



中国传统
康复技术

人民卫生出版社 电子音像出版社

邢台医学高等专科学校

第五章 传统运动疗法

第三节 常用传统运动疗法

四、太极拳

学习目的与要求

- 1.掌握太极拳的动作要领。
- 2.熟悉太极拳的强身健体功能。
- 3.了解太极拳的注意事项。

起势

左脚横开一步，与肩同宽；两臂向前缓缓上举，掌心朝下方，与肩相平；屈膝下蹲，同时两掌轻按于腹前。



左野马分鬃

左脚尖着地收于右脚旁，两掌右上左下相对于体前；转体左脚向左前方迈出，屈膝成弓步，左右手随转体分开，右掌心朝下于右髋旁，左手与肩同高，掌心斜向上，目视左掌。



白鹤亮翅

右脚上跟半步，两手左上右下成抱球状于体前；重心后移，身体略向右转；左脚尖前移点地成虚步，随之左手掌心朝下按于左髋旁，右手掌心朝后上拉于右额前。



右搂膝拗步

身体右转，右脚迈出成右弓步，同时左手屈肘经耳侧向前推，右手经右膝搂过落于右髋旁，目视左手。



手挥琵琶

身体略向左转，左脚稍前移成左虚步，脚跟着地，脚尖翘起，随之屈左肘向上挑，掌心向右与鼻尖同高，右掌收于左肘部内侧，掌心向左，目视左手。



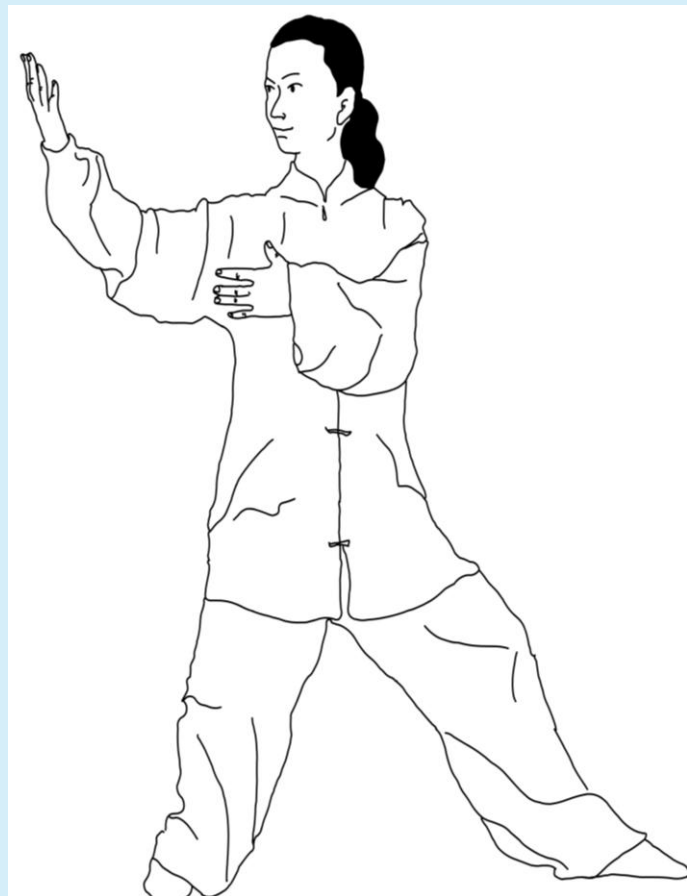
右倒卷肱

左脚脚尖提起后退一步，且脚掌着地，重心后移，落平脚跟，右脚成虚步，同时右手屈肘向前平推。



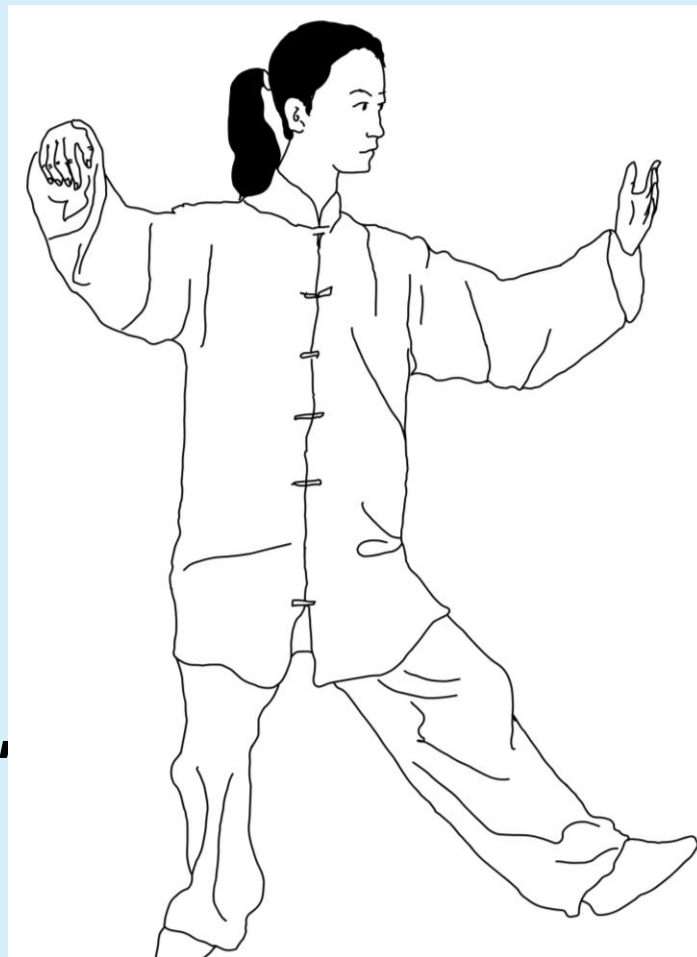
右揽雀尾

身体右转，右脚向右前方迈出，屈膝成右弓步，同时右臂向前棚出，掌心朝面部，左手下落于左髋旁，目视右前臂。



单鞭

身体右转，右手掌心朝内向右呈弧形至右前方变成钩手，左手掌心向上，随转体移行于右肩前，左脚尖着地收于右脚旁；身体左转，左脚向左前方迈出成弓步，左手划弧左转翻掌前推。



