各管半个身体，不相逾越，出手不过足尖。武式推手的步法，仅为进三半步，退三半步一种。很适合年龄大者习练。

5. 孙式太极拳

孙式太极拳创始人孙禄堂，名福全，河北完县人。禄堂自幼酷爱武术，从李魁垣学形意拳，又从程廷华学八卦掌。经多年研摩，功夫深厚。在京久负盛名，有活猴孙禄堂之称。他将形意、八卦和太极拳三家精髓，融会贯通，自成一派。

孙式太极拳的特点是：进退相随，舒展圆活，动作敏捷自然，练时双足虚实分明。全套练起来如行云流水，绵绵不绝。每转身则以“开”“合”相接。故又称开合活步太极拳。适宜任何年龄、各种体质的人习练。

二、太极拳的基本技术要领和基本功法

(一) 太极拳的基本技术要领

1. 手型

(1) 拳：五指卷屈、自然握拢，不要过紧，用力自然、舒展。

(2) 掌：五指微屈，自然分开，虎口成弧形，掌指不要僵直，也不要松软过屈。腕部要松活。

(3) 勾：五指第一指节自然捏拢，屈腕。

2. 主要手法

(1) 棚：臂成弧形，前臂棚架，横于体前，掌心向内，高于肩平，着力点在前臂外侧。

(2) 捋：两臂稍屈，掌心斜相对，两掌由前向后划弧摆至体侧。

(3) 挤：一臂成棚的姿势，另一手贴近棚臂手的内侧，手心向前，两臂同时向前推出，成圆形，高不过肩，低不过胸。

(4) 按：两手立掌，掌心向前，同时向前推出，高不过

肩，低不过胸。（以上手法见揽雀尾）

(5) 冲拳：拳从腰间内旋向前打出。拳眼向上为立拳，拳心向下为平拳。拳高不过肩，着力点在拳面。（见搬拦捶和歇步擒打）

(6) 栽拳：拳从上向前下方击出，拳面斜向下，着力点在拳面。（见进步栽捶）

(7) 贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横打；臂微屈，拳心斜向下，着力点在拳面。（见双峰贯耳）

(8) 撇拳：拳从上向前撇打；拳心斜向上，高与头平，着力点在拳背。（见撇身捶）

(9) 撩拳：臂由微屈向前有弹性的击打，拳心向下，高不过肩，低不过裆。（见掩手肱捶）

(10) 抱掌：两掌心上下相对，在体前或体侧成抱球形状；上手高不过肩，肘微低于手，下手约与腰平，两臂成弧形，松肩垂肘。（见丁步抱掌）

(11) 分掌：两掌向左右或斜上方与斜下方分开；两臂微屈。（见开合手、左右分脚）

(12) 搂掌：掌经膝前横搂，停于胯旁，掌心向下。（见搂膝拗步、白鹤亮翅）

(13) 推掌：掌从肩上或胸前向前推出，掌心向前，指尖向上，高不过眉，低不过肩，臂微屈成弧形，肘部放松。（见搂膝拗步）

(14) 穿掌：掌沿另一手臂或大腿内侧伸出，指尖朝前。（见退步穿掌、仆步穿掌）

(15) 云手：两掌在体前交叉，依次由里向外向上在体前

划立圆，指高不过头，低不过裆。（见云手）

（16）架掌：屈臂上举，掌架于额前上方，掌心斜向外。（见左右穿梭）

（17）撑掌：两掌上下或左右分撑，对称用力。（见分脚、蹬脚）

（18）压掌：拇指向内，掌心向下，横掌按压。（见虚步压掌）

（19）托掌：掌心向上，由下向上托举。（见独立托掌）

（20）挑掌：掌心向里，由指尖向前过渡到指尖向上，由下向上挑起，高与眉齐。（见金鸡独立）

各种手法的运用都要注意与身法、步法协调配合，刚柔相济，上下相随，连绵不断，沉稳准确。应重意不重力地去体会动作要领、攻防含意。达到运用自如，熟能生巧的境地。

3. 步型

（1）弓步：前腿屈膝，脚尖向前，大腿斜向地面，膝与脚尖基本垂直；后腿自然伸直，脚尖斜前约 50° 左右，全脚着地。（见野马分鬃等）

（2）虚步：后腿屈蹲，大腿近于水平，脚跟与臀部基本垂直，脚尖斜向前，全脚着地；前腿稍屈，用前脚掌、脚跟或全脚着地。（见白鹤亮翅）

（3）仆步：一腿全蹲，全脚着地，脚尖外展；另一腿向体侧自然伸直，全脚着地，脚尖内扣。（见仆步穿掌）

（4）半马步：前脚直向前，后脚横向外，两脚相距约三脚长，全脚着地。两腿屈蹲，大腿高于水平，重心偏于后腿。

(见马步靠)

(5) 横裆步：也叫侧弓步，两脚左右开立，脚尖向前，相距同弓步宽，一腿屈蹲，另一腿自然伸直。(见转身大捩)

(6) 歇步：两腿交叉屈蹲，前后相叠，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚用前脚掌着地，脚尖向前。(见歇步擒打)

(7) 开立步：两脚平行开立与肩同宽，两腿直立或屈蹲。(见起势)

(8) 丁步：两腿半蹲并拢，一脚全脚着地支撑；另一脚停在支撑脚内侧、前侧或后侧约 10 厘米处，脚尖点地。(见转身推掌)

以上步型都要求自然稳健、虚实分明、松腰松胯、气沉丹田、保持重心的稳定性。

4. 主要步法

(1) 上步：后脚前进一步或前脚前移半步。(见搬拦捶)

(2) 退步：前脚后退一步。(见倒卷肱)

(3) 撤步：前脚或后脚后退半步。(见退步跨虎)

(4) 进步：两脚连续前移各一步。(见进步搬拦捶)

(5) 跟步：后脚向前跟进半步。(见手挥琵琶)

(6) 侧行步：两脚平行连续侧向移动。(见云手)

(7) 盖步：一脚向支撑脚前横落。(见转身拍脚)

(8) 摆步：上步落脚时脚尖外摆，与后脚成八字形。(见进步搬拦捶、转身摆莲)

(9) 扣步：上步落脚时脚尖内扣，与后脚成八字形。(见转身大捩)

(10) 碾脚：以脚跟为轴，脚尖外展或内扣；或以脚前掌作轴，脚跟外展。（见转身推掌）

各种步法均要求：转换进退虚实分明，轻灵稳健。前进时，脚跟先落地；后退时，前脚掌先着地，迈步如猫行，不可平起平落、重滞突然。重心移动要平稳、均匀、清楚。两脚距离和跨度要适当，脚掌和脚跟碾转要适度，膝部要松活自然，直腿时膝部不可僵挺。

5. 腿法

(1) 分脚：支撑腿微屈站稳。另一腿屈膝提起，然后小腿上摆，腿伸直，脚面绷平，脚尖向前，高过腰部。（见左右分脚）

(2) 蹬脚：支撑腿微屈站稳。另一腿屈膝提起，小腿上摆，脚尖回勾，用脚跟蹬出，脚高过腰部。（见左右蹬脚）

(3) 拍脚：支撑腿微屈站稳。另一腿向上直摆，脚面展平，手掌在额前迎面拍脚面。（见右拍脚）

(4) 摆莲脚：支撑腿微屈站稳。另一腿从异侧摆起经面前向外做扇形摆动，脚面平展，两手在额前依次迎拍脚面，击拍两响。（见转身摆莲）

6. 身型

(1) 头：“虚领顶劲”，不可偏歪或摇摆。

(2) 颈：自然竖直，肌肉不可紧张。

(3) 肩：保持松沉，不可耸起，也不可后张或前扣。

(4) 肘：沉坠下垂，自然弯屈，不可僵直或扬起。

- (5) 胸：舒松自然，不要外挺，不要内缩。
- (6) 背：舒展拔伸，不可弓背。
- (7) 腰：自然松垂，不可后弓或前挺。
- (8) 脊：中正竖直，不可左歪右斜前挺后弓。
- (9) 臀：向内收敛，不可外突或摇摆。
- (10) 胯：松正收缩，不要僵挺或左右突出。
- (11) 膝：屈伸自然柔和，不要僵直。

7. 身法

保持中正安舒，旋转松活，不偏不倚，自然平稳。动作以腰为轴，带动四肢，上下相随，虚实分明，不可僵滞浮软，忽起忽落；要舒展大方，完整贯串。

8. 眼法

要思想集中，意念引导。定势时，眼平视前方或注视两手；换势时，眼与手法、步法、身法协调配合。势动神随，神态自然。

(二) 太极拳的基本功法

学习太极拳的目的是为了增进健康，延年益寿。然而要学好太极拳，必须先练好太极基本功。从养生的角度来看，练好基本功法才能使太极拳的养生价值得到充分的发挥。

练太极拳如不练功，只练套路，只能达到活动四肢的目的，使腰腿灵活，反应灵敏。太极拳属于内家拳，它之所以

具有独特的养生价值，是因为它不仅练身、练形，更练气、练神。从气功的角度讲，练功要练精气神。因为精足才能气盛，气盛才能神足，精力充沛，精神饱满；气足，则心旷神怡，百病消除；神足，则精神焕发，延年益寿。这才是练拳的目的。

现选几个杨氏拳单势，作为基本功法，通过训练使意、气、力三结合，达到意力合一，以提高专项身体素质，从而使动作具有沉稳轻灵、刚健柔韧的劲力和周身圆活完整，端正安舒的外表，为学好太极拳打下良好的基础。

1. 无极桩

两脚平行分开，与肩同宽，两膝微屈；两手臂微屈，环抱于胸前，手心向里，手指自然展开，两手指尖相距约 20 厘米，目视两手。上体正直，头正悬顶，下颏微收，沉肩垂肘，松腰敛臀，意守丹田，呼吸自然。根据体质情况，每次练习 5~10 分钟（见图 2-1）。

2. 开合桩

从无极桩开始，两手臂作稍向外捌和稍向内收的练习。一开一合，“开”时吸气，“合”时呼气。呼吸要自然畅通，不可憋气。呼吸的深度逐渐加长。每次练习 4~6 分钟（见图 2-2）。

3. 升降桩

身体自然站立，两脚开立与肩宽，头正，肩松，精神集中，呼吸自然（见图 2-3①）。两手慢慢向前平举至肩高，肘

微屈下垂，手指自然张开，手心向下，眼看两手，同时吸气。此为“升”式（见图 2-3②）。两手下落时，按至腹前，松指屈掌，同时两腿屈膝半蹲，上体下降的同时作呼气，气沉丹田，此为“降”式（见图 2-3③）。这样两手臂随两腿的伸屈，做平举和下按的反复练习即为“升降”练习。要求呼吸自然畅通，不可憋气，呼吸和蹲起要协调配合，逐渐加大呼吸深度。每次练习 4~6 分钟。

图 2-1

图 2-2①

图 2-2②

图 2-3

图 2-3①

图 2-3②

4. 虚步桩

两腿自然开立（见图 2—4①），重心移至右腿并屈膝，左脚向前半步，脚跟着地，腿尖翘起，膝微屈；同时两手掌心斜相对向前上方举起，左掌指同鼻高，右掌在左肘内下方，掌指自然分开，指尖朝前上方，眼看左掌（见图 2—4②）。整个动作要求沉肩垂肘，宽胸舒背，松腰敛臀，上体正直。上肢的肩、肘、手与下肢的胯、膝、足均一一相合，即肩与胯合，肘与膝合，手与足合。用意行气，呼吸自然。此势可左右势交换练习。

图 2—4①

图 2—4②

5. 云臂

两脚开立与肩宽，两膝微屈，作单手云臂时，左手臂在体侧不动，右手臂向左、向上、向右、向下划圆，手心向内，臂成弧形，随左右转体的同时作划圆动作（图 2—5①～④），

当手臂向左时作呼气，手臂向上时作吸气，当手臂向右下时，作呼气动作。此式可以左右手交替练习，左右手同时依次配合练习，还可以在并步、开步运动中练习。对呼吸的要求和身体各部位的要求同前。

图 2-5①

图 2-5②

图 2-5③

图 2-5④

6. 进步

身体自然直立，两手背贴附后腰两侧（见图 2-6①）。两腿屈膝，重心移至右腿（见图 2-6②），左腿抬起向前上一步，脚跟着地成虚步（见图 2-6③）。重心移至左腿，全脚着地，成左弓步（见图 2-6④），目视前方。接着后坐，重心后移，右腿屈膝，左腿自然伸直，成左虚步（见图 2-6⑤）；然后上体稍左转，重心移至左腿并屈膝（见图 2-6⑥），全脚掌着地，同时右腿屈膝收于左腿旁（见图 2-6⑦）。上体稍右转，出右脚，作同左脚的动作。最后，后脚向前跟步，两脚靠拢，两腿慢伸直，同开始动作。要求在练习过程中，上体始终保持

正直，目平视，重心保持平稳，不要忽高忽低。呼吸要自然。虚步时为吸气，弓步和碾步时为呼气。步法的转变要虚实分明，连贯稳实。

7. 退步

身体自然站立，两脚并拢（见图 2-7①），两手在腹前相叠，贴于小腹，目平视（见图 2-7②）。身体重心移至右腿，两腿屈膝，左腿向左后方撤一步，前脚先着地（见图 2-7③）。左腿屈膝后坐，右腿自然伸直，脚尖抬起，成右虚步（见图 2-7④）。右腿抬起，经左腿内侧向右后方撤一步，先前脚掌着地（见图 2-7⑤）。重心后移，右腿屈膝后坐，左腿自然伸直，翘脚尖，成左虚步，眼前平视（见图 2-7⑥）。前脚向后撤步，与后脚并拢，两腿伸直，两臂自然下垂于体两侧（见图 2-7①）。要求上体始终保持正直平稳，动作过程中不可忽高忽低。动作要连贯，虚实要分明。动作协调、呼吸自然，身体后坐时为呼气，抬腿撤步时为吸气。

图 2-6①

图 2-6②

图 2-6③

图 2-6④

图 2-6⑤

图 2-6⑥

图 2-6⑦

图 2-7①

图 2-7②

图 2-7③

图 2-7④

图 2-7⑤

图 2-7⑥

（三）太极拳的基本要求

太极拳是我国优秀文化遗产，是我国特有的武术项目之一。它是一种“内外兼修”的运动，内主静心养性，外主锻炼体魄；它以柔曲为体，以刚直为用，非柔曲不能化，非刚直不能用。练太极拳时应气沉丹田，不偏不倚，内外相合，以意行力，意到力到。

对太极拳的姿势、动作，都有一定的要领，并各有其意。其对主要部位的要求是：

头：头要正直，上顶，自然收敛，精神贯注。全身放松，顶、蹬、伸、缩皆用意，不可用拙力，即所谓虚领顶劲。

口：口要虚合，舌顶上腭，用鼻呼吸。

胸：胸要含蓄，不可挺出。胸含则气沉丹田。胸挺则气涌胸际，上重下轻，脚跟漂浮。胸含则气贴于脊，力由脊发，是为真力。以上即所谓含胸拔背。

肩：两肩务要松开，下垂。切忌耸肩，否则气往上涌。

肘：两肘要向下松垂，两臂自然弯曲。即所谓曲中求直，蓄而后发之意。

手：对掌的要求是，五指自然张开，塌腕。虎口略圆，手心略内含，如抓抱圆球之状。对拳和勾的要求，与手型项中所述基本相同。

腰：腰须塌。腰为主宰，是力量之源。动作中旋转、进退、虚实变化全靠腰劲贯串。

腿：两腿弯曲，务必虚实分明。运动起来转动灵活。要

上下相随，重心稳定。

呼吸：要自然呼吸，气沉丹田。即深长之腹式呼吸，切勿用力往下压气。

意与力：太极拳的特点之一是用意不用力。意到力到，运用自如。

动与静：气功的静坐是静中求动，练拳时要心静，精神集中，动作才能圆活。

以上是练太极拳的基本要领。太极拳是一项全身性运动，所练在神。精神为主帅，身体为驱使；心意与形体动作协调一致，方能内外合一，上下相随，全身动作完整一致。

三、太极拳的养生保健功能

太极拳是在传统养生法“导引术”和“吐纳术”的基础上发展起来的独特健身运动。在老子、庄子、孟子和屈原等人的著作中，就有运动肢体的“导引术”和作腹式呼吸运动的“吐纳术”记载。随后，汉代淮南王刘安所编之“六禽戏”和汉末医学家华佗加以改编的“五禽戏”，都是以呼吸运动结合肢体动作的健身方法。太极拳不仅把武术中的手、眼、身、步法的协调动作同“导引术”和“吐纳术”结合起来，而且还主张“以意导气，以气运身”，又具有气功内行功调心的锻炼方法。从而也就构成了太极拳要求意识、呼吸和动作密切结合，“练意、练气、练身”内外统一的内功拳运动，“始而意动，继而内动，再之外动”；并形成刚柔相济、快慢有节、蓄发互变，以内劲为统驭的独特拳法。太极拳的产生与发展，不仅借鉴了我国源远流长的拳术和传统养生法，还渊源于中华古老的经络学说和古典唯物主义哲学思想。随着社会的进步与发展，太极拳运动也随之演变，人们对其健身、防病、抗衰的基本原理，也有了更深入的认识和更科学的解释。

