

褚民誼先生著

太極操之說
明及口令

汪兆銘題



567
12



20

太極操說及口令

褚民誼編

大東書局
上海
印行

中華民國二十二年十一月再版

太極操說明及口令

△(全一冊實價洋二角)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

編 者

褚 民 誼

發 行 人

沈 慶 聲

印 刷 所

大 東 書 局

總 發 行 所

大 東 書 局

分 發 行 所

南京 北平 天津 濟南 開封 哈爾濱 徐州 漢口 長沙 廣州 梧州 汕頭 重慶 星加坡 成都 杭州

大 東 書 局

自序

近人提倡體育。於各種球類及田徑賽游泳競漕等外。尙有體操及拳術兩種。體操之運動純走直線。頗不合於生理。收效蓋寡。拳術種類彌繁。優劣互見。太極拳號爲最上乘矣。而初習者每感受異常之困難。嘗至中道而輟。蓋太極拳非教者詳加指授。不能學習。且姿勢繁多。非經長久之時間。不易學成。卽令學成。亦必須按日練習。否則易於忘却也。余嘗苦心思維。必欲求得一最適當之方法。使人人能習之。而不感受絲毫之困難。庶於吾人提倡體育民衆化之宗旨相合。嘗一日於太平洋舟行中。練習太極拳之際。

觸類旁通。忽然有會。因有太極操之創作。太極操之出於太極拳。固無待言。惟其法簡而易行。既不同於太極拳之繁複難學。且按照淺顯之說明與圖畫。即可自動練習。而各種動作。皆可以意得之一。經學會。不易忘懷。太極操前後共分六段。動作全取環形。純任自然。毫無勉強。由手而臂而肩而胸而背而腰而腿而足。依次運動。而後及於全身。習者於第一動作畢。後可以聯想及於第二第三第四動作。如此依次推想。身心并用。獲益無窮。且習者不費時。不費力。不費錢。真可謂人人能習之。不感受絲毫之困難。而為最適當之方法矣。迺者余嘗著為成書。付梓問世。既頗為當世研究體育者所稱許。茲更為力求簡易起見。將每段各種動作。以次

編成口令。使有志練習者循誦數徧。即可洞然於心。且當有多數人如兵士或學生同時練習之際。教授者舉聲一呼。多數人即可循聲動作。收整齊畫一之觀。口令外仍附以極顯明之圖畫。於各種動作之姿勢。詳晰指出。無論男女老幼。強弱衆寡。均可按照動作。無師自通。習之既久。功效日著。倘能從此普及。人手一編。東亞病夫之恥。何難湔洗。此誠區區所夙夜以求者也。

民國二十一年七月吳興褚民誼



李序

吾友褚民誼先生。精研究衛生體育諸學。近數年更從事於太極拳。並爲習拳應用之儀器等創造。茲又進而爲『太極操』之創作與著述。徵序於余。余之習太極拳不過兩月。而褚先生已視爲同道。則吾豈敢。雖然。吾亦可以初學之資格。不避愚陋。而貢獻短期內之經歷如左。

一、吾以療養喉症居北平法國醫院。正於其時開始從高紫雲先生習太極拳。院長貝熙業博士見而謂爲良好之體操。且有研究之價值。以此拳法不同於他。而以和緩見長。博士並

謂此種拳法不惟有生理運動之功用。似以其和緩而有寧靜心理之效力云云。吾妻同宜吾女亞梅亦同習。博士以儀器計量吾人之血壓於習拳之前後。均誌諸表冊而比較之。一日得同宜血壓。見其既習拳之後反低於習拳之前。是正足以證實博士之意想矣。

二、吾到滬後。以上項之經歷語國醫名家陸仲安先生。甚贊成是說。而診我於練拳之前後共三次。前爲脈之常態。既練拳後脈反遲而細。稍待再診。則又復常態。此亦與貝博士所謂此種拳法有寧靜心理之效之說相符。蓋動作無論如何和緩。似皆應促進血壓與脈之速度。微心理寧靜之作用。恐無

以致此也。

以上兩事極宜繼續與多數人試驗。長期統計而爲有系統之研究。於長期統計之前。此固尙不能作爲定論。然至少謂此爲一種表現。足以引吾人之注意。則必不爲過也。紫雲先生得道家之傳。長於拳術及靜坐。恆謂此二者爲動靜兩法。有相互之關係。吾之習拳。亦誠覺其有寧靜之效用。若連習三數次。則有入靜之感覺。甚至有睡意。此亦似與前說不無關係。太極拳之優點。道之者多矣。以吾初學。何敢妄議。惟應吾友之請。略書所經歷以就教。太極操與太極拳固相似。故拳之所長。亦卽操之所長。且操法。作者之意。卽欲以較爲簡單之式。而便利其動作。以期易於初學。而助拳