云手

左手掌心向内经腹部向右上画弧到右肩前，再向左画弧，过体中线后旋臂翻掌；右手掌心向内经腹部向左上画弧到左肩，再向右画弧，过体中线后旋臂翻掌。



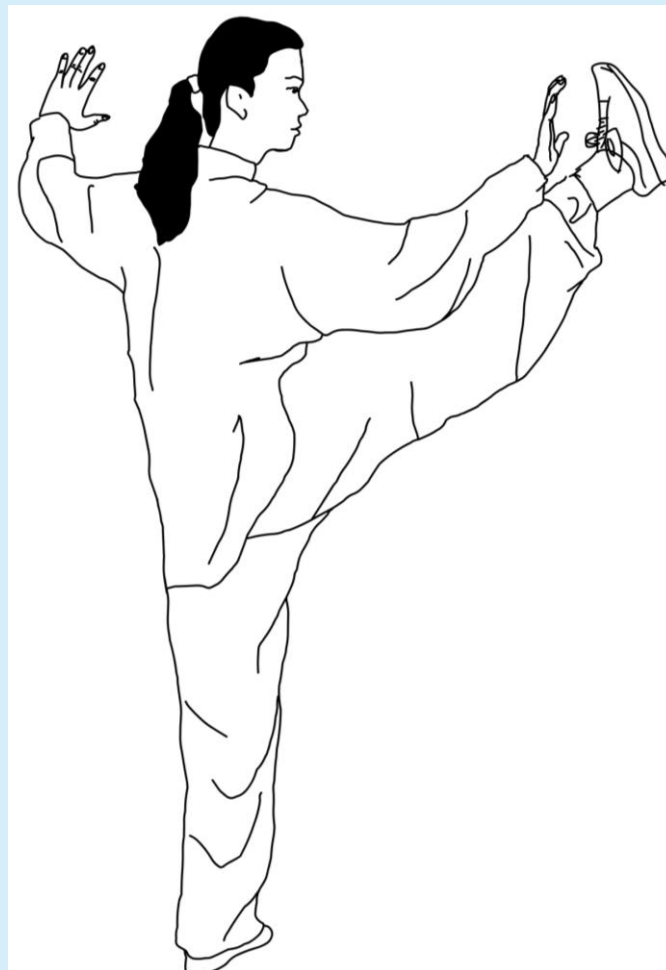
高探马

左脚向前方点成虚步，左手掌心向上内收于腹前，右手掌向前前推。



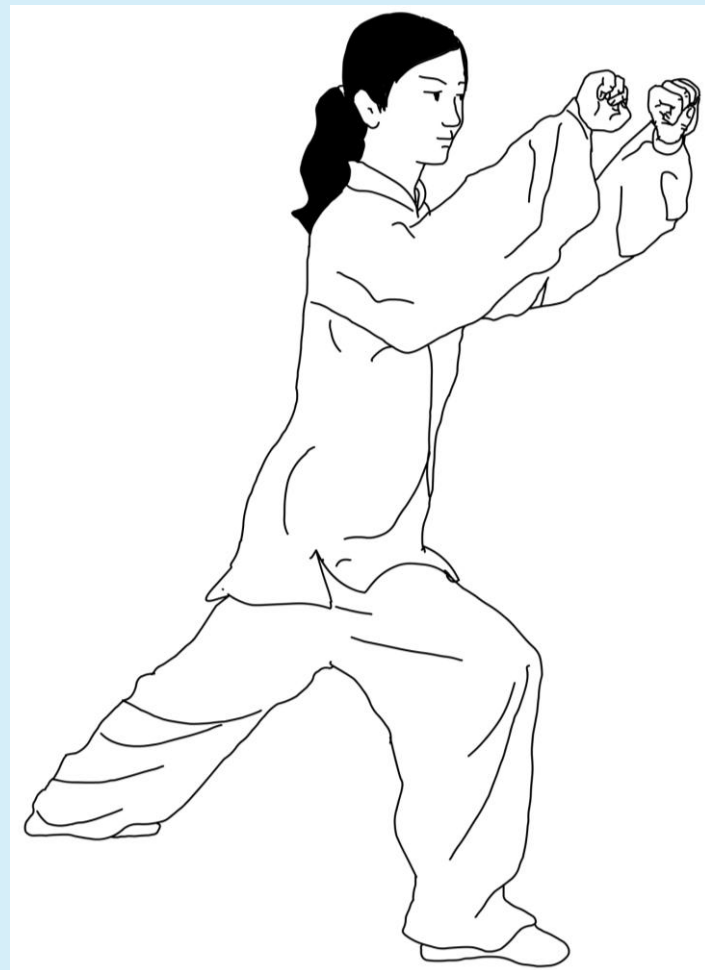
右蹬脚

左脚支撑，
右脚屈膝提起向
右前方外蹬，两