（一）太极拳的养生保健基本原理

1. 生命在于运动

太极拳是一项体育运动，具有肢体运动的外在表现，因

而也就具有其他体育项目相同的健身功能。公元前 300 年，古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，深刻寓意了身体运动对人体健康的重要作用。

人体各种生理机能都具有“用进废退”的客观规律，“流水不腐，户枢不蠹”，在一定程度上，人体越用越发达；相反，整日“静息将养，便日就懦弱”。要保障健康，延年益寿，从根本上讲，不是靠“养尊处优”的生活方式，也不是靠饱食终日、美味佳肴，更不可醉心于仙丹妙药，而是靠从事一定的体力活动和体育锻炼。唐代名医孙思邈说：“常服饵而不知养性之术，亦难长寿。”清初学者颜元说：“养生莫善于习动，并不困疲，日益精壮。”还说：“一身动则一身强。”完全道出了“生命在于运动”的道理。

太极拳作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”的身体活动，能给各组织器官一定强度和量的刺激，激发和促进身体在生理、生化上和形态结构上发生一系列适应性变化，使体质朝着增强的方向上转化和发展。对中老年人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

在古今中外名人中，得运动之益而长寿者不胜枚举。昔华佗弟子吴普坚持“五禽戏”锻炼，活到 90 岁尚“耳聪目明，齿牙完整”；药王孙思邈注意自身锻炼，据载活至 141 岁；大禹奔走天下，劳其形而寿百年；英国戏剧家肖伯纳，终生从事体育锻炼，在 94 岁临终前，还完成了剧本《为什么她不肯》；清朝 13 个皇帝中，以乾隆（1711～1799 年）最为长寿，

这与他喜爱骑射、巡行、登山有着直接关系，他在 25~85 岁间，曾六下江南巡行，登过嵩山、五台山、泰山等名山，年近八旬，还围场打猎。

在现代，每个长寿者无不与“动”有关，“动”是所有长寿者共有的法宝。1993 年被老龄委评为“中国长寿之王”的龚来发（1848~1995 年）和“中国长寿之后”的孔英（1871 年生）都是得益于田间劳作和家务料理；109 岁的武当道姑李诚玉，尚能穿针引线，这与她常年打坐，摇转二连环套和练寿杖有关。

2. 舒经活络

经络学说认为，经络是由经脉和络脉组成的。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；而络脉是经脉别出的分支，纵横交错，遍布全身。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通脏腑与体表之间，使人体联系成为一个有机整体；并能行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。正如《灵枢·本藏》所述：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”

经络学说历来是中医辨证论治、按摩、针灸等治病的理论基础，例如针灸可通过刺灸腧穴，以舒通经气，消除阻滞，获得宏观的、整体的协调平衡作用，调节人体脏腑、气血，从而达到治病的目的。《灵枢·经脉》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”因此，通经活络向来是指导中医疗疾和养生保健的重要理论依据。

太极拳独特的习练方式可有利于通经活络。首先，我们

知道，突然、强烈而持久的七情刺激，会使人体气机紊乱和脏腑阴阳气血失调，而太极拳却强调全身心的放松，可削弱、转移和克服造成内伤病的七情刺激，而有利于经络的疏通。其次，太极拳全身性的轻慢松柔的适当运动，会使周身暖意融融，可加大经络传导速度（正常情况下每秒约 0.1 米）和强度，有利于脉气在遍布全身上下、内外循环无端的经络系统中运行，有助于经络畅通透达，使气血充盈灌注全身，温养濡润各脏腑组织器官，营阴阳，维持和保护机体正常功能，加大抗御病邪和自我修复能力。第三，太极拳运动中，腰隙的左右抽托，旋腰转脊，四肢的屈伸、旋转、收展所构成的缠绕运动，会对全身 300 多个腧穴产生不同的牵拉、拧挤和压摩作用。这实际上是一种自我按摩，能起到类似针刺的作用，活跃经络，击发经气，疏通经络和调整虚实，加强维持并联系各组织器官的生理功能，使其处于协调有序状态。事实上，在康复体育中，运用经络学说，把太极拳作为治病强身的手段，得到了广泛的应用。

3. 调节心理

中医理论认为，致病因素主要为外界环境的异常和内环境的变动。

外环境的异常是指“六淫”（风、寒、暑、热、燥、湿）的变化，对人类身体健康的有害侵袭。对“六淫”有必要加以回避，但根据“适者生存”的自然法则，更应使人体生命活动顺四时和适寒暑，顺应自然变化。通观《黄帝内经》，特别强调了人同天之间的和谐。“天人合一”（人融于大自然），

应作为养生的第一要素。冬练三九、夏练三伏就是追求这一效应。

内环境的变动是指七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的变化。七情是大脑对客观外界事物的情志反映，在一般情况下是正常而无害的，但过于强烈或持久不息，超过了机体耐受的极限，就会产生各种疾病，如过怒伤肝，过思伤脾，过喜伤心……。早在两千年前《黄帝内经》就曾指出：“悲哀、忧愁，则心动，心动则五脏皆摇。”“喜怒不节则伤脏，伤脏则病起。”大量研究表明，人体许多疾病的发生与情志有关。美国哈佛医学院的本森教授指出，17种病明显受精神因素的影响，例如胃及十二指肠溃疡、失眠、头痛、风湿性关节炎、哮喘、肿瘤、甲状腺机能亢进、痛经和月经不调、痔疮、红斑狼疮、高血压、心肌梗死、脑溢血、糖尿病等。现代医学将这些病统称为“身心疾病”，它是一个分布很广的疾病群。

翻开我国古代养生史，形神合一的生命观占据了举足轻重的地位，非常强调形体与精神双修，讲求动静结合，动以健体，静以养心。也就是既要强调以劳为本运动养生，通过以神导形，采用顺乎自然的动作或仿生取势，达到活筋骨、动肢节、健神经、舒血脉之目的；又要清静无为，治气养心，就是要以慈悲为怀，不与世争，克服私欲、贪婪、嫉妒、憎恨、猥琐等不良心理，陶冶感官，美化胸怀，扶持爱心，心胸豁达，宽以待人，具有崇高的道德品质和良好个性。就是要精神内守，进行心理控制，心静神藏，追求一个“静”字，以调节情绪，使精神既不亢进，亦无不及。形神合一的养生观，

对消除现代人易于存在的紧张、焦虑、孤独、抑郁等有害心理，显得特别重要。

太极拳是非常讲究天人合一、形神合一的养生术。太极拳的动静结合，动中求静，以静御动和虽动犹静，使太极拳更符合运动适度的健身原则；同时太极拳独特的心静用意，使心更易入静，可有效阻断过分亢进和炽烈的七情对气血的干扰和逆乱影响，护卫“元神”，正常发挥其调控人体身心健康的功能。

太极拳运动，可促进内啡肽的分泌。内啡肽是一种类似吗啡的物质，对大脑具有镇静和保护性抑制作用，使大脑皮层得到适当的休养生息，从而对精神和心理都会产生良好影响。

另外，太极拳缓慢柔和，轻松洒脱，变换多姿的动作，温文尔雅的风度，以及带给人们的形体感、节奏感、协调感，会使人产生一种行云流水般的悠然自得感，虚无缥缈般的舒适感，从容不迫的惬意感，如沐春风般的精神陶醉感和满足感，这是一种超级的心理享受，这无疑有益于使习练者获得和保持健康的心理状态。

4. 腹式呼吸

吐纳之术，相传为道家修炼养生之术。吐纳者，使腹中恶浊之气，自口呼出，而由鼻吸入清新之气。此术实为腹式深呼吸运动，古代称之为“练气”，具有调节神经、按摩内脏、促进消化、畅通气血、增大肺活量和促进新陈代谢之作用。

太极拳借鉴吐纳之术，采用腹式呼吸方式。一般采取顺

乎自然的腹式顺呼吸，或进而选用腹式逆呼吸。太极拳的腹式呼吸，不仅表现在“深”字上，并做到匀、细、缓、长，而且还要同动作相结合，进行“拳式呼吸”，即采用合呼（为蓄）开吸（为发）或合吸（为蓄）开呼（为发）的呼吸方法。

（二）太极拳对机体各系统的影响

1. 免疫系统

人体免疫系统是机体的“卫士”，游弋在体液中的各种免疫细胞，跟踪并围歼侵入人体的各有害因子，监视并“处理”由正常细胞蜕变的癌前细胞。

研究表明，太极拳运动对于增强和保持免疫功能，具有良好作用。

首先，太极拳是一项运动负荷可调而适当的运动。适当的运动可促进血液循环，增加中性粒细胞、B和T淋巴细胞数量，同时可激发各抗体活力，使免疫力从处于休眠和脆弱状况中解脱出来。有人曾做过这样的对比试验，把试验对象分为太极拳和跑步两组，每组25人，太极拳组打一遍简化太极拳，而跑步组全力跑1600米。试验结果表明，太极拳组2/3的人运动后特异免疫血清球蛋白的含量上升，而跑步组中却有2/3的人大幅度下降。另一项研究表明，一次太极拳锻炼后，老年人唾液中的球蛋白有一短期升高过程，同时每100毫升血中其含量由48.83毫克提高到了64.89毫克。另外，太极拳运动对垂体、甲状腺、性腺功能有明显改善作用，从

而对提高免疫力有益。因此，把太极拳说成是一项有助增强人体免疫力的运动，并不为过；相反，过于激烈而使身体过劳的运动，在对身心造成沉重压力和强烈刺激的同时，引起儿茶酚胺、促肾上腺皮质激素的过量分泌，当这些激素增加到一定程度时，就会损伤胸腺和淋巴两大免疫系统，使某些抗体暂时减弱，或完全消失，这时病毒、细菌等致病因子就会乘虚而入，人们常说“累病了”就是这个原因。

其次，近年来心理、神经、免疫学研究证明，心理与免疫力间关系是互相联系和互相影响的。良好的情绪，可直接影响中枢神经系统，使机体随之发生一系列生化变化，作用于内分泌和免疫系统，激活免疫细胞活力。研究还表明，在运动适当时，更能充分发挥心理、神经对免疫的作用。太极拳就是一项适当的运动，一项直接具有心理营养剂作用的适当运动，能有效地消除烦恼、紧张、沮丧、不安等消极心理，减轻精神压力，使人心情愉悦、精神振奋，从而更能有效地发挥心理、神经对免疫的作用，使机体获得和保持更高的免疫力。

2. 心血管系统

太极拳是一项增强有氧代谢的活动，即使一套简化太极拳打完约需 5~6 分钟时间，对中老年人来说，其生理负荷足可对提高机体有氧代谢能力产生良好影响，增强心血管系统的输氧能力和机体利用氧的能力。有氧代谢能力是评价心肺功能水平的重要指标，通常由最大吸氧量的相对值来表示，即用每公斤体重的每分钟吸氧量〔升/（公斤·分钟）〕表示。不

同人的有氧代谢能力，因年龄、健康状况、运动健身史的不同而差异性很大，经常锻炼的 60~70 岁的人，仍可保持 40~50 岁不运动者的水平，甚至更年轻者的水平。

由于有氧代谢能力的提高，可使机体各器官组织系统得到充足氧和养料的供给，有效地防止血瘀。上海著名老中医颜德馨教授说：“瘀血是百病之源。”血瘀是微循环障碍所致，影响毛细血管的灌注能力，这不仅表明毛细血管口径的变细，血流量的减少，使脏器得不到正常濡养，而且还意味着血液变得粘稠，从而使组织的物质交换能力减小，由此又会进一步使血液变得混浊粘稠，形成恶性循环，必然会导致脏器病变，使机体衰老。研究表明，老龄动物不管有没有得病，血液总是相对变得粘稠。太极拳锻炼可加速血液循环，这主要来自心肌收缩力的增大和肌肉运动对静脉血回心的促动作用；并可加强微血管的自律运动，改善微循环，从而有益于防止和消除血瘀。另外，太极拳的腹式呼吸，膈肌的升降，对促进各脏器的血液循环和消除血瘀（例如肝瘀血）有良好作用。

过度紧张、消极情绪、肥胖和运动不足是造成高血压、冠心病、脑血栓的重要原因之一，太极拳锻炼可以减弱甚至消除以上各因素对心血管系统的侵害。

包括太极拳在内的健身运动，可增高血中高密度脂蛋白和减少低密度脂蛋白水平。高密度脂蛋白具有消除动脉壁和周围组织中胆固醇的作用，将其运回肝脏进行分解代谢，或排出体外，另外还可干扰和抑制低密度脂蛋白携带胆固醇在动脉壁上的沉积和浸润。因此可以说高密度脂蛋白是动脉血

管的清道夫，是心脏的保护神。在医学检查中，测定血液高密度脂蛋白胆固醇量，可以反映体内高密度脂蛋白水平，据上海中山医院报道，我国 30~78 岁男性平均为每 100 毫升血中含 58.7 毫克，女性为每 100 毫升血中含 62.5 毫克。

甘油三酯同胆固醇一样，都可侵害动脉血管内壁，逐渐使血管纤维化、钙化，形成粥样硬化斑块，使动脉管腔变窄，血管变硬，逐渐或突然阻断血流，使心肌供血不足，甚至出现心肌梗死、脑血栓或血管破裂而造成脑出血。而太极拳锻炼有助于使血清甘油三酯和血清胆固醇水平下降，还可提高血栓溶解酶活力，减小形成血栓的可能性，并有益于心脏冠状动脉侧支循环的建立。因此，太极拳被广泛用于心血管病人的康复锻炼。

体脂与血脂水平有着密切关系，对于肥胖者来说，太极拳运动具有一定减肥作用，其耗热量约为每公斤体重每分钟 0.418 千焦（0.1 千卡）。一个 70 公斤体重的人，进行 30 分钟的太极拳运动，可直接消耗掉约 877.8 千焦（210 千卡）热量，约减掉脂肪 23 克，若每周练 5 次，那么半年（26 周）将会减掉约 2990 克（约 3 公斤）体脂。体脂的下降一般会降低血脂水平。当然运动减肥时，必须要实行膳食热量限制。

冠心病、高血压等疾病，与消极情绪和性格类型紧密相关。例如在盛怒下，血压会猛增，极易诱发脑出血和心脏病猝死。据调查，冠心病发病率 A 型性格的人比 B 型性格的人要高 4~7 倍。而太极拳锻炼具有积极心理和良好性格的修炼功能，对预防和治疗心血管疾病大有裨益。

3. 呼吸系统

人从直立行走后，变得以胸式呼吸为主，这种呼吸方式极大地限制了肺活量。肺活量是决定人体健康的重要指标。据国外研究，当健康出现致命问题前，肺活量会急剧下降。太极拳的腹式呼吸，可使横膈升降运动幅度加大，可大大提高肺活量，使呼吸功能得到改善，保证气体交换和代谢的正常进行。实验证明，横膈每下降 1 厘米，大约可多吸入 350 毫升空气，同时腹式呼吸可使胸肌舒展，肺叶弹性得到锻炼，胀缩幅度增大。

腹式呼吸对治疗肺气肿、支气管哮喘、慢性气管炎等病都有非常重要的作用，可有效增强肺组织弹性；呼气时，使肺泡得到充分收缩，可消除肺泡常处于过度扩张的状态，减少肺内积存的大量残余空气，减轻二氧化碳潴留现象，有益氧的摄入。同时，腹式呼吸对膈肌也是一种锻炼，膈肌会由薄变厚，从无力到有力，活动幅度由小到大，从而可有效地改善呼吸功能。另外，腹式呼吸还有利于减轻咳嗽和排痰。

早在两千多年前，古希腊医学家希波克拉底就注意到了支气管哮喘与情绪有一定关系。现代医学证明，约 30% 的人是由焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪引起的，这些不良情绪可使机体释放组胺及其它慢性变态性反应物质，提高迷走神经兴奋性和降低交感神经的反应性，从而引起或加剧支气管哮喘的发生。

综上所述，太极拳的腹式呼吸和调节心理的作用，对增强呼吸功能和防治某些呼吸系统疾病有积极作用。

4. 消化系统

太极拳对消化功能的有益影响可归于以下几个方面：

(1) 加强肠胃蠕动，促进消化。太极拳腹式呼吸的运用，使横膈上下运动幅度加大，从而可使腹腔产生按压和鼓荡运动，对肠胃进行柔和而有节律的按摩，增强胃肠蠕动，同时还能促进胃、肠、肝、胆、胰腺分泌更多消化液，有利食物的消化和各种营养成分的吸收和利用。另外，由于胃肠蠕动的加强，对清除肠中废物极为有利，对便秘有防治功能，因此练太极拳能起到“肠中常清，有利长生”的作用。练太极拳时，躯干放松状态下的扭转、抽托、屈伸与振动，都可引起“翻肠倒肚”、“荡气回肠”的内脏运动，但应有个度，要适度适量。横膈和躯干运动不仅可直接促进肠胃蠕动助消化，同时加大内脏活动空间，刺激强化其功能，对防治痔疮和大肠炎也有一定作用。