法之普及也。假定如前說。太極拳果有如是特殊之功用。則其普及也愈宜。而所以助其普及之操法。亦更有價值。故記述之餘。且欲代多數之人。誌感於作者。是篇之旨也。

民國二十年四月一日李煜瀛敘於南京

太極操說明及口令

太極操者。一種太極拳式之體操。有太極拳舉止柔軟而圓轉如意。全身筋骨活動靈便之益。而無太極拳難學難精之弊。有體操易學易練之便。而無體操動作粗笨專走直線之患。惟其走圓形也。故名曰太極操。又名圓形體操。以別於歐美流行之直線體操也。太極操共分六段。故又可名曰六段錦。

第一二三四四段。每段動作凡四。第五六兩段。每段動作凡兩。每一動作成一圓圈。有四來復。一來一復。即一順一逆也。圈有大小。以小臂爲軸。則圈小。以大臂爲軸。則圈大。以全身爲軸。則圈更大。

圈之方向有六。曰前曰後曰上曰下曰內曰外。內外即左右也。圈之面有三。曰縱面曰橫面曰平面。縱面者。圈在身旁或兩臂間。即與身相切。由上而前而下而後。橫面者。圈在身前。即與身並行。由左而上而右而下。或由下而右而上而左。平面者。圈在頭上臂上。或臂下腿下。由左而前由右而後。或由後而右由前而左。第一二兩段。操練手臂。即運動肘與腕。而不動肩身。

第一段。兩臂並舉向前與肩平。第一動作。以小臂為軸。而在身前畫橫圈。來復各四。第二動作。在兩臂間畫縱圈。來復各四。第三動作。在兩臂上畫平圈。來復各四。第四動作。在兩臂下畫平圈。來復各四。

第二段。兩臂向外與肩平。第一動作。亦以小臂爲軸而在身旁畫縱圈。來復各四。第二動作。在兩臂前畫橫圈。來復各四。第三動作。在兩臂上畫平圈。來復各四。第四動作。在兩臂下畫平圈。來復各四。

第三段。操練臂肩而不曲肘腕。以大臂爲軸。第一動作。在身前畫橫圈。來復各四。第二動作。在身旁畫縱圈。來復各四。第三動作。在頭上畫平圈。來復各四。第四動作。以兩臂不能在頭下畫圓圈。故兩臂外張。而後頸左右旋。眼前後看。兩臂亦由前面隨身而左右旋。若腰頸左旋。則左臂向後。手掌向下。右臂隨之向前。手掌向上。同時眼後看至極處。至少百八十度。然後左右臂回旋。左手掌向

上右手掌向下。手掌向上與向下時。亦畫一尖角小圓圈。使左右旋轉成一∞形。來復凡四。則此動作不但手臂頸腰皆得旋轉。而眼亦以前後看而活動矣。

第四段操練腿脚。以不能同時操練。故左右兩腿脚輪流運動。左脚立。右腿練。右脚立。左腿練。第一動作。以小腿爲軸畫縱圈。如踏自行車然。第二動作。向地上畫平圈。第三動作。在前面畫橫圈。第四動作。在身旁畫縱圈。來復均各四次。

第五段操練胸背。第一動作。兩臂高舉。拇指相聯。頭向上。眼看兩手。兩臂徐下。愈向前進。作鞠躬式。雙手至足指間。然後兩手着身。而上。作一腰圓形。如是四次。同時雙手着身。鞠躬而下。手抵足指。

然後雙手向前而上。亦復四次。第二動作。身向左右側。向左則雙手由左邊下。腰左側而手抵足指。然後由下而右。腰右昇而上。向右則雙手由右邊下。腰右傾而手抵足指。然後由下而左。腰左昇而上。畫一最大圓形。眼看雙手。則頭亦左右上下轉。亦作圓形。如是四次。同時則反之。

第六段全身操練。先高舉兩臂。手掌對相。第一動作。兩臂徐向前下。同時曲腿。脚手向地。則握雙拳。身徐起。兩拳着身旁而上。至原處。則開雙拳。脚尖同時立起。如是四次。同時則兩手徐着身旁向下。同時曲腿。脚手向地。則握雙拳。身徐起。雙拳向前而上。至原處。則開雙拳。脚尖亦同時立起。如是亦四次。第二動作。側身向左右。

向左則兩臂徐向左。雙手由左邊下。曲腿脚。雙肘過膝時。則握雙拳。身向右徐起。兩拳由右而上。至原處則開雙拳而立。脚尖如是。四次。同時向右則兩臂徐向右。雙手由右邊下。曲腿脚。雙肘過膝時。則握雙拳。身向左徐起。兩拳由左而上。至原處則開雙拳而立。脚尖如是亦四次。

太極操口令

第一段 操肘腕

臂前舉!

第一動作：臂前圈! 一，二，三，四，四，三，二，一。

第二動作：臂內圈! 一，二，三，四，四，三，二，一。

第三動作：臂上圈! 一，二，三，四，四，三，二，一。

第二段
臂外張!

第四動作：臂下圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

操手臂
 第一動作：臂外圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第二動作：臂前圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第三動作：臂上圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第四動作：臂下圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第三段

操臂肩

第一動作：肩前圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第二動作：肩外圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第三動作：頭上圈！
 一，二，三，四，
 二，三，四，
 一。

第四段

手叉腰!