手随之经面前向
两侧分开。



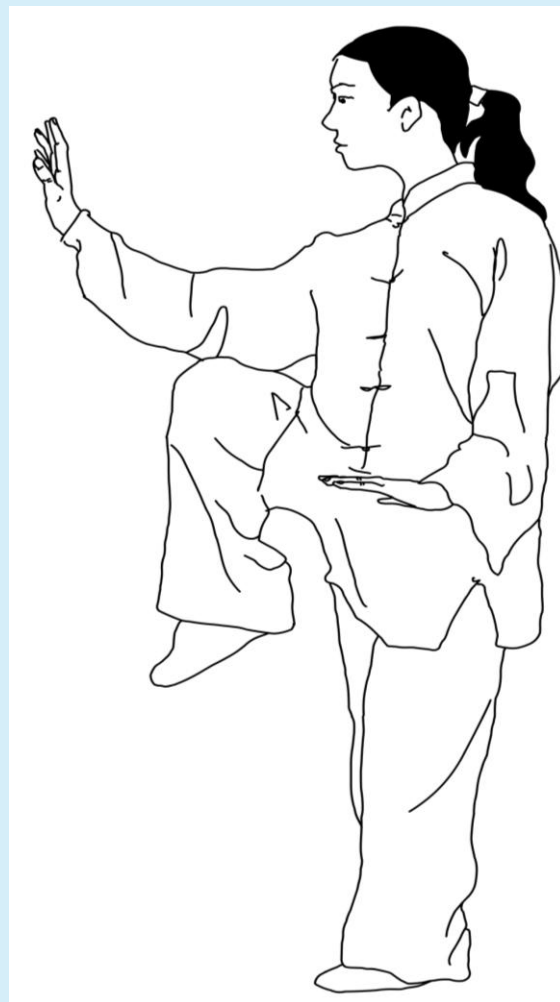
双峰贯耳

右脚向前迈成右弓步，两手变拳从体侧向前上方画弧，拳眼相对斜向内下，相距与头同宽，两臂呈圆弓，目视右拳。



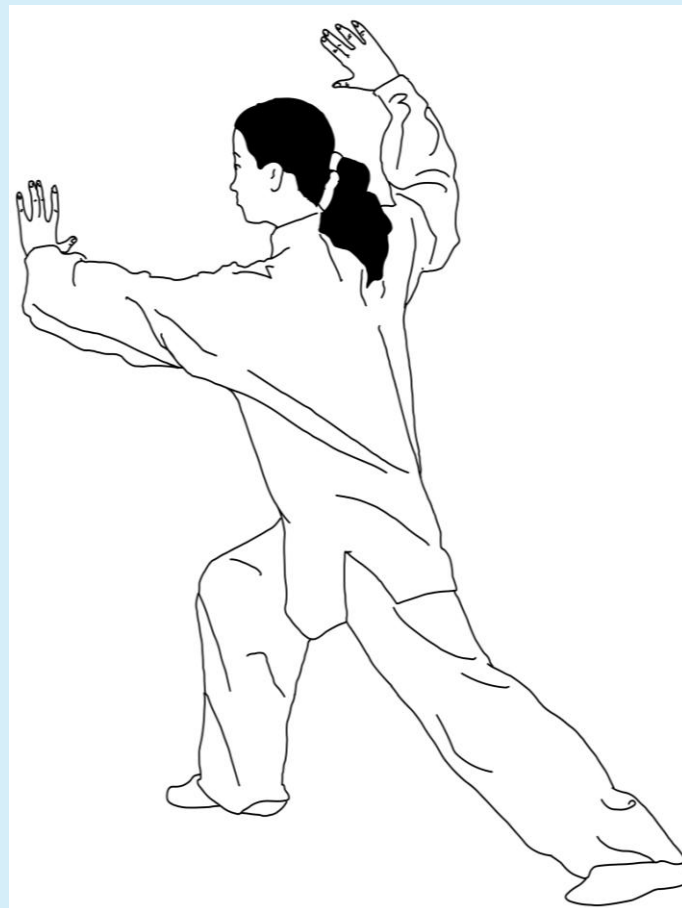
左下势独立

右腿慢慢收起且膝部平屈成左金鸡独立式，右手由钩变掌顺右腿外侧上挑屈肘立于右腿上，左手下按于左髌旁。



右穿梭

右脚落平脚掌，