(2) 太极拳运动中能量的消耗，会引起“超量恢复”，加强合成代谢，从而使人食欲增强，反射性地加强肠胃蠕动，提高消化吸收功能。当然过量的运动会适得其反。

(3) 太极拳的心理调节功能，对防治胃炎、胃溃疡、消化不良等消化系统疾病有明显作用。不良的情绪会对消化系统产生不良影响，经常处于紧张状态的人易得胃肠病。美国生理学家坎农发现，人在恐惧、悲痛时，胃粘膜会变白，胃酸分泌减少甚至停止，食欲大减；而在焦急、怨恨时，胃粘膜会充血，胃酸分泌增多和体内儿茶酚胺升高，易导致胃溃疡和出血。据河北的一项统计显示，食道癌患者中，性格急

躁者占 69%。可见良好的情绪对某些消化系统疾病具有一定的防治作用,而太极拳锻炼恰恰有益于获得这种良好情绪,而且更有助于促进消化系统功能。

(4) 太极拳的咽津法,将大量的唾液不断咽入胃,唾液中的免疫球蛋白具有解毒和杀菌免疫作用,可加强消化系统粘膜免疫力。唾液还有助于润滑口腔粘膜,帮助消化和促进食欲。唾液是重要的消化液,古人称之为“金津玉液”,鼓嗽咽津一直是古人养生的一个重要方法。

5. 运动系统

太极拳锻炼可提高身体素质,使肌纤维增粗,使肌力增强,肌肉弹性增加,消除多余脂肪,使体型健美。随着年龄的增长,人体肌纤维会逐渐变细,至 65 岁时,一个不运动的人肌肉将会减退 10%~12%,同时肌肉弹性也将减小,身体会发“福”变胖,但经常从事锻炼的人,就可推迟和延缓这种现象的出现。太极拳锻炼还可提高身体的柔韧性、协调性和基本活动能力,使生活质量提高,享受更多人生乐趣,而且看上去人更富青春活力,更显“俏、健、美”。

太极拳强筋健骨作用明显,可有效地减少腰腿痛的发生,对肩周炎、腰肌劳损、坐骨神经痛、关节炎以及因寒湿所致的四肢活动受限都有较好的防治作用。

太极拳还可延缓骨骼衰老进程。人大约在 35 岁以后,骨中的钙会逐渐减少。女性当雌激素缺乏后,大约每年将失去骨钙 2%;男性老年因睾丸酮的分泌量不足,也会丢失骨钙。但体育运动有助于刺激骨细胞的生成,减少钙丢失。有学者

发现，妇女在绝经期后 5 年，开始进行有规律的体育锻炼（每周 3 次），会使骨骼的总钙量增加 2.5%，而不运动者反而失钙 2.4%。82 岁的老年人进行 36 个月的体育锻炼，骨骼的无机盐含量增加 4.2%，可见包括太极拳在内的体育锻炼，对防治老年骨质疏松症是有益的。

（三）练太极拳怎样获得最大养生保健功效

太极拳是一门源远流长、内容深邃的科学，包含着丰富而独特的习练方法。太极拳不仅继承了中国古老的传统养生之道，而又以现代科学为依据，得到了发展，从而使其在健身、治病和抗衰老上获得了更大的养生保健功效，具有药物所不及的特殊功效。这种特殊功效并非伸手可取，必须要在习练中，从下边几个方面去激发和积聚。

1. 动作规范

动作规范主要是指身体姿势要符合一定的动作标准，这也是各个式子，不管动作怎样千变万化，所共同遵循的动作要求。动作规范主要包括下边几点：

（1）头颈要自然“顶悬”或“虚领顶劲”，即头颈要正直，悬顶而弛颈，似头顶上有绳相系，有悬拉之感。面部表情自然，下颏回收，口自然闭合，舌上卷、舔上颚，以利唾液的分泌。眼随身动，一般注视手或平视前方。头颈姿势的正确与放松，对神志和全身的放松、对咽津法养生极为有利。

（2）躯干部要做到“含胸拔背”，胸不外挺，但也不过分

内含，其目的在于消除胸肋部肌肉的紧张，有利横膈鼓荡，有利调息。拔背而不耸肩，使背脊得到充分放松和舒展，有利放劲，做到“力由脊发”。在含胸拔背的同时，腰脊要安舒，做到上体竖直、端正、垂腰，臀要收敛而不后撅，上体不前俯后仰，以求腰脊运转的灵活和以腰为“轴心”的确立。

(3) 上肢要“沉肩垂肘”。肩关节要放松，臂伸直要自然，从而更有利“转腕旋膀”和上肢做弧形运动，并有使动作柔化之作用。

(4) 下肢要做到屈膝落胯。腿要保持适度的弯曲，力求放松。这种姿势，有益于重心移动和两腿虚实变换，使进退、转动灵活，匀速而稳定，防止动作僵硬、急动和上下起伏。动态中的屈膝落胯，还有益于消除局部肌肉的紧张与疲劳，也便于使动作达到“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”。

(5) 在太极拳中，非常讲究“三合”（手与足合、肘与膝合、肩与胯合）对齐、“三尖”（指尖、鼻尖、足尖）相对。这种对动作姿势和幅度的界定，实际上是对身体重心恰当的控制，更有利于身体的端正、稳定和放松，有利于消除动作的生硬、呆板，使动作运转更加自然、流畅。

做到身体自然放松是动作规范的核心。太极拳养生之道，就某种意义上讲，是求得天与人、社会与人和身心三个宇宙层次的和谐，遵循调心、调息、调形相辅相成的整体养生观，同一般体育锻炼有着很大差别。尽管一般体育锻炼也包括“三调”，但是以调形为主导，以优化运动为目的，而太极拳是一种优化身心健康的自我锻炼方法。作为一种内功拳，它

采取“由内及外”、“以外引内”的方法提高锻炼效果，不仅求得“意动身随”，还应求得“动中求静”，达到“内外合一”。它要求身体动作在符合人体运动规律的基础上，更强调身体姿势和动作的自然与放松，使运动成为“练意”、“练气”的“载体”。也就是说，只有身体姿势和动作的规范，才有利于“意动身随”；有利于肢体放长，更灵活地表现出端正、疏松、圆润和轻灵等特点；有利于以腰为轴，使四肢“顺其自然之势而运转”；有利于“以静御动”、“动中求静”和“精神内守”，减少练身对练意和练气的干扰；有利于把注意力转移到“用意”和内劲蓄发上去，从而使练拳出现只有意动而不觉形动的虚灵境界，使锻炼进入更高层次，做到由内发于外，且能由外敛于内，巧妙地进行内外交修，达到心身合一。要做到动作规范，首先要做到身体的自然与放松，同时精神也应放松，“神疏”方能“体静”。

2. 呼吸得法

太极拳运动采用腹式呼吸方法，一般说来，腹式顺呼吸易于掌握，即在练拳中，口唇轻闭，齿轻合，舌舔上颚，鼻孔吸气，用意引导气体徐徐下行，使“气沉丹田”；在吸气过程中，横膈下降，压挤腹腔内脏，腹部随之隆起。呼气也从鼻孔呼出，呼气时，横膈上升，下腹部同时回缩，肛门括约肌随着吸气时的自然收缩转为放松。太极拳呼吸要求深、匀、细、缓、长，但初练者不要刻意追求这些，只要采用通顺的自然呼吸就可以了。腹式顺呼吸也是达到腹式逆呼吸的必由之路，腹式逆呼吸会加大躯体神经系统对呼吸的调控，从而

对自主神经系统（植物性神经系统）调节内脏机能产生更加良好的影响。但初练者不能因此而盲目采用这种呼吸方法，否则不仅会顾此失彼影响动作习练，甚至出现憋气等现象。实际上，只要随着动作的熟练，腹式顺呼吸越发协调，达到腹式逆呼吸只是瓜熟蒂落的事情。太极拳哲理取法自然，不可违背。所以初练者务必遵循呼吸要畅利的原则，切忌急于求成。

太极拳呼吸是同动作相结合的，这种呼吸被称为“拳式呼吸”。“拳式呼吸”一般要求吸为合、为蓄，呼为开、为发，在陈式、杨式太极拳中，结合发放内劲，也可发出轻微的声音（如杨式太极拳发有“嘘、呵、晒、吹、呼五音）。对于初练者，采用“开吸合呼”的“拳式呼吸”法，更符合一般人体生理习惯。

“拳式呼吸”在套路中，并非式式都能做到，更何况由于体质的不同、习练水平的差异，更无法强求一致，无法按照事先编制的“呼吸表”进行。而在主要动作和胸肩开合较明显的动作上，力求做到“拳式呼吸”，而在其他动作上，仍可进行自然呼吸，或采用辅助的暂短呼吸加以过渡调节。可以说，太极拳的习练不管功夫深到什么程度，总是需要“拳式呼吸”与“自然呼吸”相结合，以保证和求得呼吸的顺畅、自然，功夫深的人，只不过“拳式呼吸”的次数更多，呼吸更加深长、畅利。在练拳时，采用姿势的高低，动作幅度的大小和缓慢程度，都要以利于“拳式呼吸”为准则。

3. 心静用意

武禹襄《十三势行功心解》规定：“以心行气”和“以气运身”。气是什么，目前学术界对此说法不一，但有一种解释能让更多的人所接受，即“气”是指“意识”，或是“意念”，“行气”则是运用意识，“以气运身”就是运用意识进行调身、调息锻炼，可见有人把太极拳说成是一种“意念”运动，或称作“意识”体操是有一定道理的。实际上，无论哪家哪派养生功法，没有不是在“心意”上下功夫的。“达摩西来无一字，全凭心意用功夫”，这句名言道破了“练意”养生锻炼的关键所在。太极拳运动在一定意义上说，就是一种通过“心静用意”活动，使身心健康优化的自我锻炼方法。

太极拳锻炼中怎样才能做到“心静用意”呢？

首先，要“用意导动”。注意力集中，用意念引导肢体的运动和神气的鼓荡，也就是说肢体的运动与神态的变化，必须是“意识”运用的外在表现，“先在心，后在身”，就是这个道理。太极拳中螺旋形运动，劲力的蓄发运放，虚实调节变换和动作的节节贯串，刚柔相济，快慢相间，都是在用意念引导下完成的。就一动作而言，意念贯穿整个过程始末，意念不息，动作不止，意变动变。太极拳外在动作所表现出来的以上各个特点，实际上是跌宕起伏的“意念”生发、流动与变换的外在表现。

第二，“用意不用力”。就是动作要放松，不用拙力。这是一条极为重要的练拳原则。在意念引导下，产生一种轻灵而富有弹性和韧性的内劲，即“劲蓄于内，而不外露”，不产

生显示速度与力量的外在肢体运动，也不应产生努目、强项、挺胸、耸肩、突肘、拔腰、屏气和故作抖擞精神状等。“用意不用力”，也就是在意念导引动作中，只求得了动作的外形，而舍弃了在技击中应有力量的充填；从外形上看，极为轻灵而又不飘浮和疲软，沉着而不涉于呆滞，富有缠绵曲折的意趣；劲力的蓄发运放，完全失去了技击含义中真实劲力的抒发，而劲力得到了“柔”化，似行云流水，如春风杨柳。“用意不用力”实际是弱化了“外劲”，强调了内劲的运用，内劲的蓄发源于“外劲”的运放。因此，为了更好地运用内劲，有必要对动作在技击中的攻防含义有清楚的认识和了解。

4. 循序渐进

学习和掌握任何体育项目的技术动作，并能达到锻炼目的，都需要一个循序渐进的过程，太极拳也不例外。这不仅符合人类的认识规律，更为重要的是，太极拳是以动作的开合、蓄发、快慢、刚柔、虚实、松张、升降、起伏转换为特点的圆弧运动，从动作的规范，到套路的熟练，从掌握动作到呼吸、意念的运用，都具有鲜明的层次性。学练时也应遵循“先学走、后学跑”的规律，由易到难，由浅入深，由桩功到套路进行有序地习练。对一个初练者来说，要想从习练中获得一定养生保健功效，必须要经历如下三个阶段：

(1) 基本技术阶段。太极拳通常是以套路形式进行习练的，一个套路由许多单个动作（式子）组联而成，例如简化太极拳是由 24 个动作组成的，所以又习惯称为 24 式太极拳。学练太极拳一开始就应掌握规范的动作，打好基础，把每个

动作中的步型、步法、手型、手法、腿法、身法、眼神、咽津等不仅做到概念清楚，更应力争做到动作无误，并能逐渐形成端正、疏松、缓慢、圆润、轻灵为特点的动作风格。在此阶段，为使动作规范、正确，应在下边两个方面下功夫：

①进行“站桩”功习练。常言说，“练拳不练功，到老一场空”，可见精于功法的重要性。“站桩”主要包括无极、开合、升降、虚步、马步、独立步、仆步、云臂等势。练此功法，主要目的在于形成正确的身体基本姿势；体验虚实变换，使身体稳定平衡性提高；增强下肢力量；集中意念；调整呼吸，进行腹式呼吸锻炼。“站桩”的习练决非可有可无的事情，它的意义只有在习练中才能真正得到体验，体验到“百练不如一站”的真谛。

②动作力求达到端正、疏松、缓慢、圆润和轻灵。这些特点，正是太极拳作为内功拳所应具有，就其本质而言，是太极拳“练意”、“练气”所不可缺少的动作配合。

端正：是指立身中正，上体自然正直，含胸拔背，腰脊中正，松肩垂肘，敛臀坐胯，头悬顶，这是太极拳的基本姿势，是太极拳取得养生保健功效的基本动作保证。

疏松：是指身体动作舒展大方，放松而柔和，是在意识导引下，通过神经、肌肉共济运动，控制劲力运放，使动作交替紧缩和松张而实现的。

缓慢：是指动作速度的缓慢。这是“用意”引导动作和调呼吸必不可少的动作配合，是达到“意识体操”的本质属性所决定的。换句话说，就是“练意”、“练气”需要动作缓慢；而在一定意义上说，“练意”、“练气”修练越深，动作速

度应越发缓慢。

圆润：是指动作要走弧线，而不是直来直往或硬折变向。所以初练者应力求动作圆满走弧线，腿臂伸直时要自然，甚至略微曲。两手圆形运动的不停运转，正好反映了太极拳阴阳对立统一的哲学核心思想。意不停，动不止，劲不断，从而使着着贯串，势势相承，动作协调，上下相随，使动作产生无穷变化。

轻灵：一般是指动作轻而灵活。武禹襄《十三势行功心解》说：“一举动，周身俱要轻灵。”即用力要轻，动作决不可出现粗笨沉重感，如要求“迈步似猫行”，就是追求一个“轻”字。

(2) 套路熟练阶段：太极拳的成套拳式，习惯被称为“架子”，打拳又称做盘架子，盘架子是取得太极拳综合保健养生功效的基础。盘架子要做到连贯、和谐、有节和完整。

连贯：是指节节贯串，前后动作相衔接，一气呵成，似行云流水绵绵不断，正如王宗岳《太极拳释名》所云：“如长江大海滔滔不绝。”为做到动作连贯，应重视太极行功的习练，包括进退步、横行步、斜行步、跟步、五行步、七星步等行功步法练习。另外，随着虚实变换稳定性的提高，一般凡是成丁步的过渡性收脚，应逐渐改为不再脚尖点地，而直接弧形收摆前迈。

和谐：是指一要做到内、外“三合”。二要做到“一动无不动”，使身体上下相随，左右呼应，使动作在进退起落上十分自然。三要深深领悟四肢动作“主宰于腰”，应逐步做到用腰的动作带动四肢和手足，这一点对做到和谐非常重要。

有节：是指要有节奏感。太极拳虽要求节节贯串和连绵不断，但仍应显示出刚柔、蓄发的节奏。另外，往往一个式子结束时，要微微一沉，动作出现似停非停的过程，然后再接下一个动作。这种现象在段（组）转换时更为明显。动作的节奏加深了“用意”和呼吸锻炼。

完整：是指动作和劲力的完整性。达到“一动无不动，一静无不静”，手脚动作相配合，同起同止。动作从起点到落点，有蓄有发，有柔有刚，动作运转不止，劲力连绵不断。

为了有益于熟练掌握简化太极拳整个套路，做到连贯、和谐、有节和完整，可在“简化太极拳乐曲”带伴奏下练习，或在哼唱中练习。

（3）练气练意阶段：此阶段就是要由表（练身）及里（练气、练意）进行锻炼，在练拳中，做到懂得劲力，会练气和用意识，从而获得三练（身、气、意）的综合养生保健效果。

①懂劲力。王宗岳《太极拳论》云：“由着熟而渐悟懂劲”，“由懂劲而阶及神明”。懂劲，首先要明虚实，才可做到刚柔相济和内劲的蓄发连绵不断。

明虚实，首先应明手的动作虚实。在太极拳动作中，手臂总是在虚实交替连绵不断地做圆弧运动，当手由起点运动至落点（或称刚点）定势时，是一个由虚变实的过程，也是一个由柔至刚的变化过程；落点是运动到达尽头之点，乃是神显气聚之处，应用刚劲，而其余动作过程，则应用柔劲；柔劲运用时，要动作柔软和放长身肢。刚劲是一种弹簧劲，是由身肢放长而引发的弹性劲，是一种内劲，一个动作往往就