第四動作：臂外張！左右轉！一，二，三，四；四，三，二，一。

操腿脚

第一動作：左腿縱圈！一，二，三，四；四，三，二，一。右腿縱圈。一，

二，三，四；四，三，二，一。

第二動作：左腿平圈！一，二，三，四；四，三，二，一。右腿平圈！一，

二，三，四；四，三，二，一。

第三動作：左腿橫圈！一，二，三，四；四，三，二，一。右腿橫圈！一，

二，三，四；四，三，二，一。

第四動作：左腿外圈！一，二，三，四；四，三，二，一。右腿外圈！一，

二，三，四；四，三，二，一。

第五段
雙手舉！操胸臂
二，一。

第一動作：向前鞠躬，後仰天！一，二，三，四；四，三，

二，一。
第二動作：向右俯，左仰天！一，二，三，四；向左俯，右仰天！四，三，二，一。第六段
雙手舉！

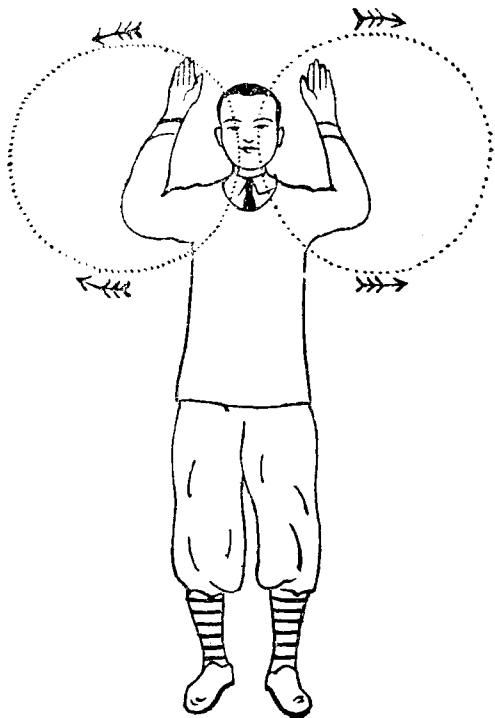
全身練

掌心面！第一動作：雙臂前下，曲腿脚；雙手握拳，立脚尖！一，二，三，四；四，三，二，一。

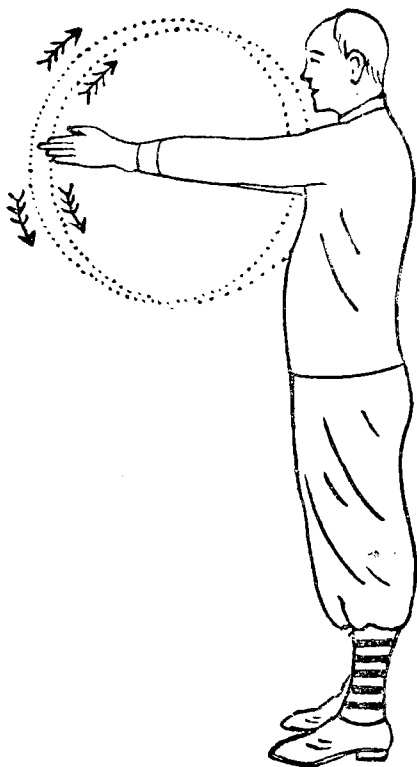
第二動作：雙臂右下，曲腿脚；雙手握拳，左上，立脚尖！一，二，三，四；雙臂左下，曲腿脚；雙手握拳，右上，立脚尖！四，三，