屈膝成弓步，右手
翻掌上举停在右额
前，手心斜向上；
左手经体前向前推
出，目视左手。



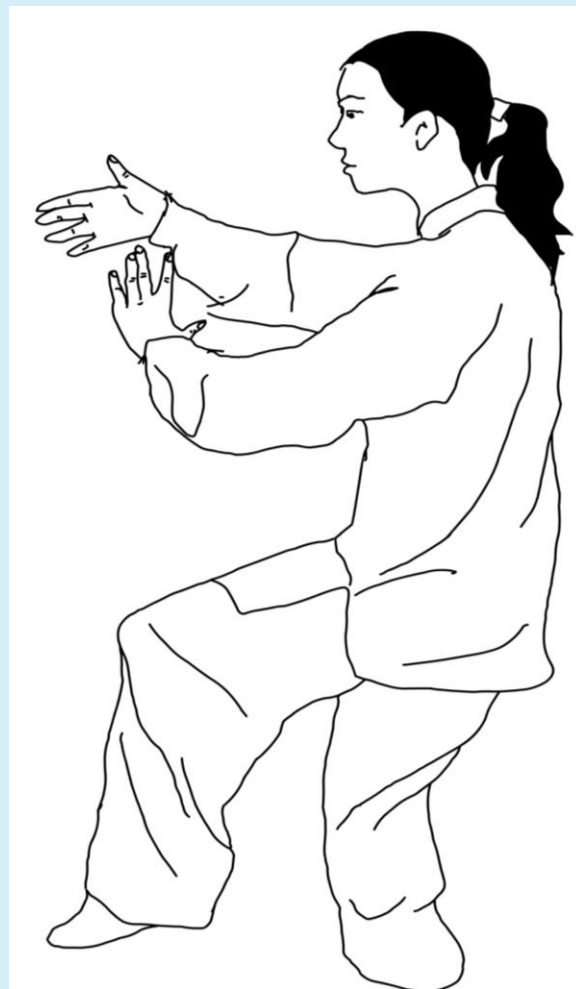
海底针

左脚提起前移成虚步，右掌向前下方插出，左手经前下画弧落于左髋旁。



闪通臂

左脚向前方向迈出，重心前移，屈膝成左弓步，右手翻掌外旋，撑于头部右前上方，左手向前方推出，目视左手。



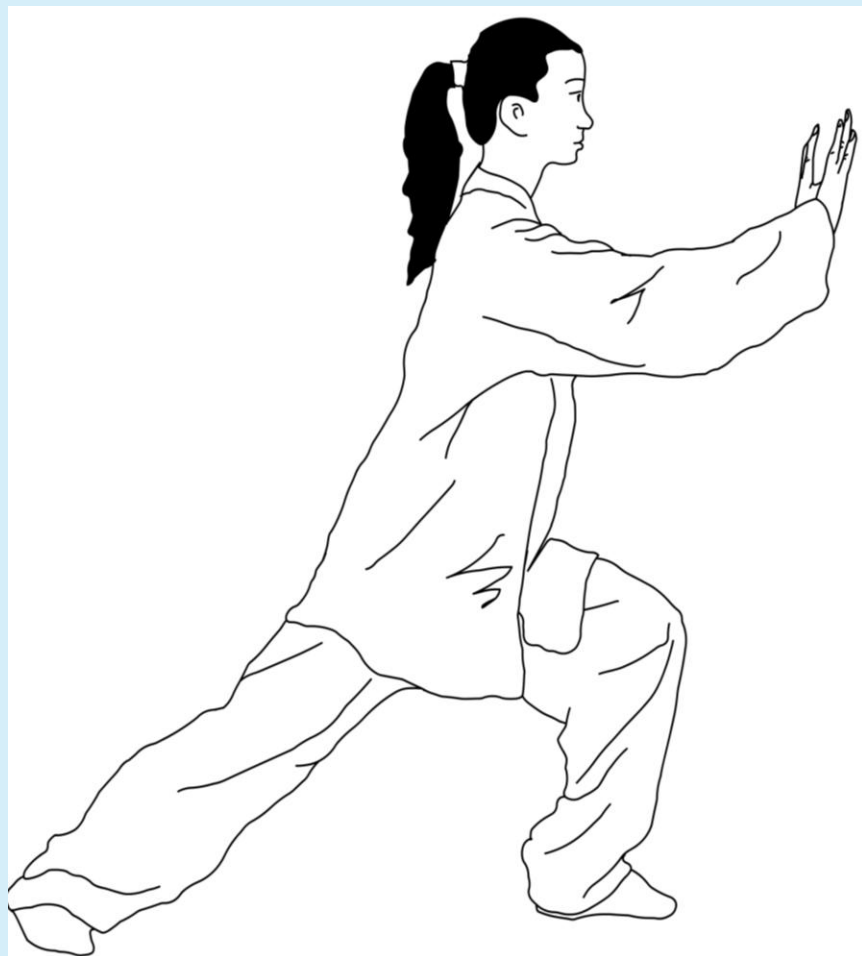