是一个运柔为刚的过程。当推掌时，应用刚劲，以肩窝后缩、沉肘、坐腕、展指凸掌体现其刚，把脊发之劲力贯注至指尖，而在推掌前的收掌中，则应用柔劲，使掌指自然弯曲而含蓄以示其柔。当出拳时，握拳由松变紧，收拳时由紧变松，也在用以体现刚柔相济的运用。同样道理，在身体的移动中，两腿的虚实变换，也应用不同的劲力，实时用刚劲，要沉着、稳定，求得动作的自然沉重；虚时用柔劲，动作要轻柔、含蓄和疏松。

太极拳动作中的虚实与刚柔并非绝对，虚中有实，实中有虚，动作曲蓄有余，伸直讲求自然，同样在劲力上，柔中寓刚而不疲软，刚中寓柔而不呆滞。

懂劲力，要明虚实，虚实互变，刚柔相济，从而使太极拳连绵不断的动作，体现出柔软而又有弹性坚实的特点。

②会练气。是指要掌握太极拳的呼吸方法。太极拳腹式呼吸方法和与动作的配合前边已有阐述。太极拳“练气”方法的选择与运用，一条重要原则是使呼吸感到自然顺畅，而不可有憋气现象。因此初练者逐渐由自然呼吸过渡到腹式呼吸，随着习练水平的提高，再慢慢改为配合动作进行腹式呼吸，然后进而由顺呼吸转为逆呼吸，一般认为逆呼吸属高层次的呼吸方法。

腹式顺呼吸，一般说来，多由手臂动作进行控制，当动作转向实、开、发时呼气，当手到落点微微突掌（或握紧拳）时，恰好把气呼尽，同时小腹也微微紧张；反之，当动作转向虚、合、蓄时吸气，当动作完成时刚好吸足，上腹部微微收缩，而加大小腹鼓起，小腹的一张一缩，构成了由动

作控制的腹式呼吸运动。以上呼吸方法，是一种易于掌握效果又好的“拳式呼吸”方法。

对于习练“拳式呼吸”，初练者应追求动作与呼吸的自然结合，不可拘泥执著，应先从几个式子练起。实践证明，在整套掌中，能有 1/4 以上的动作做到自然的“拳式呼吸”，足可获得很好的锻炼效果，从头至尾整个拳式动作都做到“拳式呼吸”是不可能的。因各式动作长短、开合顺序排列并不一致，勉强去做反而做作，影响呼吸、用意和动作，甚至有害身体。

③用意识。“以气运身”、“用意不用力”，是习练太极拳的重要法则，这不仅意味着用意识引导动作，做到式子流水般不停顿地变换和动作行云般地千般变化，还应随着套路动作的熟练，逐渐把用意由引导外在动作转移到内在劲力的运用。外在虚实变换，内劲刚柔相济，动作不停，劲力不断，式换劲连，时时处处不断劲，使劲力串衔完整，劲换意连，使练拳步入“重意不重形”，“得”意而“忘”其形的境界，而求得心灵的“虚静”，达到更为宁静的养息。

用意要做到神气动荡。神是生命的主宰，养生首先养神。打拳时，神气不可呆滞、毫无表情或无精打采，应精神饱满、集中，神不外驰，同时做到目清耳静、眼神专注、耳不旁听，要表现出动荡的神态。眼耳受神的主宰和调节，目清耳静则神气内守而不劳，若目驰耳躁则神气烦劳而心忧不宁。就是说，乱视杂听会耗伤神气。动荡的神态是练拳用意的体现，是体现内劲变换的标志。所以当太极拳习练至一定水平时，应注意将内意和外神寓于动作之中，一走架子，神气必须随内

意变化而动荡，心之一动，神气随之，神气隐显，则刚柔变换，这是太极拳达到妙手称号的标准。

以上三个阶段的划分，只是提供了一个循序渐进地习练过程，规定了各阶段要解决的重点问题，具体应用和操作时，还应注意各阶段内容的相互衔接和互补作用的发挥，使锻炼收到“练身、练气、练意”的综合养生保健功效。

5. 持之以恒

太极拳良好的养生保健功效，只有经过长期的锻炼才能生发出来，其中原因：

首先，太极拳同其他体育项目一样，锻炼效果的出现是一个日积月累的过程，具有不练则退的规律，“三天打鱼，两天晒网”、“一曝十寒”，必不能取得良好锻炼效果，甚至会因运动量过大而有害于身体。另外，身体的康复和体质的改善是一个缓慢过程，俗话说“得病如山倒，去病如抽丝”，就是这个道理。太极拳具有健身疗病作用，但不具“立竿见影”之效。

第二，太极拳养生保健功效是“练身、练气、练意”综合锻炼的结果，真正能掌握太极拳习练真谛，本身就是一个较为长期的过程，“冬练三九，夏练三伏”，正是体现了练拳的不可间断性。

第三，实践证明，太极拳养生保健功效的获取，贵在坚持习练。历史上许多养生家对此早有精辟的教诲，东汉末华佗指出：只懂道理不会练等于不懂道理，会练而不坚持也等于不懂道理。其弟子吴普深受启发，不仅精通“五禽戏”养

生之法，而且练功不止，至年九十余，耳聪目明，齿牙完整。每位立志习练太极拳进行养生保健者，都应从中悟出持之以恒的道理。

6. 功到必成

常言说：“只要功夫深，铁杵磨成针”。此语道破了事物发展由量变到质变的规律。习练太极拳也具功到必成的规律。何谓“功到”？一要功夫对路，即按照太极拳独特的动作规范和要求进行锻炼。二要遵循渐进原则，有序地增加运动负荷量，使其永处于适量状态，不出现过度疲劳现象；有序地掌握调呼吸用意识，逐步求得三练（身、气、意）真功夫。三要勤于习练，做到持之以恒。一般情况下，应当天天练习，不得间断，每次练15分钟至1个小时为宜，这要依本人具体情况而定。习练内容可以是单个拳式、几个拳式组合、整个拳套或其中某段，只要练习得法，二三个月后必产生不同程度的养生保健功效。

做到“功到”并非易事，往往最大的障碍不是习练方法问题，而是习练者本人的惰性。或者说，在很大程度上，取决于个人的心理状态。因此，头等重要的是痛下决心，不贪图安逸，克服困难，以坚韧不拔的毅力和百折不挠的精神战胜自己，树立必然成功的信心，并在具体安排上做到：

(1) 把习练纳入个人日常生活，使之成为日常生活中不可缺少的一部分。

(2) 制定必要的锻炼计划，并随时观察身体有无不良反应，以便及时对原计划进行修改和调整。

(3) 可能时，参加太极拳辅导站（或类似组织）的活动，或寻找合适的伙伴一同习练。

(4) 选择环境优美、空气清新、气温适宜的环境。

“功到”是一个战胜自我的过程，也是一个对打太极拳养成习惯和产生兴趣的过程。随着这种转变，一种身心健康的充实感、愉悦感、幸福感会油然而生，工作和生活质量的提高会不期而至，人生乐趣会得到更大享受，对太极拳健身、疗疾和抗衰老三大功效会有更深刻的认识和感受。反过来，又会强化练拳的信心和兴趣，最终会使太极拳成为习练者走向健康途中的良师益友。

四、太极拳动作名称

(一) 简化（二十四式）太极拳

预备式

第一段

1. 起势
2. 左右野马分鬃
3. 白鹤亮翅
4. 左右搂膝拗步
5. 手挥琵琶

第二段

6. 左右倒卷肱
7. 左揽雀尾
8. 右揽雀尾
9. 单鞭

第三段

10. 云手
11. 单鞭
12. 高探马
13. 右蹬脚
14. 双峰贯耳

第四段

15. 转身左蹬脚
16. 左下势独立
17. 右下势独立
18. 左右穿梭
19. 海底针
20. 闪通臂
21. 转身搬拦捶
22. 如封似闭
23. 十字手
24. 收势

(二) 四十二式太极拳

预备式

第一段

1. 起势
2. 右揽雀尾
3. 左单鞭
4. 提手
5. 白鹤亮翅
6. 搂膝拗步 (二)
7. 撇身捶
8. 捋挤式 (二)
9. 进步搬拦捶

10. 如封似闭

第二段

11. 开合手

12. 右单鞭

13. 肘底捶

14. 转身推掌（二）

15. 玉女穿梭（二）

16. 右左蹬脚

17. 掩手肱捶

18. 野马分鬃（二）

第三段

19. 云手（三）

20. 独立打虎

21. 右分脚

22. 双峰贯耳

23. 左分脚

24. 转身拍脚

25. 进步栽捶

26. 斜飞势

27. 单鞭下势

28. 金鸡独立（二）

29. 退步穿掌

第四段

30. 虚步压掌

31. 独立托掌

32. 马步靠
33. 转身大捋
34. 歇步擒打
35. 穿掌下势
36. 上步七星
37. 退步跨虎
38. 转身摆莲
39. 弯弓射虎
40. 左揽雀尾
41. 十字手
42. 收势

五、简化（二十四式）太极拳

◀预备式

两脚并拢，自然站立，上体疏松正直，尾闾中正，松腰敛臀，含胸拔背；头悬顶，下颏微收；沉肩垂肘，两臂自然垂放于体侧，手指自然弯曲；口唇微闭，齿轻合，舌轻舐上颚；呼吸自然，神态放松，面部神舒松静，注意力集中，敛意于预备动作；头顶正直。眼平视前方。

第一段

1. 起势

(1) 两脚开立▶

预备式动作完成后，左脚缓缓蹬地，使重心徐徐右移，同时左脚脚跟和前掌依次离开地面，并向左侧横开半步，脚前掌、脚跟依次落地，两脚平行站立。落脚后，身体重心缓缓左移，回复到两脚中间上方，两脚平均负担体重。目平视前方。

◀ (2) 前平举臂

意念沉肩松臂，用上臂带动前臂和手向前平方向摆举；摆举时，两臂要平行，肘自然弯曲，手掌掌指自然伸展，两臂（掌心由朝后逐渐变为朝下）划弧摆举至前水平。这时手应与肩平，肘微曲自然下垂。眼平视前方。

(3) 屈蹲按掌▶

接上式，松腰屈膝，身体慢慢下蹲，臀要敛，上体疏松正直。同时，两肩下沉，松垂两肘，稍沉腕舒掌（见示意图），两手掌随着两臂的下落轻轻下按于腹前，两手距约与肩宽，两肘弯曲而自然外张，肘膝上下相对，前臂近于水平，掌心朝下，呼吸自然。眼平视前方。

2. 左右野马分鬃

◀ (1) 收脚抱掌

身体重心缓缓右移，左脚收向右脚内侧成丁步。同时，上体稍向右转，两臂划弧（见示意图）抱掌，即右手向右（稍微）、向上、向左稍微划弧至胸前平屈，左手向下，向右划弧至右腹前，两掌心斜相对，呈抱球状。眼看右手。

(2) 弓步分掌▶

上体稍左转，左脚向左前方迈出，脚跟先着地（见示意图），接着右脚以前掌为轴，脚跟向外碾转，同时屈左膝成左弓步。在左脚前迈成弓步时，两手向左上、后下分掌，左手至左前方，指尖斜朝上，与眉同高。右手至右胯旁，掌心朝下，指尖朝前。眼看左掌心。

◀ (3) 身体后移

左腿伸，右腿屈膝，使髋带动上体后移，翘左脚尖。

(4) 收脚抱掌

身体前移、左转，左脚外撇落地，收右脚成丁步，同时两手划弧成左抱掌（见示意图）。眼看左手。

(5) 弓步分掌▶

上体向右转，右脚向右前方迈出，脚跟先着地（见示意图）。身体前移，屈右膝成右弓步。与此同时，两手向右上、左下方分掌。眼看右掌心。

(6) 身体后移

右腿伸，左膝屈，使髋带动上体后移，右脚尖翘起（见示意图）。

◀ (7) 收脚抱掌

身体右转前移，右脚外撇落地，收左脚成丁步，同时两手按示意图所示路线划弧成右抱掌。眼看右手。

(8) 弓步分掌▶

动作同 (2)。

野马分鬃动作过程中，上体不可前俯后仰。分掌动作两臂要适度弯曲保持弧形，转体要以腰为轴。整个动作缓慢匀速。

3. 白鹤亮翅

◀ (1) 跟步抱掌

身体微左转，重心前移，右脚提起，向前跟半步，脚前掌着地。与此同时，屈收左臂至前臂横平，左掌心翻向下置于胸前；右手向前、向上、向左划弧至腹前，两手于体前成抱掌姿势。眼看左手。

(2) 虚步分掌▶

重心后坐，右脚跟落地踏实，身体微向右转，左腿微伸，两手胸前分展（见示意图）。

身体稍向左转，两手向右上、左下方继续分展，同时，左脚微前移点地成虚步亮掌姿势，右臂微曲，右掌置于右前方，指尖同头高，掌心朝左，左手按于左胯旁，离胯约 30 厘米，手心朝下，指朝前。眼平视前方。

4. 左右搂膝拗步

◀ (1) 转体绕臂

随着躯干先左后右的微转动，带动两臂划弧（见示意图），右手向左、向右下划弧；左手向侧、向上、向右划弧。眼看前方变为看左手。

(2) 收脚举臂▶

身体继续右转，带动两臂绕摆（见示意图），左手绕至右胸前，掌心斜朝下；右手绕摆约成侧上举，肘微曲，掌心斜朝上，指尖同眉高。两手掌心斜相对成阴阳掌。在举臂同时，回收左脚成丁步。眼看左手变为看右手。

◀ (3) 搂膝推掌

左脚向左前方迈步，脚跟先着地，接着屈膝成左弓步。同时，左手经左膝前向左划弧搂膝；右臂屈肘，掌心朝前经右耳侧向前推出（见示意图）。定势时，左手按掌于左膝外侧，掌心朝下，指尖朝前；右掌心朝前，指尖朝上。眼看右掌手指。

(4) 身体后移▶

重心后坐，上体后移，左脚翘起（见示意图）。

(5) 收脚举臂

体左转，左脚外撇落地，屈左膝身体前移，收右脚成丁步。同时摆举左臂，右臂屈收，两手成阴阳掌，两臂划弧摆举路线如示意图所示。眼看右手转为看左手。

◀ (6) 搂膝推掌

动作过程同 (3)，但左右方向相反。两手弧形搂推路线如示意图所示。

(7) 身体后移

动作过程同 (4)，但左右方向相反。身体后移结束时如示意图所示姿势。眼看左手。

(8) 收脚举臂▶

重心前移，体右转，屈右膝，右脚外撇落地，右腿屈蹲支撑身体，收左脚成丁步。同时两手划弧摆举成阴阳掌，动作过程基本同 (2)，但摆举前，右掌心朝向有所不同，另外前者为退收左脚成丁步，而后者是跟收左脚成丁步。眼看左手转为眼看右手。

(9) 搂膝推掌 同 (3)。

5. 手挥琵琶

◀ (1) 提膝划弧

重心前移,右手前伸,右脚前掌着地跟步,身体后坐,右脚踏实(见示意图)。接着身体右转,提左膝,左脚离地,同时右手向右、向下划弧至右胸前,左手向左、向前,向上划弧至鼻高,两掌心斜相对,指尖斜向上。眼看右掌指转向看左手食指。

(2) 虚步合臂▶

身体微左转,左脚前放,脚跟着地成左虚步。与此同时,两臂相合,掌心斜相对,右手合于左肘内下方。两臂相合时,要有向前推压动作。眼看左手食指。

第二段

6. 左右倒卷肱

◀ (1) 转体撒手

上体右转，右手经体侧向后、向上划弧撒手（见示意图）。在撒手后段，随着右前臂外旋，右掌心翻向上，与此同时，左掌外旋也使掌心翻向上，右指尖同肩高。眼看左手。

(2) 提膝屈肘

提左膝，左脚离地；同时屈右肘收右手于右耳侧（见示意图）。眼看左手方向。

(3) 退步推掌▶

左脚向左后方退步，重心后移，体左转，左脚前掌碾转调正；同时右掌向前平推，掌心斜朝下，左掌收至左胯旁。眼看右手。

◀ (4) 转体撒手

体左转，左手向后、向上撒手划弧，在撒手后段，两掌随着前臂外旋，两掌掌心同步翻向上，左指尖同肩高。

(5) 提膝屈肘

右腿提膝，同时屈左肘收手于左耳侧（见示意图）。目视右手方向。

(6) 退步推掌▶

右脚向右后方下落，接着重心后移，体右转，随着重心移向右腿，左脚前掌碾转使脚方向调正。与此同时，左掌向前平推，右掌抽收至右胯旁。眼看左手。

(7) 转体撒手 同 (1)。

(8) 提膝屈肘 同 (2)。

(9) 退步推掌 同 (3)。

(10) 转体撒手 同 (4)。

(11) 提膝屈肘 同 (5)。

(12) 退步推掌 同 (6)。

7. 左揽雀尾

◀ (1) 转体抱掌

重心后移，体右转，右脚以脚跟为轴外撇，顺势划弧收左脚（见示意图）成丁步。同时右手向右、向上、向左划弧屈臂于胸前，掌心朝下；左手向下、向右划弧至右腹前，掌心朝上，两手成抱拳姿势。眼看右手。