一
二
一〇

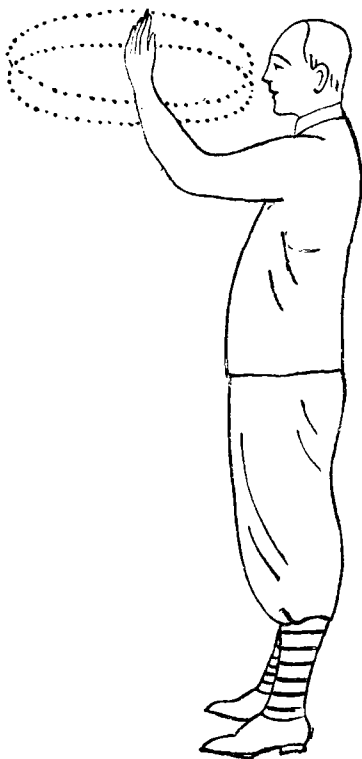
第一階段 第一動作 前臂圈



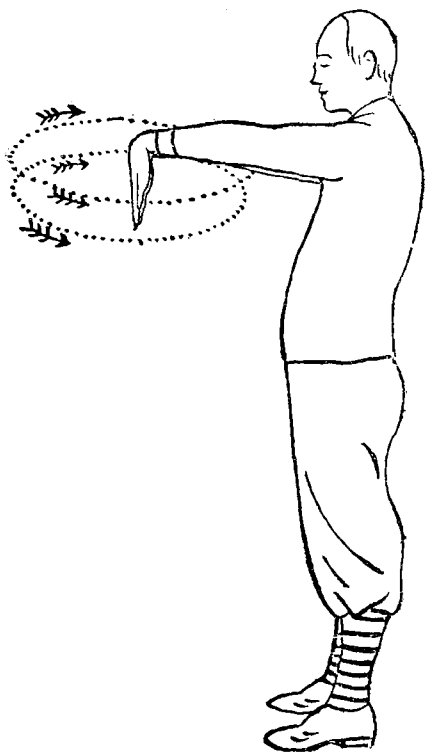
第一階段 第二動作 內圈



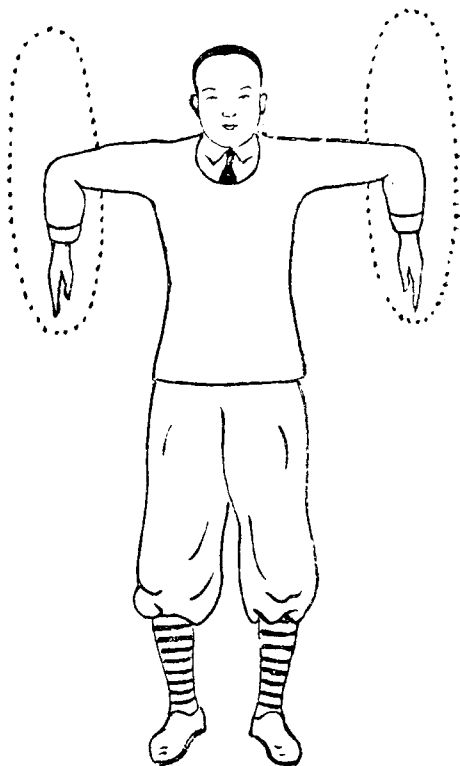
第一階段 第三動作 臂上圈



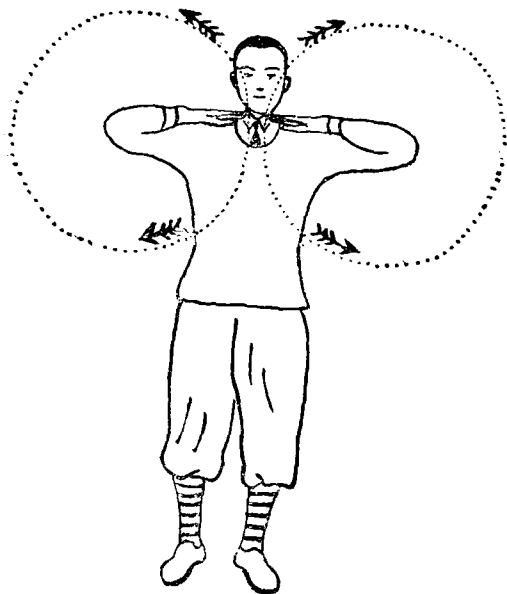
第一階段 第四動作 臂下圈



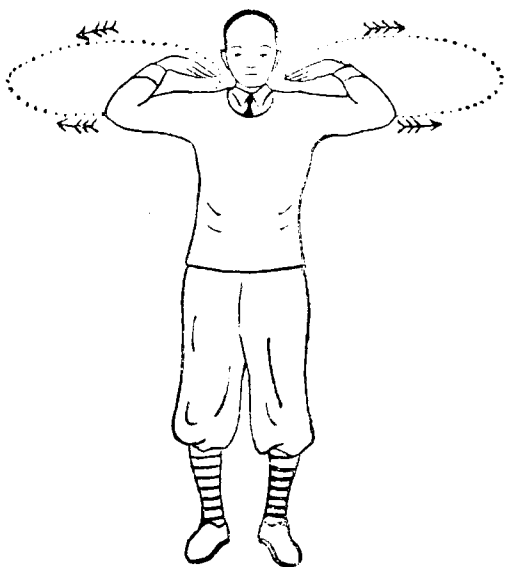