转身搬拦捶

重心在左脚，右脚向前迈出，脚跟着地，右拳经面前画弧搬出，拳眼向右，左手画弧摆于体侧。



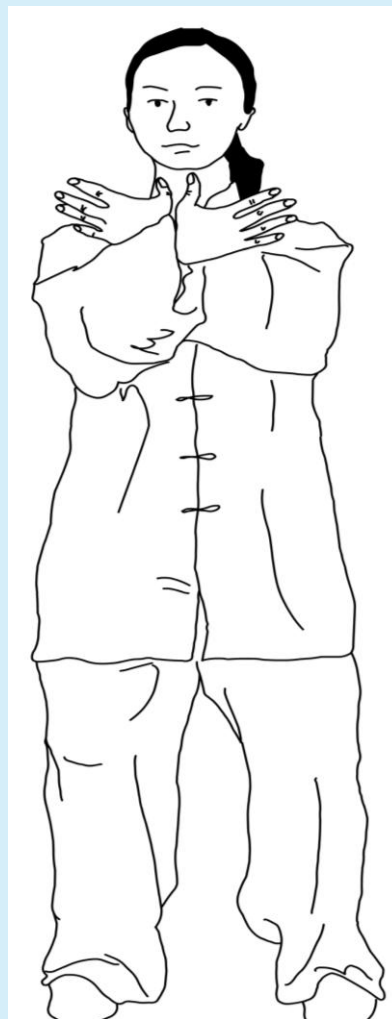
如封似闭

重心前移成
左弓步，两手向
前推按。



十字手

重心向后移，左、右脚内扣，两手由下向上交叉合抱于胸前，左手在内右手在外。



复 习 题

- 1.太极拳的动作要领是什么？
- 2.太极拳的康复作用有哪些？
- 3.太极拳的步态要求有哪些？