(2) 弓步棚臂▶

身体左转，左脚向左前方迈出（见示意图）。接着屈膝成左弓步，同时，左前臂向左前上方棚起，掌心朝内，臂成弧形；右手向斜下方划弧按于右胯旁，掌心朝下，指尖朝前。眼看左前臂。

◀ (3) 转体回捋

上体微左转，按示意图所示，两手向左前上方伸展，并翻转两掌，使掌心上下斜相对。

身体重心移向右腿，上体右转，带动两手向右下、右后上方划弧捋摆，左手捋至右胸前，掌指朝右侧方，掌心朝内；右手上摆时，臂外旋翻掌，眼看右手（见本页下示意图），右手稍高于肩。

(4) 弓步前挤▶

上体左转，屈右肘，左手微外旋。身体前移，屈左膝成左弓步，同时，两掌向胸前水平方向挤出（见示意图），左臂撑圆，右掌心朝前，左掌心朝后。在前挤过程中，两掌逐渐靠近，直至右手距左腕里侧约5厘米。眼看左手腕。

◀ (5) 后坐收掌

两臂续劲前挤，顺势错掌，并向左右分开，两掌心转向下（见示意图）。当分至与肩同宽时，身体后坐，右腿屈蹲，左腿伸展、翘脚。在身体后坐时，两手弧形（参见60页上示意图）回收于胸前，两掌心朝前下方。眼向前平视。

(6) 弓步前按▶

右腿蹬伸，左腿屈膝，重心前移成左弓步。与此同时，双手用掌根弧形下按至腹前，接着两掌左右微分至约与胯同宽，并顺势向前上方弧形推按（见示意图）至胸前高度，臂微曲，两掌距与肩同宽，掌指斜朝上，约与肩同高。眼平视前方。

8. 右揽雀尾

◀ (1) 转身分举

重心后移，翘左脚（见示意图），体右转，左脚内扣落地，同时右手向右侧划弧，眼看右掌。

(2) 收脚抱掌

重心左移，收右脚成丁步，右手向下、向左划弧，屈收左臂，两手成左抱拳（见本页下示意图）。眼看左手。

(3) 弓步棚臂▶

在丁步左抱掌（见示意图）基础上，身体右转，右脚向右前方迈出，脚跟先着地（参见 55 页上示意图，但左右方向相反），接着屈右膝成右弓步，同时右前臂向右前上方棚起，掌心朝内，臂成弧形；左手向斜下方划弧按于左胯旁，掌心朝下，指尖朝前。眼看右前臂。

◀ (4) 转体回捋

上体微向右转，两手按示意图所示，向右前上方伸展，并翻转两掌，使两掌心上下斜相对。

身体重心移向左腿，体左转，带动两手向左下、左后上方捋摆，右手捋至左胸前，掌指朝左侧方，掌心朝内；左手上摆时外旋翻掌，左手稍高于肩（见本页下示意图）。眼看左手。

(5) 弓步前挤▶

上体右转，屈左肘臂回拆，右手微外旋（见示意图）。身体前移，屈右膝成右弓步，与此同时，右臂撑圆，两手向前平挤，左掌心朝前，右掌心朝后。在前挤过程中，两手逐渐靠近，直至左手距右手腕里侧约5厘米。眼看右手腕。

◀ (6) 后坐收掌

重心继续前移，两臂续劲前挤，并顺势错掌（参见57页上示意图，但应左手在上），向左右划弧分开，两掌心转向下。当两掌分至与肩同宽时，身体后坐，左腿屈蹲，右腿伸展、翘脚。在身体后坐时，两手弧形向胸前回收（见示意图），两掌心朝前下方。眼向前平视。

(7) 弓步前按▶

左腿蹬伸，右膝屈，重心前移成右弓步，与此同时，双手用掌根弧形下按至腹前，接着两掌左右微分（约与胯同宽），顺势向前上方推按（见示意图）至胸前高度。臂微曲，两掌距与肩同宽，掌指斜朝上，约与肩同高。眼平视前方。

9. 单鞭

◀ (1) 转身扣脚

重心后移,身体左转,左腿微蹲,右脚上翘(见示意图),并随重心左移和身体左转,右脚内扣落地,同时左手经面前划弧至左侧平举,右手经腹前向左划弧至左肋前,掌心朝后上方。眼看左手。

(2) 收脚勾手▶

重心右移,右腿屈蹲,体右转,带动两臂划弧(见示意图),右手向上经面前向右至右前侧平举,掌心转向外,指尖斜朝上,左手向下经腹前向右至右肘前下方,掌心朝内。当左手上划时,收左脚成丁步,同时右掌变勾手,勾尖朝下。眼看左手。

◀ (3) 弓步推掌

身体左转，左脚向左侧前方迈出，脚跟着地（见示意图）。左手经面前向左划弧至左前方。接着左腿屈膝，右脚碾转成左弓步，与此同时，左臂内旋，左掌心转向外且向前推掌，指尖斜朝上，与眼齐平。眼看左手。

第三段

10. 云手

(1) 转身扣脚▶

身体后移，同时向右转体，右腿屈膝，左脚尖翘起（见示意图），随着转体脚内扣落地，同时左手向下经腹前向右、向上划弧至右肘内侧。眼看左手。

◀ (2) 云手并步

体左转，重心左移，左腿屈膝，同时，左手经面前向左划弧，右手由勾变掌（见示意图），经腹前向右、向上划弧。左手至左前方时，掌心转向外，同时收右脚，两脚平行微蹲站立成小开立步，右手划至左肘内侧。眼看左手。

(3) 云手开步 ▶

重心右移，体右转，带动两臂划弧（见示意图），右手经面前向右划弧至右前方时，掌心翻向外，左手经腹前向右划弧至右肘内侧，在右手翻掌时，左脚向侧跨出。眼看右手。

(4) 云手并步 同(2)。

(5) 云手开步 同(3)。

(6) 云手并步 同(2)。

11. 单鞭

◀ (1) 虚步勾手

体右转，重心右移，右手经面前向右划弧，左手经腹前向右上划弧（见示意图），当右手划至右侧前方时翻掌向外，屈腕勾手，收左脚成丁步。此时左手划至右肘内侧方。眼看右手。

(2) 弓步推

掌 同 9 (3)。

12. 高探马

(1) 跟步翻掌▶

重心前移，右脚向前跟半步（见示意图），脚前掌着地。接着重心后移，上体微右转，右脚踏实，左脚成虚步，同时左手外旋翻掌，掌心向上，右手由勾变掌，也伴随外旋翻掌。眼看左手方向。

◀ (2) 虚步探掌

上体微左转，带动两臂运动(见示意图)。右臂屈肘，右掌经右耳侧向前推探，掌心朝前下方，指尖斜朝上，与眼同高；左手向下、向右划弧，收至左腰侧，掌心朝上。在右手推探掌时，左脚稍前移足尖点地成高虚步。眼看右手。

13. 右蹬脚

(1) 上步划弧▶

左手向右手腕上方穿掌，左掌心朝后上方，错腕后两手内旋转掌，并向左右划弧分掌，掌心朝斜前下方，同时提膝(见示意图)。接着左脚略外撇，向左前方落地，屈左膝成左弓步，同时两臂向侧、向下划弧。眼看前方。

◀ (2) 收脚合抱

重心前移,左腿屈膝,收右脚成丁步,与此同时,两手按示意图所示路线向下、向里划弧,且经腹前交叉合抱于胸前,右臂在外,两掌心朝里。眼平视右前方。

(3) 提膝分掌

重心上升,右腿提膝成独立步,同时两前臂内旋转掌向外,并向左右分开(见示意图)。

(4) 蹬脚撑掌▶

随着两手向左右两侧的撑掌,掌心转向外侧方,指尖同肩高,右腿(右脚勾起)向右前上方(右手撑掌方向)蹬出,力点为脚跟,脚与腹同高或更高。眼看右手(右脚)方向。

14. 双峰贯耳

◀ (1) 屈膝合臂

身体稍右转，右腿屈膝，小腿下落，脚腕放松，脚尖下垂，与此同时，两前臂外旋，屈肘、内夹下落划弧合臂，举于右膝上方。眼看前方。

(2) 弓步贯拳▶

左腿屈蹲，右脚向右前下落，同时两手向下落至胯两侧（见示意图）。

重心前移成右弓步，同时两手向后、向侧（前臂内旋握拳）、向前上方弧形挥摆贯拳，拳与耳同高，拳眼斜向内下，两拳距约 20 厘米。眼看右拳。

第四段

15. 转身左蹬脚

◀ (1) 转身扣脚

身体后坐，右脚尖翘起（见示意图）。

身体左转，身体重心左移，右脚内扣全掌落地。同时两拳变掌，向左右划弧分举至侧前方，两掌与肩同高，掌心朝前。眼看左手方向。

(2) 收脚合抱▶

身体重心右移，右腿屈膝（见示意图），收左脚于右脚内侧成丁步。与此同时，两手向下、向里划弧经腹前交叉合抱于胸前，左手在外，掌心朝里，右腿屈蹲。眼平视左前方。

◀ (3) 提膝分掌

重心上升，提左膝成右独立步，大腿约与地面平行。同时两前臂内旋转掌，并向左右划弧分开，掌心朝外。眼看左手。

(4) 蹬脚撑掌▶

随着两手向左右侧的分开撑掌（略呈弧形，见示意图），掌心转向外侧方，指尖同肩高。与此同时，左腿（左脚勾起）向左前方（左手撑掌方向）蹬出，力点为脚跟，脚同腹高（或更高）。眼看左手（左脚）方向。

16. 左下势独立

◀ (1) 屈膝勾手

左腿屈膝，脚尖自然下垂（见示意图）；同时，上体右转，带动左掌向右（微向上）划弧落于右肩前方，掌心斜向后，右掌变勾，勾尖朝下。眼看右手方向。

(2) 仆步穿掌▶

右腿屈膝下蹲，同时左腿向左稍后方向伸出，左臂稍下落（见示意图）。

随着右腿继续下蹲成仆步，身体左转，同时左手下落，至腹前转腕，使指尖指向左脚方向，掌心转朝右侧，并沿左腿内侧前穿。眼看左手。

◀ (3) 弓步立掌

身体重心前移，左脚以脚跟为轴，脚尖尽量外撇，右腿后蹬，右脚尖里扣。随着重心前移，上体稍向左转逐渐起身成左弓步，同时，左手继续向前、向上弧形前穿成立掌，掌心朝右，右手内旋下落指向斜下方，勾尖转向上。眼看左手。

(4) 提膝挑掌▶

重心前移，体左转，按示意图所示，提右膝成独立步，同时右手由勾变掌，贴右腿外侧向前上弧形摆起，并屈臂上挑，掌心朝左，指尖与眉同高，肘（右）膝（右）上下相对；左手翻掌下落于左胯旁，掌心向下，指尖朝前。眼看右手方向。

17. 右下势独立

◀ (1) 转身勾手

右脚下落，在左脚内侧脚尖点地（见示意图），然后两脚前掌碾转，使身体左转，同时，左臂向左侧上方弧形摆起成平举，臂微曲，左掌变为勾手，勾尖朝下；右手向左划弧立于左肩前，掌心斜向后。眼看左手。

(2) 仆步穿掌▶

左腿屈膝下蹲，同时右腿向右稍后方向伸出，右臂稍下落（见示意图）。左腿继续下蹲成仆步，同时伴随着身体的右转，右掌下落至腹前转腕，使指尖指向右腿伸出方向，掌心朝左，并沿右腿内侧前穿。眼看右手。

◀ (3) 弓步立掌

右脚以脚跟为轴，脚尖尽量外撇，左腿蹬伸，左脚脚尖里扣，身体重心前移成右弓步，同时，身体稍右转。随着起身成弓步，右手继续向前、向上弧形前穿成立掌，掌心朝左，左手内旋下落指向斜下方，勾尖翻向上。眼看右手。

(4) 提膝挑掌▶

重心前移，体右转，按示意图所示，提左膝成独立步，左手由勾变掌，贴在腿外侧向前上方弧形摆起，并屈臂上挑，掌心朝右，指尖与眉同高，肘（左）膝（左）上下相对，同时右手翻掌上落于右胯旁，掌心朝下，指尖向前。眼看左手方向。

18. 左右穿梭

◀ (1) 收脚抱掌

右腿屈蹲，左脚外撇前落，体左转成高坐盘式，随体左转、带动左臂胸前平屈，右手向左腹前划弧（见示意图），随着身体重心逐渐前移于左腿，收右脚于左脚内侧成丁步，同时两手成左抱掌姿势。眼看左前臂。

(2) 弓步架推▶

右脚向右前方迈出，两手分掌（见示意图）。右脚跟先着地，接着屈膝成右弓步，同时右掌内旋翻转，向前、向上划弧上架于头右前上方，掌心斜朝上，左手向前平推成立掌，指尖同肩高。眼看左掌方向。

◀ (3) 收脚抱掌

重心后移,右腿微伸,脚尖上翘。接着重心前移,右脚外撇落地,右腿屈膝,身体右转,按示意图所示,两手划弧成右抱掌,同时收左脚于右脚内侧成丁步。眼看右前臂。

(4) 弓步架推▶

左脚向左前方迈出,两手分掌(见示意图)。左脚跟先着地,接着屈膝成左弓步,与此同时,左前臂内旋,左掌向前、向上划弧上架于头左前上方,掌心斜朝上,右手向前平推成立掌,指尖同肩高。眼看右手方向。

19. 海底针

◀ (1) 跟步提手

重心前移，右脚向前跟步，脚前掌着地，再重心后移，体右转，右脚逐渐踏实，随即左腿提膝，左脚离开地面。在重心后移中，按示意图所示路线，右手稍下落就向肩上耳旁划弧提抽，掌心向左，指尖斜朝下，左手向前、向下划弧至前下按。眼看斜下方。

(2) 虚步插掌▶

按示意图所示，身体左转，左脚向前下落，脚尖点地成虚步，与此同时，左手向下划弧落于左胯旁，掌心朝下，指尖向前，右手向前下方插掌，掌心朝左，指尖斜向下。眼看右手插掌方向。

20. 闪通臂

◀ (1) 提膝扬手

按示意图所示，重心微上升，身体右转，与此同时，左腿屈膝上提，左脚稍离地面，右手向上扬摆至与胸同高，左手向前、向右、向上划弧至胸前右前臂内侧。眼看前方。

(2) 弓步推掌▶

左脚前迈，脚跟先着地，体右转，同时右前臂内旋翻掌。左腿屈膝，重心前移成弓步，身体继续右转，带动右手向上划弧举于头右前上方，掌心翻向斜上方，与此同时，左手向前推出（见示意图），掌指向上约同肩高，掌心朝右前方。眼看左手推出方向。

21. 转身搬拦捶

◀ (1) 转身翘脚

重心逐渐后移至右腿，右腿屈膝，自然伸直左腿，左脚翘起，同时身体右转，带动两臂向右转动划弧（见示意图），左脚随体右转微内扣。眼看右手。

(2) 摆脚搬拳▶

重心移向左脚，体右转，左脚内扣落地踏实，同时右脚弧形摆收于左脚内侧（不落地或脚尖点地），伴之右手经腹前划弧至左肋旁，并由掌变拳，拳心朝下，左手摆移至头前（见示意图）。右脚弧形摆出，在右前方外撇落地，同时身体继续右转，带动右拳以肘为轴经胸前翻转搬出，拳心向上，拳背为力点。左掌落于左胯旁，掌心朝下，指尖向前。眼看右侧搬拳方向。

◀ (3) 上步拦掌

按示意图所示，右腿屈膝，左脚前迈，体右转，带动左手经体侧向胸前划弧拦出，掌心向前下方，右拳向右划弧（前臂内旋—外旋）收至右腰侧，拳心朝上。眼看左手。

(4) 弓步打拳▶

重心前移，左腿屈膝成左弓步，同时体左转，使右拳由腰间向前打出（见示意图），拳眼转向上，拳与胸同高，左手微回收，附于右前臂内侧。眼看右拳打出方向。

22. 如封似闭

◀ (1) 穿掌分手

身体重心继续稍前移，左手外旋由右前臂下前穿（见示意图），左掌心翻朝上，同时右拳变掌，并外旋也使掌心朝上。在两腕相错后，两掌向两侧划弧分开，至约与肩同宽。眼看前方。

(2) 弓步推掌▶

身体后坐，左脚尖翘起，同时屈臂收按两掌（见示意图），两掌向胸前回收中，两手内旋翻掌，两肘略向外张，随即两掌下按至腹前。接着重心前移成左弓步，同时两掌从腹前向前上方推出，指尖同肩高，掌指斜向上。眼看前方。

23. 十字手

◀ (1) 转身平举

身体后坐，右腿屈膝，左脚尖上翘（见示意图），身体右转，左脚尖内扣落地，右脚尖稍右转，两腿成侧弓步，与此同时，右手向右平摆（稍呈弧形）与左手成两臂侧平举，掌心朝前。眼看右手。