第二階段 第一動作 外圈



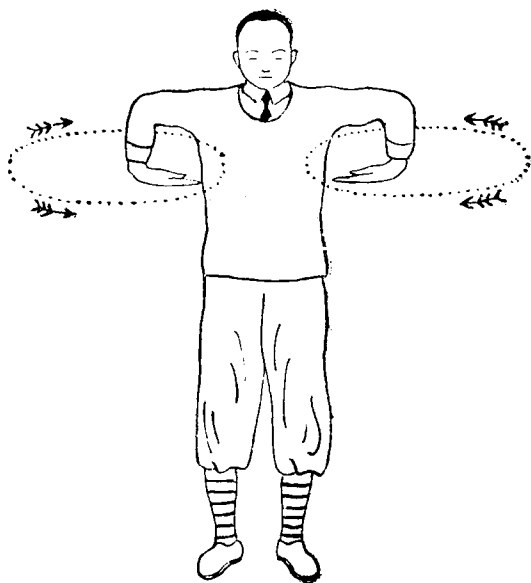
第二第二段 前臂圈



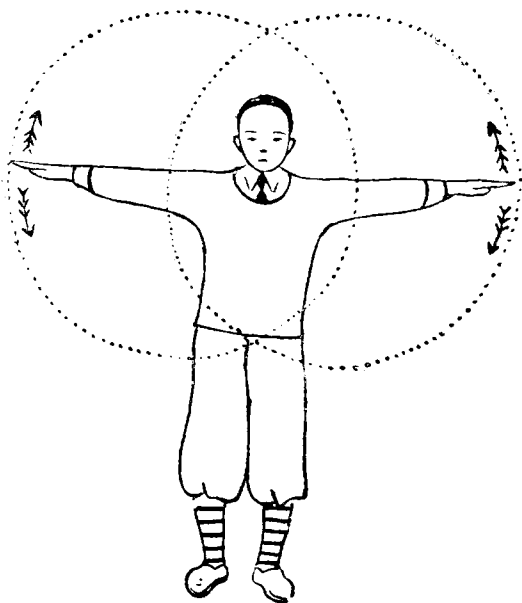
第二階段 第三動作 臂上圈



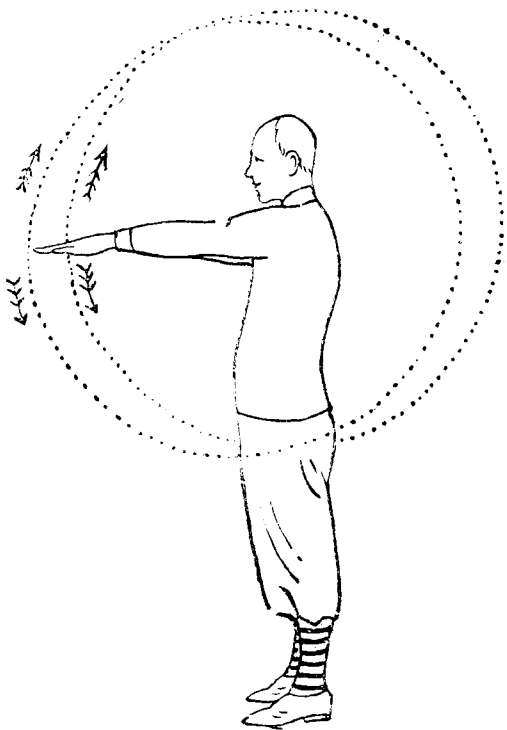
第二階段 第四動作 臂下圈



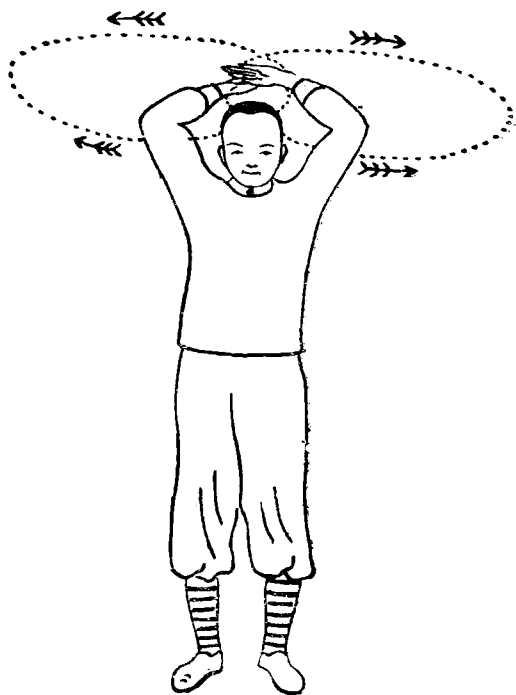
第三段 第一動作 肩前圈



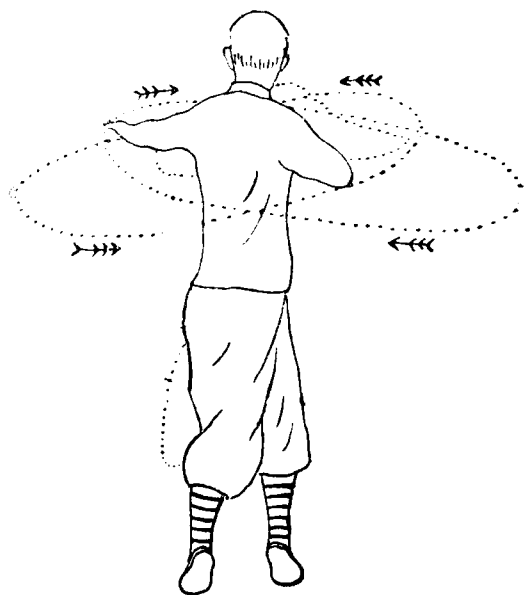
第三段 第二動作 肩外圈



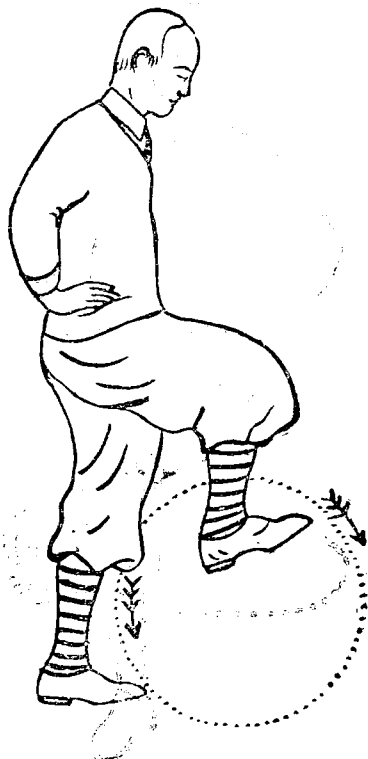
第三段 第三動作 頭上圈



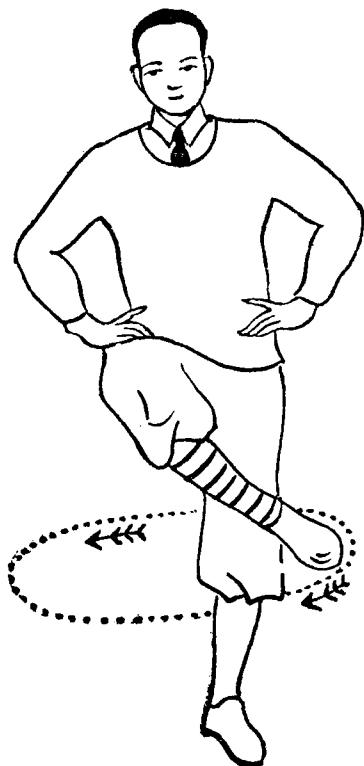
第三段 第四動作 左右轉 前後看



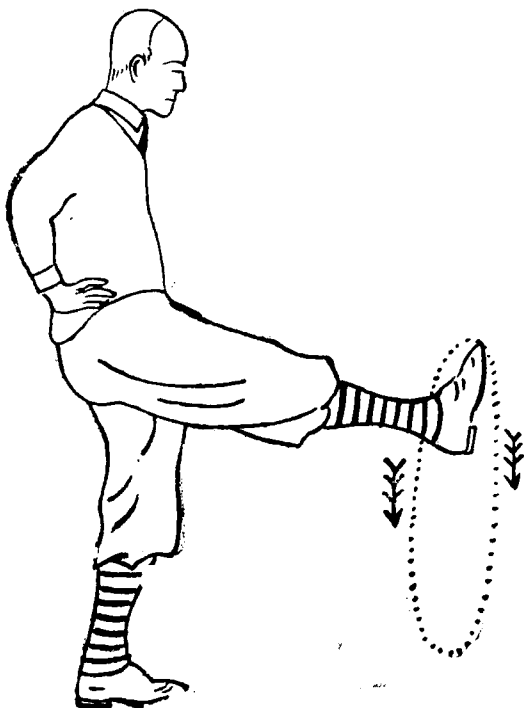
第四段 第一動作 腿縱圈



第四段 第二動作 腿平圈



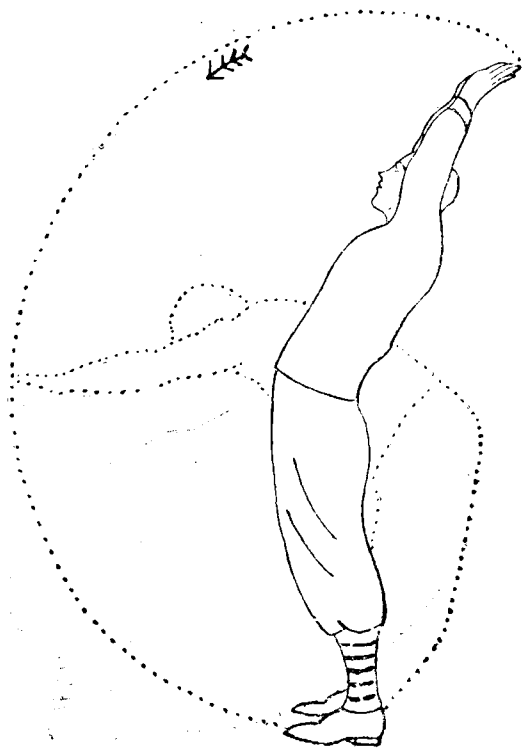
第四段 第三動作 腿橫圈



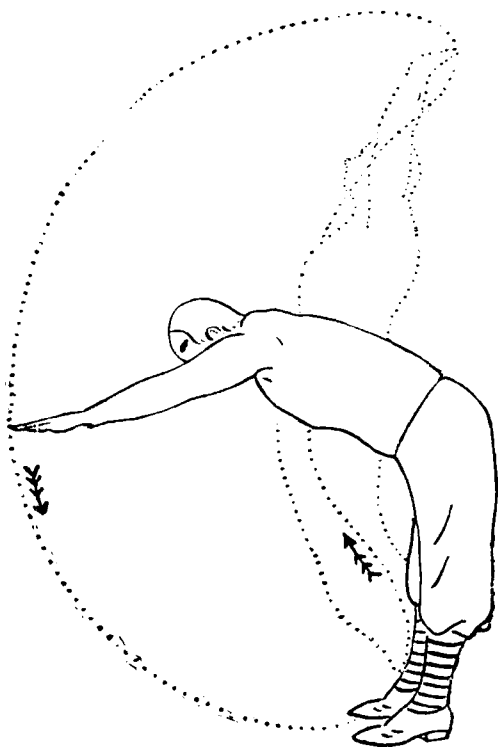