(2) 收脚合抱▶

重心逐渐向左腿转移，向左脚方向回收右脚，两脚距与肩同宽。与此同时，两手经腹前划弧（见示意图）交叉（右手在外）至胸前十字手合抱，两臂撑圆，腕同肩高。接着重心右移于两腿之间上方，两腿逐渐伸直成开立步。眼看前方。

24. 收势

◀ (1) 翻掌分手

两前臂同时内旋，两手向前、向左右划弧分开，至两手距与肩同宽，掌同胸高，同时两掌掌心转朝下，臂微曲。眼看前方。

(2) 落手垂臂▶

两手缓缓下落，恢复至身体两侧，成起势中“两脚开立”姿势。眼看前方。臂下落时要沉气、垂肘、沉肩，全身放松。

(3) 收脚还原

待呼吸平稳后，身体重心移向右腿，左脚回收至右脚内侧成并步，重心再微左移于两腿之间，继而身体还原成预备式。眼平视前方。

六、四十二式太极拳

预备式

同简化（二十四式）太极拳预备式。

第一段

1. 起势：与简化（二十四式）太极拳起势相同。

2. 右揽雀尾

◀ (1) 收脚抱掌

重心右移，右脚尖稍外撇，身体同时稍右转；右臂屈肘上抬于胸前，手心向下，高与肩平，肘稍低于手；左手翻转成手心向上，置于右腹前，两手心相对成抱球状。同时左脚收于右脚内侧，前脚掌轻轻着地。目视右手。（见示意图）

要点：步法转换要分清虚实，上下动作要协调连贯，呼吸自然。右臂要沉肩垂肘，左臂要成弧形。上体保持正直。

◀ (2) 弓步拥臂

上体微向左转，左脚前进一步，脚跟着地。重心前移成左弓步；同时左臂上抬向前拥出，手心向后，高与肩平；右手心向下，落于右胯旁，指尖向前，两臂微屈。目视左前臂。两脚前后不要在一条线上，左右横相距约30厘米。（见示意图）

(3) 收脚抱掌▶

上体微向左转，重心前移，右脚收至左脚内侧；左臂内转，手心向下，屈于左胸前，手与肩同高，肘低于手。右掌心向上翻转，同时向左划弧至左腹前，指尖向左，两掌相对成抱球状。目视左掌。上体保持正直，上下协调一致。（见示意图）

◀ (4) 弓步拥臂

上体微向右转，右脚向右前方轻迈一步，脚跟着地。上体继续右转，重心前移成右弓步，同时右臂微屈，掌心向内，向前上方拥出，高与肩平；左掌向下按落于左胯旁，掌心向下。目视右前臂。上体保持正直，不可有意前倾。（见示意图）

(5) 坐身后捋▶

上体微向右转，右掌前摆，掌心向下；左掌同时翻转向上，向右手方向摆至右手腕下方，目视右掌。接着重心后移，上体微左转，左腿屈膝，右腿伸直；同时两掌向下后捋至腹前，右手在前，左手在后，靠近左腹。目随右掌，不要低头哈腰。（见示意图）

◀ (6) 弓步拥挤

右臂屈肘上抬横于胸前，右掌心向内，指尖向左；左臂同时上举，左掌心向前，掌指附于右腕内侧。身体稍右转。重心前移成右弓步，两掌同时向前挤出，两臂撑圆，不可伸直。目视前方。前挤时上体不可前探，要保持基本正直。（见示意图）

3. 左单鞭

(1) 坐身圆掌▶

重心后移，左腿屈膝，右腿伸直，脚尖上翘，上体微向右转；右臂外旋，右掌心向上，自前向右、向后屈肘划平圆至右肩前；左掌仍附于右腕内侧随之划平圆。目随右掌。

接上式，身体左转，右脚尖内扣，右掌心斜向上。

两臂划平圆时，腰部随之转动，上体保持正直，不可俯仰歪斜。（见示意图）

◀ (2) 丁步立掌

上体微右转，重心移至右腿，左脚收至右脚内侧，成丁步；右臂内旋，右掌翻转，手心向右前方，成立掌，腕高与肩平；左掌翻转，掌心向内，手指尖仍附于右腕侧。目视右掌。

在右掌向右前方立掌按出的同时收左脚成丁步。右手立掌时，要保持右肘低于右腕，沉肩垂肘；左臂要撑圆。（见示意图）

(3) 转身迈步▶

上体左转 45°左右，左脚向左前方上一步，脚跟着地；同时右掌变勾手，左掌向左划弧至面前，手心向内。目视左掌。重心在右腿上，转身和迈步同时进行。上体保持正直，左臂要撑圆。（见示意图）

◀ (4) 弓步推掌

上体继续左转 45°，重心前移成左弓步；左臂前伸，左手翻转向前推出，掌心向前，腕高与肩平；右臂右手不变动。目视左掌。

在完成单鞭的同时，两肩放松下沉，不可耸肩。推掌、按掌以后，手臂要稍屈，肘也要松沉。上体不可前探，仍要保持正直。（见示意图）

4. 提手

(1) 转体摆掌▶

重心后移，右腿屈膝，上体右转 130°左右，左脚内扣，与右脚几乎平行，在掌向右平摆划弧，左掌心向前立掌，摆至左胸前；目视左手。摆掌和转体要同时进行，上下要协调一致。保持重心的稳定性。（见示意图）

◀ (2) 虚步合臂

重心移至左腿，左腿屈膝，右手变掌，左掌向右平带，掌心均向下。上体微右转，右脚提起落下成脚跟着地，脚尖朝上，变成右虚步；右掌心朝左，成侧立掌举于头前，指尖高与眉齐，左臂屈臂下落，左手成侧立掌，掌心向右，合于右肘内侧。目视右掌。

强调该动作不能弯腰、突臀。上体要保持正直，下肢要虚实分明。上肢要沉肩垂肘。（见示意图）

5. 白鹤亮翅

(1) 转体抱掌▶

右脚内扣，上体左转，重心左移；两手同时向左下方摆动，左手划弧摆至左肩前，手心向下，右手翻转成掌心向上，摆至左腹前，两手心相对成抱球状，两臂微屈成弧形。目视左手。（见示意图）

◀ (2) 后坐合臂

重心后坐，左脚前脚掌着地，上体稍右转；右手上抬，手心向内，两手心斜相对，边合边举至右肩前；目视右手。左手立掌，手心向前，停在右手腕前约10厘米处，高不过肩。（见示意图）

(3) 虚步分掌▶

上体微向左转，左脚稍内收，脚尖点地成左虚步；两手上下划弧分开，右手在右上方，掌心斜向内，左掌按于左胯旁，掌心向下，两臂成弧形。目视前方。

虚步时，两脚夹角约45°。后腿膝部与脚尖、臀部与脚跟大体相对，上体保持正直，注意收臀缩胯，膝部不要过于内扣或外撇。（见示意图）

6. 搂膝拗步（二）

◀（1）转身收脚

上体微左转；右手向左上、左下方划弧；上体右转，右手继续向右下、右上划弧至右肩前方，高不过头，手心斜向上；同时左手向左、向上、向右经头前向下划弧至右肋旁，手心向下，掌指朝右；在左手划弧的同时，左脚收至右脚内侧，脚尖轻着地。目视右手。（见示意图）

（2）搂膝推掌▶

上体左转，左脚向前上一步，脚跟轻落地，成虚步；右手收至右耳旁，掌心斜向前；左手下落至腹前。重心前移，成左弓步；右手成立掌向前推出，指尖高不过眼，臂微屈；左手经左膝向左搂过，按于左胯旁。目视右掌。注意两肩放松，肩往下沉。

弓步时，两脚夹角约 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，左膝大体和左脚尖垂直。两脚不要踩在一条线上。上下协调一致。（见示意图）

◀ (3) 收脚划弧

重心后移，左脚尖外撇，上体左转；右手经头前向左划弧，再向下摆至左肋前，手心向下；左手翻转，手心向上，向左、向上划弧，举至左前上方，手心斜向上，高与头平。在重心移动时，右脚慢慢收至左脚内侧，足尖向下，轻着地。目视左手。

作该动作应注意重心的移动和上下肢动作的协调配合。（见示意图）

(4) 搂膝推掌▶

上体右转，右脚向前上一步，脚跟轻落地，成虚步；同时左手收至左耳旁，手心向前；右手向右，向下划弧至腹前；重心前移，成右弓步；同时左手成立掌向前推出，指尖高与鼻平，右手继续经右膝前搂过，按于右胯旁；目视左掌。两掌保持展掌、舒指，两臂要沉肩垂肘，腰要松沉，上体保持正直。（见示意图）

7. 撒身捶

◀ (1) 收脚踏拳

重心后移,上体右转,右脚尖外撇;重心前移在右腿上,左脚收于右脚内侧,足尖轻点地;同时左手下摆,由掌变拳下落于小腹前,拳心向内,拳眼向右;右手向后、向上、向体前划弧,下落附于左前臂内侧,掌心向下,掌指向斜上方。上体正直,不可驼背弯腰。目视左拳。(见示意图)

(2) 弓步撒拳▶

上体微左转,左脚向左前上一步,脚跟着地,重心随之前移成左弓步;同时,左拳翻转上举向前撒打,拳心斜向上,高与头平,右手仍附于左前臂内侧。目视左拳。

整个动作要注意腰的转动,做到周身协调完整。上体不可前探太多。(见示意图)

8. 捋挤式（二）

◀（1）坐身划弧

重心后移，左脚尖内扣，上体右转 45°左右；左拳变掌，右掌自左向右划一平弧，然后收附于左臂内侧。（见示意图）

（2）弓步抹掌▶

重心前移，成左侧弓步，上体右转；左掌掌心向上，向右划平弧落于右肘侧下方；右掌由左向右前方划弧，向前平抹，掌心斜向下，在体前伸出。目视右掌。（见示意图）

◀ (3) 收脚后捋

两掌同时向左下后摆，左掌捋至左胯旁，右掌捋至腹前；同时右脚向前收至左脚内侧，足尖朝下，不着地。目视前方。（见示意图）

(4) 迈步捋臂▶

右脚向右前方迈步，脚跟轻落地，成虚步；同时右前臂外旋上举至胸前，掌心向内；左手屈臂上举，手心向前，附于右手前，两手心相对。目视前方。（见示意图）

◀ (5) 弓步拥挤

重心前移,右脚踏实,成右弓步;两臂撑圆,同时向前挤出,左掌指贴于右腕内侧。两掌高度与肩平。目视右掌。

整个动作在作由捋变挤时,两掌在体前边翻转边上提,两手的摆动不要超过上体。下捋与收脚、前挤与弓腿要协调一致。上体保持自然正直,不可故意前倾。(见示意图)

(6) 坐身划弧

同 (1) 坐身划弧,方向相反。

(7) 弓步抹掌

同 (2) 弓步抹掌,方向相反。

(8) 收脚后捋

同 (3) 收脚后捋,方向相反。

(9) 迈步拥臂

同 (4) 迈步拥臂,方向相反。

(10) 弓步拥挤

同 (5) 弓步拥挤,方向相反。

9. 进步搬拦捶

◀ (1) 转体伸臂

接左弓步拥挤。重心稍后移，左脚尖外撇，上体左转；左掌心转向上，向下划弧至左胯旁；右掌向右前方抹出，掌心斜向下。目视体前方。

在重心后移，上体左转时，转体伸臂，身体不可后仰，保持重心的稳定性。以腰的转动带动上体左转。（见示意图）

(2) 收脚握拳▶

重心移至左腿，右脚收于左脚内侧；左掌向左、向上划弧收于体前，高与肩平，掌心向下；右掌变拳向下、向上划弧收于腹前，拳心向下。目前平视。（见示意图）

◀ (3) 上步搬拳

右脚向前上步，脚跟着地，脚尖外撇；同时右拳从左臂内侧向上、向前翻拳搬出，拳心向上，高与胸平；左掌同时下按至左胯旁。目视右拳。

两手划弧相绞时前后上下要对称，划成两个相交的立圆。（见示意图）

(4) 进步拦掌▶

上体右转，重心前移，右脚全掌着地，左脚经右脚内侧向前上一步，脚跟着地，成虚步；右臂先内旋后外旋带动右拳，拳心由上向下，再向上翻转成拳心向上，收于右腰间，左掌向左、向前划弧至体前，掌心斜向下。目视左掌。

（见示意图）

◀ (5) 弓步打拳

重心前移,成左弓步;右拳向前打出,成立拳,拳高与胸平,左掌回拉收于右前臂内侧。目视右拳。(见示意图)

弓步打拳要求上下肢协调配合,上步和打拳同时进行。打拳到终点时,保持上体正直,右臂不可完全伸直,要沉肩、松腰。

10. 如封似闭

(1) 弓步变掌▶

左掌从右前臂下穿出,掌心向上,右拳随之变掌,掌心向上。左弓步不动,上体保持“弓步打拳”姿势。(见示意图)

◀ (2) 坐身收掌

重心后移，上体后坐，右腿屈膝；左腿伸直，左脚尖上翘，成虚步；两掌分开，屈臂回收至胸前，与肩同宽，掌心斜相对。

坐身两掌后收时要边收边分边翻转，并以两肘牵引，不要肘部不动和前臂扬起卷收。（见示意图）

(3) 跟步按掌▶

重心前移，右脚收至左脚后方，脚尖点地，在左脚后10厘米处，成右丁步；两掌翻转向下，落至腹前，随之向前按出，与肩同宽，掌心向前，掌不过眉。目视两掌。

重心移动要虚实清楚，按掌和弓腿上步成丁步要协调一致，同时到位。（见示意图）

第二段

11. 开合手

◀ (1) 转身开掌

重心移在右脚，以右脚掌为轴向右转 90°，全脚着地。随之，左脚以脚跟为轴，向内扣脚，两脚踏实、平行；两腿屈膝；两掌同时向内翻转，掌心相对，指尖向上，两臂屈收于胸前。在转身的同时，两掌慢慢左右分开，与肩同宽。目视前方。（见示意图）

(2) 丁步合掌▶

重心慢移向左腿，右脚跟提起，成丁字步。同时两掌向内合，与头同宽，掌心相对，手指高不过肩。目视两掌中间。上体保持正直，两臂沉肩垂肘，松腰松胯，呼吸自然。（见示意图）

12. 右单鞭

◀弓步分掌

身体稍右转，右脚向右横开一步，脚跟先着地，重心接着移至右腿，成侧弓步（横裆步）；两掌翻转成掌心向前，随之向左右分开，两臂微屈，平举于身体两侧，掌心斜向外，掌指向上。目视左掌。

作横裆步时，要保持上体正直，不可向右倾斜。（见示意图）

13. 肘底捶

(1) 丁步抱掌▶

重心先左移，上体稍左转，成左横裆步，接着重心往右移，上体右转，右腿支撑，左脚收至右脚内侧；同时，右臂翻转，掌心向上，右掌向内、向前划弧至右肩前，右掌翻转，掌心向下屈收于右胸前，高与肩平；同时左掌向左、下，在右腹前划弧，掌心向上，与右掌成上下相对（抱球状）。目视右前臂前方。（见示意图）

◀ (2) 摆脚分掌

上体左转 90°，左脚向左前方摆脚落步，脚跟着地，成虚步；左掌向左上方划弧，掌心向内，高与头齐，右掌经左胸前向右下方划弧至右胯旁成按掌，指尖向前。目视左掌。

两掌上下划弧分掌要同时进行。摆脚踏步方向和左掌一致。上体保持正直，松腰松胯。左臂微屈成弧形，沉肩垂肘。（见示意图）

(3) 跟步摆掌▶

重心前移的同时，上体稍左转，右脚向前跟半步，前脚掌落在左脚跟后面 10 厘米处，重心在左腿上；左臂内旋，掌心向内，左掌向左下方划弧至左腰侧；右臂带动右掌向右、向前、向右上方划弧，掌心逐渐翻转向斜上方，高与头齐。目视前方。（见示意图）

◀ (4) 虚步握拳

上体后坐，重心移至右腿，右脚全着地，左脚向前伸出，脚跟着地，成虚步；左掌外旋成侧立掌，向右上方经右手腕向前穿出，指尖高与眉齐；右掌变拳，拳眼向上，从上往下收至左肘内侧下方。目视左掌。

整个动作要上下贯通，连贯一气，以腰为轴带动四肢。定势时要松肩垂肘，微向下沉，保持胸部展舒。（见示意图）

14. 转身推掌（二）

(1) 撤步举臂▶

左脚向后撤至右脚后，脚前掌着地，重心在右腿上；右拳变掌，掌心向上，摆至右肩平；左掌翻转成掌心向下，屈臂下落至右胸前。目视右掌。（见示意图）

◀ (2) 转身屈肘

以右脚跟、左脚掌为轴，向左转身约 90° ，重心在右脚，随之左脚向左前上步，脚跟着地，成虚步；转身同时，右掌屈收至右耳侧，掌心斜向下方，左掌向下划弧至右腰侧，掌心向下按掌。目视前方。（见示意图）