第四段 第四動作 腿外圈



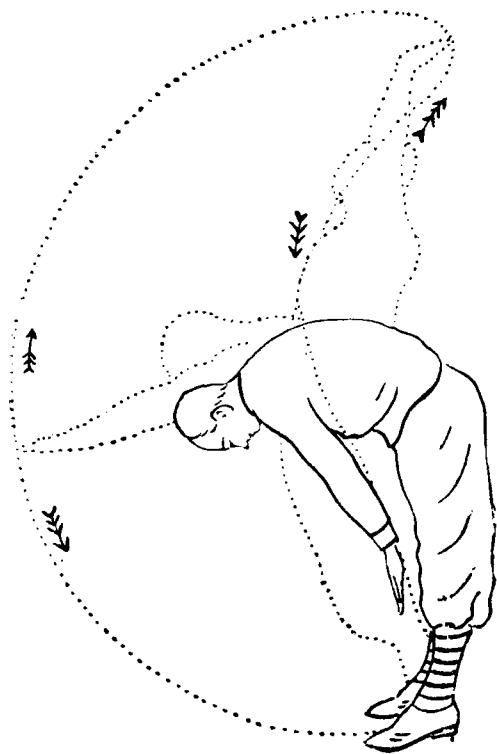
第五段第一動作（一）雙拳指聯



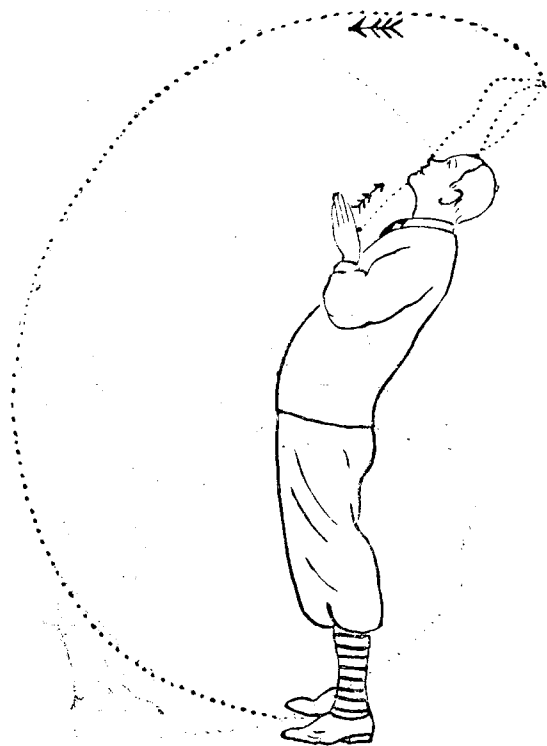
式躬鞠（二）作動一第 段五第



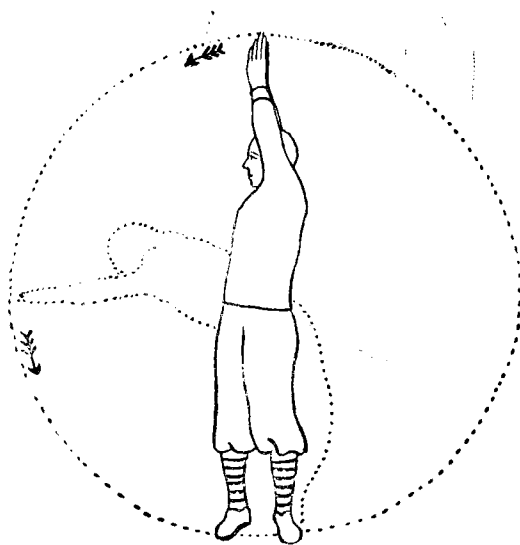
第五段第一動作（三）雙手着身上而



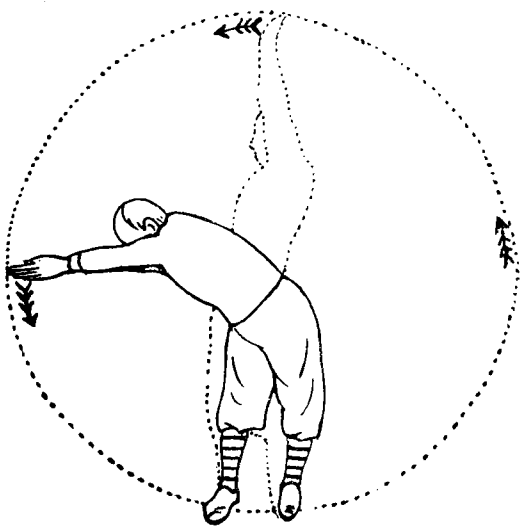
第五段第一動作 (四) 後仰天



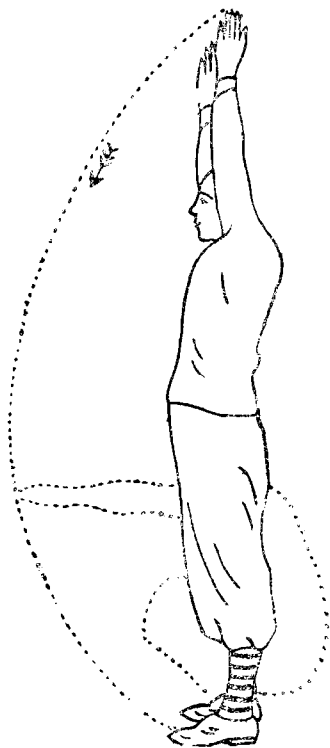
身側 (一) 作動二第 段五第



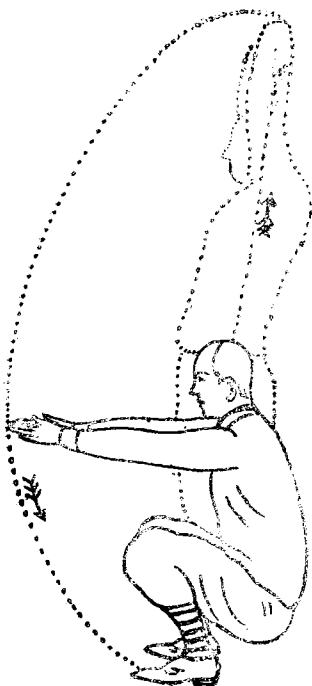
俯右向 (二) 作動二第 段五第



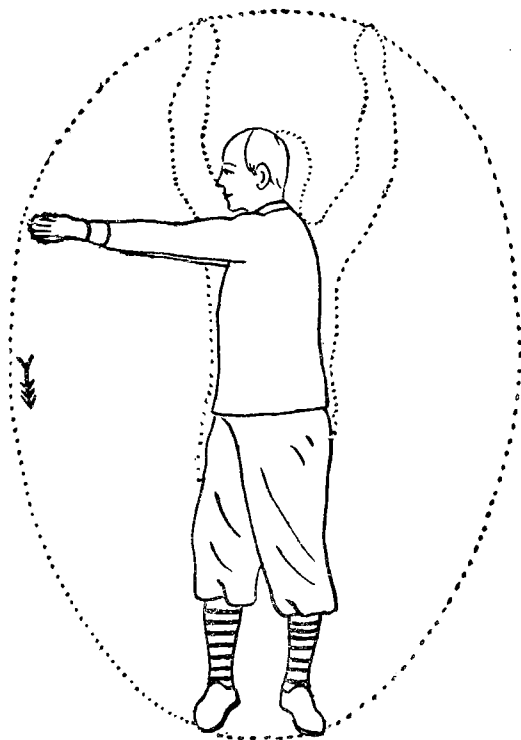
第六段第一動作（一）雙臂拳掌面



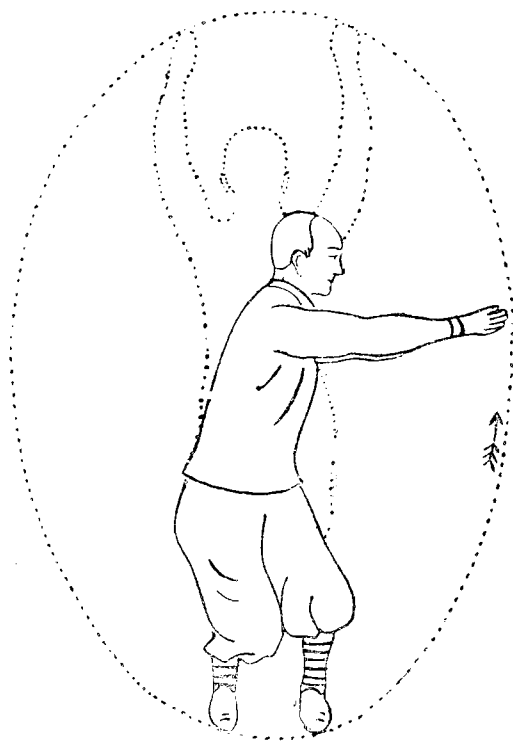
第六段第一動作（二）前下曲腿脚



第三段 第二動作 (一) 下側臂



第六段 第二動作 (二) 臂側上



第六段第二動作（三）臂上開雙拳