(3) 丁步推掌▶

重心前移至左腿，右脚收至左脚内侧后方，前脚掌着地，成右丁步；同时右掌顺势向前推出，掌心向前，指尖与鼻尖相对，左手经左膝上搂过，按于左胯旁。目视右掌。

移动重心要转腰顺肩，丁步时两脚横竖，均要保持约 10 厘米距离，以便于转动。整个动作要做得既轻灵又沉稳，不要有起伏。（见示意图）

◀ (4) 转身屈肘

以左脚跟、右脚掌为轴，向右后转身 180°，重心在左腿上，右脚向右前上步，脚跟着地；转身同时左手外旋，掌心向上，举向左上方，与头平，然后卷收至在耳侧，掌心斜向下；右掌下落经胸前划弧至右腹前。目视前方。（见示意图）

(5) 丁步推掌▶

重心前移至右腿，左脚收至右脚内侧后方，前脚掌着地，成左丁步；同时左掌向前推出，掌心向前，指尖与鼻尖相对，右掌从右膝上搂过，按于右胯旁。目视左掌。（见示意图）

15. 玉女穿梭（二）

◀（1）丁步后捋

上体右转 90°，左脚向左后方撤半步成侧弓步；左臂外旋，左掌向右划弧，掌心向上，划至右胸前；右掌经左前臂上方向前划平圆至体前，掌心斜向上，腕高与肩平。重心移至左腿，右脚收至左脚内侧稍前，脚尖点地，成右丁步。两掌同时向下、向左捋，左掌捋至左胯旁，右掌捋至右腹前。目视两手，用余光看手的摆动。（见示意图）

（2）进步圆掌▶

右脚向前上步，上体右转，左脚跟至右脚内侧后方，前脚掌着地；同时两臂上举，棚于胸前，右掌心向内，掌指向左，左掌心向外，掌指附于右腕内侧；在收左脚的同时，右掌自左向前、向右划平弧，掌心转向上，高不过头。目随右掌。

翻掌和后坐要一致；向后划平圆和跟步一致。（见示意图）

◀ (3) 弓步架按

上体左转，左脚踏实，右脚向右前方上步，脚跟着地，重心随之前移，成右弓步；右掌屈肘内旋向右、向后划平弧，再向前架于右额前上方，掌心斜向上，在掌随之划弧后收于左腰际，再向前推按至体前，掌心向前，指尖与鼻尖相对。目视左掌。

手脚动作配合要协调。扣脚和圆掌，弓腿和抹掌，下捋和收脚，划平圆和上步，前推、上架和上步弓腿要上下一致。（见示意图）

(4) 弓步抹掌▶

重心后移，右脚内扣，上体左转，随之重心前移，成右弓步，右掌翻转，掌心向上落于胸前，左掌掌心向下，向右划弧，经右肘内侧，从右前臂上穿出，并自右向左划弧抹掌，两掌心斜相对；左掌高不过头。目视左掌。

重心后移、前移要快慢匀速，平稳，不要有起伏，上下协调配合，抹掌后上体微前倾。（见示意图）

◀ (5) 收脚后捋

上体右转，左脚收至右脚内侧，成丁步；两掌自前同时向下、向后捋，右掌捋至右胯旁，左掌捋至腹前。目视两掌，用余光看前面。（见示意图）

(6) 跟步转掌▶

左脚向左前方上步，重心前移，上体左转，右脚随之跟进至左脚内侧后，前脚掌着地；两掌上举合于胸前，左掌心向内，掌指向右，右掌心向外，掌指附于左腕内侧；左掌自右向前、向左划平弧，掌心向上，右掌随左掌转动。目视左掌。（见示意图）

◀ (7) 弓步架按

重心后移,上体右转,左脚向左前一步;重心前移,成左弓步,上体左转;左掌向左、向后划平弧至左肩前上方,掌心斜向上,最后架于左额前上方,右掌划弧后收于右腰际,随之向前按推至体前,掌心向前,指尖与鼻尖相对。目视右掌。(见示意图)

16. 右左蹬脚

(1) 转身划弧▶

重心后移,左脚内扣,上体右转,重心前移,上体左转成弓步;左掌翻转,掌心向上、向前、向右,经体前向左划弧至腰侧;右掌回收划弧,向左收至左肘内侧,随之从左前臂上方穿出,向上、向右划弧展开,掌心向下;头随上体转动。

上体左右转动,前后移重心应以腰为轴,带动上肢动作,上下协调配合。上体保持正直。(见示意图)

◀ (2) 收脚搭腕

上体右转，右脚收至左脚内侧；同时右掌向下、向左、向上划弧，左掌向左、向上、向右划弧至胸前两腕相搭，右掌在外，两掌交叉合抱，掌心均向内，掌指均向斜上方，两臂向前撑圆，腕高不过肩。目视右前方。（见示意图）

(3) 蹬脚撑掌（右）▶

重心在左腿上，右腿屈膝提起，右脚向右前 30° 慢慢蹬出，脚尖上勾，脚跟高过腰部；左腿伸直；两掌分别向右前方和左方划弧分开，掌心翻转向外，腕高与肩平，两臂伸展，肘微屈，右臂与右腿上下相对方向一致。目视右掌。

两掌的转换要与腰部旋转相配合，掌划立圆、平圆要衔接，动作要圆活。蹬脚撑掌要弧形撑开，不可直推猛撑。上体保持正直，不要弯腰低头、憋气。（见示意图）

◀ (4) 落脚抹掌

右腿屈膝回收，右脚向右前方落下，脚跟着地；右掌心转向上，右掌向左划平弧至体前，左掌向左、向下，经腰部再向前、向上划弧至右肘内侧，掌心向下。目视右掌。（见示意图）

(5) 弓步划弧▶

重心前移，成弓步，上体右转；左掌从右前臂上方向上、向左划弧展开，右掌向下、向右划弧至右腰侧；头随上体转动。

腰部转动和上肢划弧要协调配合。上体不要故意前倾，保持自然正直。目视右前方。（见示意图）

◀ (6) 收脚搭腕

上体左转，重心落于右腿，左脚收至右脚内侧，左掌向下、向右、向上划弧，右掌向右、向上、向左划弧至胸前两腕相交合抱，左掌在外，两掌心均向内。目视左前方。（见示意图）

(7) 蹬脚撑掌（左）▶

右腿伸直，左腿屈膝提起，左脚跟向左前方 30° 蹬出，脚跟高过腰部；两掌分别向左前方和右方划弧分开，掌心向外，腕高与肩平，两臂伸展，臂微屈，左臂与左腿上下相对方向一致。目视左掌。（见示意图）

蹬脚和撑掌要同时进行，不可用力过猛，要保持上体正直，重心稳定。

17. 掩手肱捶

◀ (1) 落脚合臂

左腿屈膝收回，左脚落于右脚内侧，脚尖微点地，两臂稍外旋，同时向里屈臂收合，两掌心向内，掩合于头前，与头同宽。目视两掌之间。（见示意图）

(2) 马步压掌▶

重心在右腿上，左脚以脚跟擦地向左开步，作成半马步，上体稍右转；两掌同时翻转，掌心向下，向下按压时左掌压于右掌背上，压至小腹右侧。目视两掌。（见示意图）

◀ (3) 马步分掌

上体稍左转，重心移在两腿之间，保持马步状，两掌向下，向左右两侧分开划弧，再向上至肩平，两臂自然微屈，手心向外。目视正前方。（见示意图）

(4) 拧腰握拳▶

上体微右转，重心后移，保持马步状，左掌平摆至体前，掌心向上，高与肩平，右掌变拳，屈臂合于胸前，拳心向上。目视左掌。（见示意图）

◀ (5) 弓步撩拳

上体左转，重心左移，转腰顺肩，成左弓步；右拳旋转着向前撩打，拳心转向下方，左掌后收，掌心贴于左腹部，指尖向右。

在撩打时，以转腰带动前臂，前臂带动右拳，有弹性的打出。下肢的发力是在转腰时蹬右腿，右脚跟发力。整个动作要上下相随，协调一致，发力适当，不可摇头晃肩。（见示意图）

18. 野马分鬃（二）

(1) 弓步摆掌▶

上体左转，右拳变掌，掌心向斜下，由上向下摆掌划弧至腹前，左掌以拇指为轴，四指逆时针向下转动。目视右掌。

摆右掌和拧左掌要同时进行，两掌都要在以腰带臂，以臂带掌的基础上划弧摆动，充分体现出陈式太极拳的缠丝拧带特点。既有柔劲又有刚劲。（见示意图）

◀ (2) 转身搭腕

上体右转，重心右移，成侧弓步，右掌向外翻转，并向右前上方划弧，屈臂置于右肩前，掌指向左，掌心向外，右掌心转向内，左掌向右上方划弧，掌背贴于右腕内侧；两臂撑圆。目视右掌。
(见示意图)

(3) 马步侧击▼

上体左转，重心左移，左腿屈膝，成半马步状，左臂内旋，左掌心向左前方，右掌以腕为轴自左向右划小弧，成掌心向外，掌指向前，和左掌同时向腹前划弧侧击，以腰腹发力，带动两臂两掌发力。发力要有弹性。目视右掌。

◀ (4) 提膝托掌

重心后移,上体稍右转,左腿屈膝提起,同时左臂外旋,左掌向左、向下、向右、向前上划弧翻转,掌心向上托于左膝上方,右掌同时向下、向右上方划弧横于右肩上方,掌心向外,掌指向左,右臂屈成弧形。目视前方。(见示意图)

(5) 弓步穿掌▶

右腿下蹲,重心前移,左脚向前上步成左弓步;左掌向前上方穿出,掌心向上,指尖向前,右掌撑圆停于右肩后,高与肩平,掌指方向不变。目视左掌。(见示意图)

◀ (6) 坐身翻掌

重心后移,右腿屈膝,左脚外撇,上体左转,左臂内旋,左掌心翻向外,臂微屈,右臂外旋,下落划弧内收于右腰间,掌心向上。目视左掌。(见示意图)

(7) 提膝托掌▶

重心前移,上体左转,右腿提膝向前提收,成独立势;右掌向前穿出,托于右膝上方,掌心向上,左掌向左后摆横于左肩前上方,掌心向外,指尖斜向上。目视右掌。(见示意图)

◀ (8) 弓步穿掌

右脚向前上步，重心前移，成右弓步；右掌向前上方穿靠，掌心向上，指尖向前，腕高与头平，左掌横撑至身体左方，掌心向外，指尖斜向上，腕高与肩平。目视右掌。（见示意图）

第三段

19. 云手（三）

(1) 转身扣脚▶

上体左转，重心左移，右脚内扣，右前臂内旋，右掌掌心向上，向右划平圆，同时屈臂回收，右掌心斜向上，至于右肩前，左掌微向左撑，掌心向左。目视右掌。（见示意图）

◀ (2) 转体云手

重心右移,上体右转,两腿屈膝成侧弓步,右掌心翻向外,指尖向前,右掌向右摆至身体右侧,与肩同高,左掌自左向下,经腹前向右划弧,掌心随摆随翻转向斜上。目随右掌。(见示意图)

(3) 收脚翻掌▶

重心左移,上体左转,右脚收于左脚内侧落地,相距10~20厘米,两脚平行向前。左掌掌心向内,自右向上经面前划弧云转,指尖与眉同高,右掌心转向外;右掌向下经腹前向左划弧云转,至左肘内侧,掌心转向斜上。目视左掌。(见示意图)

◀ (4) 转体云手

重心右移,上体稍右转;
右掌自左经面前向右划弧云
转,指尖高不过眉,左掌向
下经腹前向右划弧云转。目
视右掌。

(见示意图)

(5) 开步翻掌▶

上体右转,左脚向左开
步,两脚平行,脚尖向前;两
掌云手至身体右侧,右掌外
翻,掌心向外,右臂撑开肘
微屈,左掌向上云至右肘内
侧,掌心转向内。目视右掌。

(见示意图)

◀ (6) 转体云手

重心左移,上体左转,右膝微屈;左掌经面前向左划弧云转,至左肩前,右掌向下经腹前划弧向左转,两掌心向内。目视左掌。(见示意图)

(7) 收脚翻掌 同 (3) 收脚翻掌。(见示意图①)

(8) 转体云手 同 (4) 转体云手。(见示意图②)

(9) 开步翻掌 同 (5) 开步翻掌。(见示意图③)

(10) 转体云手 同 (6) 转体云手。(见示意图④)

(11) 收脚翻掌 同 (3) 收脚翻掌。(见示意图①)

要点:云手动作要求两脚向左平行移动。开步并步要轻提轻落,脚前掌内侧先着地。均匀、平稳、连贯,以腰为轴。云手高不过眉。

20. 独立打虎

◀ (1) 弓步穿掌

重心右移，身体左转约45°，右腿屈膝前弓，左脚向身后撤一步成右弓步；左掌心翻向上，向下划弧，收于左腹前，右掌掌心转向下，经左前臂向上方穿出至体前，指尖高不过眉。目视右掌。

(见示意图)

(2) 提膝架拳▶

重心后移至左腿，上体左转，左腿伸直站稳，右腿屈膝提起，膝高于腰，右脚收至裆前，脚尖上翘并内扣；同时两掌向下，经腹前向左划弧，两掌握拳，向上划弧，左拳上举至头左上方，臂微屈，拳心向外，拳眼斜向下，右拳上提，屈臂收于左胸前，拳心向内，拳眼向上；头转向右前方。目平视。

要求右腿屈膝时，大小腿之间的夹角大于90°，上体保持正直。(见示意图)

21. 右分脚

◀ (1) 提膝抱掌

上体微右转，右脚内收，脚尖下垂；左拳变掌，掌心向内，向右下划弧，右拳变掌上提，掌心向内，左掌在内，右掌在外，两掌叠抱于胸前。目视右前方。（见示意图）

(2) 分脚撑掌▶

右腿基本伸直，右脚面展平，膝高过腰部；右掌顺右腿方向向右前方划弧，掌心向外，指尖向上，腕高与肩平，左掌向左方划弧，两臂撑举，肘关节微屈。目视右掌。

要求右腿上举后，与右臂上下相对，左支撑腿也可蹬直，不可过于弯屈，上体保持正直。不要弯腰低头，呼吸要自然。（见示意图）

22. 双峰贯耳

◀ (1) 提膝合臂

右腿屈膝，小腿回收，膝与腰平，右脚尖下垂；两臂屈肘外旋，肘尖向下，两前臂在胸前端平，两掌随两臂向里经面前划弧平行下落，肘向后收，两掌落于右膝上方，两掌心随臂逐渐翻转向上。目视前方。（见示意图）

上体保持正直，左腿可以微屈。要保持重心的稳定性。

(2) 落步收掌▶

重心先下降后前移，右脚向右分脚方向落步，脚跟着地，腿微屈，左腿屈膝成虚步；两掌逐渐下落于左右腰侧，掌心向上。目视前方。

右脚落步时不可弯腰低头，保持上体自然正直。（见示意图）

◀ (3) 弓步贯拳

重心前移，成右弓步，上体不可前探；两掌变拳同时经两侧向前上方划弧贯打，拳眼斜向下，高与耳齐，两拳间距与头宽，两臂弯屈成弧形。目视前方。

不可耸肩扬肘，肩臂要放松，不要用拙力，上体基本保持正直。（见示意图）

23. 左分脚

(1) 坐身分掌▶

重心后移，右脚尖外撇，上体右转；两拳同时左右分开，拳变掌，掌心向外，分至腕与肩同高，两臂微屈成弧形。目视左掌。（见示意图）

◀ (2) 收脚抱掌

重心前移于右腿，左脚收于右脚内侧，上体微左转；两掌从左右两侧向下、向内再向上划弧至腹前相交，左掌在外，右掌在内，掌心皆向内，两掌继续抱掌向上至胸前，距胸 30 厘米左右，两掌心皆向斜上方。目视左前方。（见示意图）

(3) 分脚撑掌▶

右腿伸直站立，左腿屈膝提起，左小腿慢慢伸直，左脚面绷直，脚尖向左前上方慢慢踢出，高过腰部，两掌分别向左前方和右方划弧分开，掌心向外，腕与肩平，左臂与左腿上下相对，右臂撑举于右肩斜后方。目视左掌。

要点：两臂的划弧，两掌的转换要与腰部旋转相配合，分脚时两掌向斜前斜后弧形撑开，不可直推猛撑，分脚时上体正直，不要低头弯腰。（见示意图）

24. 转身拍脚

◀ (1) 转身划弧

左腿屈膝回收，下落于右脚右侧，以右脚掌为轴顺势向右后转身 180° ，左脚随转体内扣着地；两臂外旋，两掌从上向两侧、向下、向腹前划大弧，左掌在上，右掌在下，掌心朝上，抱于腹前；头随身体转动。目视前方。（见示意图）

(2) 举臂拍脚▶

重心移至左脚，上体稍右转，两掌交叉向上举至胸前，左腿伸直，右脚向上踢摆与头高，脚面绷直；两臂内旋，掌心向外，右掌向前上击拍右脚面，高与头齐，左掌向上、向左后划弧分开，平举于身体左方，臂微屈，高与肩平。目视右掌。

击响动作要干脆，但不要用力过猛。上体正直，不可后仰。（见示意图）

25. 进步栽捶

◀ (1) 落脚划弧

重心下降,左腿屈膝,右腿屈收,右脚向前落步,脚尖外撇,上体右转,重心移至右腿,两腿屈膝,左掌外旋,向上、向前划弧,掌心向右,右掌翻转弧形下落至腰间,掌心向上;头随上体转动。(见示意图)

(2) 进步举拳▶

重心前移,左脚向前上一步,脚跟落地,上体微左转;右掌向右、向后、向上划弧,屈肘握拳收于右耳侧,拳心向下,左掌向下划弧落于腹前,掌指向右。目视前方。(见示意图)

◀ (3) 弓步栽拳

重心前移,上体稍左转,渐成左弓步;右拳拳面向前下方,拳眼向左,由上向前下方稍呈弧线打出,高与腹平,左掌自左膝上方搂过,按于左胯旁。目视右拳。

要点:定式时上体不可过于前倾,注意保持两脚要有较大跨度,做到重心稳定,上体自然。(见示意图)

26. 斜飞势

(1) 丁步抱掌▶

重心后移,左脚尖外撇,上体左转,右脚收于左脚内侧,成丁步,右拳变掌稍向上抬,掌心向下、向左划弧,屈臂于腹前,掌心斜向上,左掌向左、向上、向右划弧,屈臂于胸前,掌高不过肩,掌心斜向下,两臂交叉相抱,左前臂在上;两掌心斜相对。目视左掌。(见示意图)

◀ (2) 弓步分掌

上体右转，右脚向右侧开步，先脚跟着地，重心再右移，成右侧弓步（横裆步），上体左转，稍向右倾靠；两掌分别向右前上方和左前下方撑开，右掌心斜向上，略高于头，左掌与左胯同高，掌心斜向下；目随左掌。（见示意图）

27. 单鞭下势

(1) 弓步勾手▶

重心左移，左腿屈膝，上体左转，右脚跟稍外展；左掌变勾手，上提至体左侧，与肩同高，右掌向左划弧，经头前摆至左肘内侧，掌心斜向左。目视右掌。（见示意图）

◀ (2) 仆步穿掌

重心下降,左腿全蹲,右腿伸直,上体右转,成右仆步;右掌弧形下落自左向下、向右经腹前顺右腿内侧向右穿出,掌心由内转向外,指尖向右。目视右掌。

要点:仆步时两脚踏实,脚跟不可提起,上体不可过于前倾。对年龄大的人姿势可以稍高,但不可低头弯腰。(见示意图)

28. 金鸡独立 (二)

(1) 弓步挑掌▶

重心右前移,上体右转,右脚尖外展,左脚尖内扣,右腿屈弓,左腿自然蹬直,成右弓步;右掌顺势向上挑成侧立掌,至体前,腕高与肩平;左臂内旋下落至身后,左手勾手翻转向上。目视右掌。(见示意图)

◀ (2) 提膝立掌

重心前移，上体稍右转，左腿屈膝向前上提起，脚尖下垂，右腿伸直站稳，成右独立步；左勾手变掌，经左体侧向前、向上挑起，指尖向上，成侧立掌，指尖高不过眉，右掌翻转，掌心向下，往下按于右胯旁，指尖向前；作独立步时，左臂、左腿肘膝相对，两手展掌、舒指，上体正直，立腰松胯，重心稳定。支撑腿也可以微屈。（见示意图）

(3) 独立挑掌▶

右腿稍屈，重心向下降，左脚顺势落于右脚内侧后方，重心后移，上体稍左转，右腿屈膝提起，脚尖下垂，左腿伸直站稳，成左独立步；左掌转为掌心向下，下按于左胯旁，右掌转成侧立掌上挑至体前，指尖高不过眉。目视右掌。

要点：向上挑掌时要配合腰部的轻轻旋转，上体保持正直，头向上顶，全身要松沉，重心要稳定。（见示意图）

29. 退步穿掌

重心稍下降，左腿屈膝，右脚向后撤一步，右腿自然蹬直，左腿屈弓，成左弓步；左臂外旋，左掌翻转，掌心向上，从腰间向前上穿出，腕高与肩平，右臂内旋，横掌下按，手指向左，落于左肘下方。目视左掌。

要点：退步要稳，方向要正，上下配合，自然协调，穿掌不要过快，左臂微屈，右臂撑圆。（见示意图）

第四段

30. 虚步压掌

(1) 转身举掌▶

重心后移，左脚尖向内转，上体向右后转 180° ；右腿稍屈，左腿屈膝；右掌向右划弧收至腹前，左掌向内收举于左额侧上方。目视前方。（见示意图）

◀ (2) 虚步压掌

重心移至左腿，右腿回收，右脚尖转向前方，脚前掌落地，两腿屈蹲，成右虚步；上体向下松沉，微向前俯；左掌自上而下横按于右膝前上方，指尖向右，右掌向右划弧，按于右胯旁，指尖向前。目视前下方。

要点：转身成右虚步时，右脚要稍向右调整移动，松腰松胯，压掌时顺肩转腰，不要低头、弯腰，上体不要过于前倾。（见示意图）

31. 独立托掌▶

左腿伸直站稳，右腿屈膝提起，脚尖下垂，成左独立步；右掌外旋，掌心向上，向上托起，举于体前，腕高与肩平，左掌向上、向左划弧，撑于体侧，掌心向外，腕高与肩平，指尖斜向上。目视右掌。

要点：蹬起、转腰、托掌三者协调一致。定式时要松腰、含胸、沉肩、坠肘、沉腕，上体正直，左臂抬平撑圆。（见示意图）

32. 马步靠

◀ (1) 落脚旋臂

左腿屈膝,重心前移,右脚向前落步,脚尖外撇,上体右转,右臂内旋,右掌翻转向下划弧按于腹前,左臂外旋,左掌向上、向前划弧至体前。目视前方。(见示意图)

(2) 转身收脚▶

重心继续前移,左脚收于右脚内侧不着地;上体稍右转;右掌向右、向上划弧,右掌心转向上,举于体侧,高与头平,左掌向右、向下划弧,变拳落于右腹前;拳心向下,拳眼向内。目视右掌。

上肢两臂划弧要伸展开,在屈臂中划弧,不要直臂划圆,划弧、收脚、转身要同时进行,上下协调一致。(见示意图)

◀ (3) 马步靠臂

上体左转，左脚向左前方开步，重心略前移，成半马步，左臂内旋摆至身体左侧，向前靠出，左拳拳眼向内，拳面向下，置于左膝前；右掌屈收，由上向左下经耳侧落于左肘内侧，掌心向左，掌指附于左臂内侧，推助左臂向前靠出，眼看左前方。目视左拳。

要点：迈步要虚实分清，定势腰向下沉，保持桩步稳定，上体正直。如要发力，要做到腰腿发力，周身完整，快速整齐。（见示意图）

33. 转身大捋

(1) 坐身旋臂▶

重心后移，左脚尖外撇抬起，左拳变掌，掌心向上，左臂外旋，右臂内旋，掌心向下并微向后收；左掌高与肩平，右掌停于左肘内侧。目视左掌。（见示意图）

◀ (2) 上步旋臂

上体左转,重心前移,右脚收于左脚内侧,两脚平行,足尖向前,重心仍偏于左腿,并稍向上升高;两掌同时向上提举,高与肩平,右掌举于身体右侧,掌心向上,左掌屈肘提至体前,掌心向外。目视右掌。(见示意图)

(3) 弓步平捋▶

右脚以前掌为轴,脚跟外展,身体左转,右腿屈弓,左脚后撤一步。左脚尖外展落地;两掌随转身向左平捋至体前,两掌心斜相对,右掌高与头平,左掌置于右肘内侧。目视右掌。

要点:并步、转身、撤步、平捋要衔接配合,以腰为轴带动两臂旋转。(见示意图)

◀ (4) 横步压肘

上体左转，重心左移，右脚跟外展成左侧弓步（横裆步）；两掌随转身向左平捋，同时逐渐变握拳，松腰沉肩，左前臂外旋，左拳收于左腰间，拳心向上，右前臂外旋，滚肘下沉，右拳高与胸齐，停于体前，右臂半屈成弧形，拳心斜向上。目视右拳。

要点：两手由平捋转为滚肘掇臂，要向下沉劲。头随身体自然转动。（见示意图）

34. 歇步擒打

(1) 横步架肘▶

上体右转，重心右移；两臂内旋，右臂屈肘上撑，置于右额前，拳心向外，左拳向身体左后方旋转穿出，拳心向后。目视前方。（见示意图）

◀ (2) 转体拦掌

上体左转,左脚尖外展,重心前移,成半马步;右拳经体侧弧形下落卷收右腰间,拳心向上,左拳变掌,向前划弧,掌心转向右,指尖朝前;头随体转。目视前方。(见示意图)

(3) 歇步擒打▶

重心前移,右脚经左脚前向左前方盖步落地,脚尖向右,左脚跟抬起,两腿交叉屈蹲,成歇步;左掌握拳收于腹前,拳心向下,拳眼向内,右拳经腹前向左前臂上面向前、向下方打出,拳心向上,高与腹平。目视右拳。

要点:转体、旋臂和转腰要协调一致,歇步要稳,上体不可过于前倾。作歇步时两膝交叉重叠在一起,要夹紧才能保持稳定。(见示意图)

35. 穿掌下势

◀ (1) 弓步摆掌

上体右转，左脚收至右脚内侧，右腿屈蹲，左腿向左侧伸出；两拳变掌，右臂内旋，左臂外旋，弧形提至胸前，掌心均向外，两掌向上、向右划弧，经面前摆至身体右侧，掌心斜向下，指尖斜向右上，右掌伸举于右前方，高与头平，左掌屈臂摆至右肩前，高与肩平。目视右掌。（见示意图）

(2) 仆步穿掌▶

右腿全蹲，左腿铺直，上体左转，成左仆步；两掌下绕，指尖向左，左掌在前，右掌在后，两掌心相对，经腹前顺左腿内侧向左穿出，左掌穿至左脚腕处，右掌穿至左肘内侧。目视左掌。

要点：左右重心移动要和双摆掌、划弧协调，仆步时上体不要前倾过多。（见示意图）

36. 上步七星

◀ (1) 弓步挑掌

重心前移并左转，左脚脚尖外撇，右脚尖内扣，左弓右蹬，成左弓步；左掌向前、向上挑起，掌心向右，指尖斜向上，腕高与肩平，右掌随左掌上穿至腹前再往回拉至右胯前。目视左掌。（见示意图）

(2) 虚步架拳▶

重心前移，右脚向前上一步，前脚掌着地，成右虚步；左掌变握拳，拳心向内，右掌变拳，向前、向上架于左拳外侧，拳心向外，两腕交叠，至于体前，高与肩平，两臂撑圆。目视左拳。

要点：变虚步时左腿重心要稳定，上体起来后再出右脚；虚步时上体保持正直，架拳时不可耸肩。（见示意图）

37. 退步跨虎

◀ (1) 撤步划弧

右脚向右后撤一步，重心随之后移，上体右转；右拳变掌向下、向右划弧至右胯旁，掌心向下，左拳同时变掌，向右划弧，掌心向右。头随上体转动，目视前方。

以腰为主宰，带动上体左右转动，转体、撤步、划弧同时进行，协调完整，显得开展大方。（见示意图）

(2) 丁步压掌▶

左脚向后收，落于右脚前，脚前掌着地，成左丁步；上体左转，身体向下屈蹲；右掌向上划弧，经头前向左、向下划弧，落于左腿外侧，掌心向外；左掌向下经腹前再向左划弧按于左胯旁；头随体转，眼前平视。

上体要正直，左转拧腰，重心要稳定，不可突臀。（见示意图）

◀ (3) 独立挑掌

右脚蹬地，右腿伸直站稳，左腿提起，膝部微屈，脚面展平，脚尖稍内扣，举于体前；右掌向前、向上挑掌，掌心侧向左，腕部高与肩平，左掌变勾手同时上提，举于左后方，高与肩平，勾尖屈腕向下，上体向左拧腰。眼看左前方。

要点：左腿抬起后，自然弯屈，悬举于体前，右手和左脚大体上下相对。上体保持正直，自然、舒展。右膝也可微屈。（见示意图）

38. 转身摆莲

(1) 转身平带▶

左脚向前落步，脚跟先着地，脚尖内扣，上体右转，两脚以前脚掌为轴，向右后转体；右臂内旋，右掌翻转，掌心向下，屈肘向右平带掌心再转向外，高与肩平，左勾手变掌，掌心向上，自后向前平摆划弧至体前，高与头平。头随体转，目视前方。（见示意图）

◀ (2) 虚步穿掌

上体继续右转，重心落在左腿上，右脚尖点地，成右虚步；右掌外旋，顺左臂下方穿出，向上、向右划弧，掌心转向右，指尖向上，至于右肩前，腕高与肩平，左掌自右臂内侧翻转下落，掌心向右，至于右肘内侧。目视右掌。

要点：身体旋转，上体不要摇晃，两臂穿摆要和身体转动一致。（见示意图）

(3) 摆腿拍脚▶

重心完全移在左腿，右腿提起向左、向上、向右作扇形外摆，脚面展平；上体左转，两掌自右向左平摆，在头前先左掌后右掌依次击拍右脚面。目视两掌。

要点：转身扣步不要太远，两腿微屈，以前脚掌碾地，摆脚时右腿上举，上体微向前迎，但不要向前弓腰。（见示意图）

39. 弯弓射虎

◀ (1) 独立摆掌

右小腿屈收，右腿屈膝提于体侧，脚尖下垂，左腿独立站稳；上体稍左转，两掌随惯性继续左摆，左掌摆至身体左侧，右掌摆至左肩前下方，掌心均向斜下，高与肩平。目视左掌。（见示意图）

(2) 落脚摆掌▶

左腿屈膝下蹲，右脚向右前方落步，脚跟着地，上体右转；两掌同时下落划弧至体前，掌心斜向下，左掌在前，右掌在后。目视左掌。（见示意图）

◀ (3) 弓步打拳

重心前移，上体右转，右腿屈弓，左腿自然蹬直，成右弓步；两掌向下、向右划弧至身体右侧时两手握拳；左拳经面前向左前方打出，高与鼻平，掌心斜向上，拳眼斜向下；右拳同时屈肘向左前方打出，至右额前，掌心向外，拳眼斜向下。目视左拳。

要点：两手向右摆动时，头、腰随之转动，定势时，腰向下沉，右膝不要内扣和向左扭胯。（见示意图）

40. 左揽雀尾

(1) 转身伸掌▶

重心后移，右脚外撇抬起，上体右转；两拳变掌，左掌向左伸展，至体左侧，掌心向下，右掌翻转向下划弧至腰间，掌心向上；头随身体自然转动。（见示意图）

◀ (2) 收脚抱掌

重心前移，左脚收至右脚内侧，右掌自下向右、向上划弧，右掌翻转掌心向下，掌高不过肩；左掌由左上向下、向里划弧至腹前，掌心转向上，两掌在胸、腹前上下合抱，掌心相对。目视右掌。（见示意图）

(3) 弓步棚臂▶

上体微左转，左脚向前上步，脚跟着地，重心前移，左腿屈膝，成左弓步；左臂微屈成弧形，向前以小臂外侧棚出，左掌心向内，指尖向右，高与肩平，右掌弧形向右下按落于右胯旁；掌心向下。目视左掌。（见示意图）

◀ (4) 转身后捋

上体先微向左转，再向右转，重心后移，右腿屈膝，左腿微屈，左掌向上稍摆，掌心向下，右掌翻转朝上，向上、向前摆至左前臂内侧下方，随之两掌下捋，经腹前再向右后上方划弧，至右掌高与肩平，掌心斜向前，左掌屈臂向内摆至右胸前，掌心斜向下。目视右掌。（见示意图）

(5) 弓步前挤▶

上体左转，重心前移，成左弓步；左臂平屈胸前，掌心向内，指尖向右，右掌屈臂卷收，掌指贴近左腕内侧，在重心前移的同时，双臂向前挤出，两臂撑圆，高与肩平。目视左前臂。（见示意图）

◀ (6) 坐身收掌

左掌翻转成掌心向下，右掌转为掌心向下，从左掌背面抹出，两掌分开与肩同宽。随之，重心后移，身体后坐，右腿屈膝，左脚尖抬起，成虚步；两掌回收，屈肘，经胸前下落至腹前，掌心向前下方。目平视前方。（见示意图）

(7) 弓步按掌▶

重心前移，左腿屈膝成左弓步，两掌平行向上、向前按出，腕与肩平，掌心向前，指尖向上，塌腕舒掌。目视前方。（见示意图）

41. 十字手

◀ (1) 弓步举掌

重心右移,上体右转,左脚尖内扣,右脚外展,成右弓步;右掌心向外,经面前摆至身体右侧,左掌分撑于身体左侧,掌心向外。两掌左右平举于身体两侧,两肘略屈,掌心向前。目随右掌。(见示意图)

(2) 收脚抱掌▶

重心先左移,右脚内扣,上体左转,右脚内收于左脚内侧与肩同宽处,脚尖向前,成开立步;两掌向下、向内划弧,于腹前两腕相交,上举合抱于胸前,右掌在外,掌心均向内;上体转正,面向前方,两腿慢慢伸直。目视两掌。(见示意图)

42. 收势

与简化(二十四式)太极拳收势相同。

四十二式太极拳动作路线示意图

