

太極拳三十二式



太極拳三十二式 邱文彥老師示範講解

招式名稱暨分段口訣如下;

共分五段： 00-06, 07-13, 14-19, 20-25, 26-32

站立身體方向標示: (東南)左前 前(南) 右前(西南)

[↖] [↑] [↗]
(東)左[←] [→]右(西)
[↙] [↓] [↘]
(東北)左後 後(北) 右後(西北)

0. (預備式)

(1) 立正 (2) 調身, 調心, 調息 (3) 沉身 (4) 右腳跟外移轉正
(5) 提左腳開步 (6) 下沉

1. 起勢 ↑

(1) 升 (2) 降(兩手到大腿側, 手掌放鬆)

2. (右攬雀尾) ↑

(1) 左轉身 (2) 收右腳合抱
(3) 右攬雀尾: 棚(後腳內扣) (4) 捋 (5) 擠(掌心合對) (6) 抹臂 (7) 後坐
(8) 前按

3. (野馬分鬃) ← (左 右 左)

(1) 左轉身右合抱 (2) 上(左弓)步野馬分鬃一
(3) 輾身(後坐)上步合抱 (4) (上右弓步)野馬分鬃二
(5) 輾身(後坐)上步合抱 (6) (上左弓步)野馬分鬃三

4. (白鶴亮翅) ←

(1) 跟半步合抱 (2) 白鶴亮翅

5. (樓膝拗步) ← (左 右 左)

(1) 右刁左樓 (2) (上左弓步)左樓膝右按掌
(3) 輾腳尖上步(提左掌) (4) (上右弓步)右樓膝左按掌
(5) 輾腳尖上步(提右掌) (6) (上左弓步)左樓膝右按掌

6. (手揮琵琶) ←

(1) 跟半步 (2) 手揮琵琶

7. (倒攢猴) ← (右 左 右)

(1) 左閃掌 倒攢猴一 (2) 右按左踢 (右掌前按, 抬左腿收左掌)
(4) 退左腳右閃掌 倒攢猴二 (5) 左按右踢 (左掌前按, 抬右腿收右掌)
(7) 退右腳左閃掌 倒攢猴三 (8) 右按左踢 (右掌前按, 抬左腿收左掌)

8. (右龍回頭) ↗ (右後轉身 ← 接右龍回頭)

(1) 撤左腳合抱 (2) 再撤右腳(右後轉身向西南)
(3) 右龍回頭: 採 (4) 後坐合抱 (5) 列 (6) 輾左腳尖 - 肘 (7) 靠

9. (左龍回頭) ↙ (左後轉身雙套手 ← 接左龍回頭)

(1) 合抱 (2) 左後轉身(向東北) (3) 上右步雙套手

(4) 左龍回頭: 採 (5) 後坐合抱 (6) 捌 (7) 輾右腳尖 - 肘
(8) 靠

10. (右雲手) ← (面向東)

(1) 右雲手一(收左腳) (2) 二 (3) 三 (4) 四 (5) 五

11. (左右分腳) ↖ ↘ (右 左)

(1) 退左腳 (2) 捋式收回 (3) 合手內翻外分 (4) 右分腳(東南)
(5) 落右腳跟 (6) 左轉向北 (7) 畫平圓畫立圓
(8) 合手內翻外分 (9) 向西北左分腳

12. (左雲手) → (面向西)

(1) 落左腳尖右套手左雲手一 (2) 二 (3) 三 (4) 四 (5) 五

13. (單鞭) ↘

(1) 輾右腳尖 (2) 右後轉身收左腳 (3) 合抱(向北)
(4) 右吊手 (5) (向西北)左單鞭

14. 下勢 ↘

(1) 後腳外擺 (2) 前腳跟外移 (3) 左穿掌

15. (金雞獨立) ↘ (左 右)

(1) 前腳外擺轉正 (2) 後腳內扣 (3) 略後坐上步撩 (4) 左金雞獨立
(5) 換腳 (6) 右金雞獨立

16. (右穿掌) ↘ (退左步)

(1) 退左步 (2) 右穿掌

17. (雙峰貫耳) ↖ (左後轉身, 提右腳上步接雙峰貫耳)

(1) 後坐翻掌 (2) 左後轉身(向東南) (3) 提右腿(雙手放在腰際)
(4) 上右弓步 (5) 雙峰貫耳

18. (抱虎歸山) ↗ (退右腳右轉身接抱虎歸山)

(1) 併臂後坐 (2) 收右腳 (3) 合抱 (4) 右轉身(向西南) (5) 右抱虎歸山

19. (肘底捶) ↙ (左後轉身右吊手, 接上右步右肘底捶)

(1) 後坐平合抱 (2) 右吊手 (3) 左後轉身(向東北) (4) 右肘底捶

20. (玉女穿梭) ↘ ↗ (左玉女穿梭, 倒叉右腳右後轉身接右玉女穿梭)

(1) 收左腳合抱 (2) (右旋腰)左轉身(向西北) (3) 左玉女穿梭
(4) 十字手 (5) 倒插右腳 (6) 右後轉身(向西南) (7) (左旋腰)右玉女穿梭

21. (海底針) ↑ (收右腳)

(1) 後坐 (2) 收右腳轉正(向南踏實) (3) 右海底針(左虛步)

22. (扇通背) ↑

(1) 上左弓步扇通背

23. (搬攔捶) ↓

(1) 右後轉身合抱(左上右下,向北) (2) 搬(左掌貼右腕)
(3) 攔(倒掌) (4) 捶(立掌)

24. 如封似閉 ↓

(1) 後坐 (2) 前按

25. (指襠捶) → (退左步側右步, 接指襠捶)

(1) 後坐 (2) 收左腳合抱(左上右下) (3) 左轉身指襠捶

26. (上步七星) → 右上步七星(輾左腳尖)

27. 退步跨虎 →

(1) 退右腳 (2) 兩掌畫弧斜上右邊 (3) 再斜下左跨旁
(4) 提左腿往右側邊 (左吊手, 右立掌, 眼看西邊)

28. 轉身擺蓮 ←

- (1) 落左腳跟 (2) 右轉身穿掌向東 (3) 翻掌掌心向下(兩掌擺在斜上右邊)
(4) 擺右腳 (5) 兩掌拍腳背

29. 彎弓射虎 ←

- (1) 兩掌下棚向右變拳彎弓射虎
(右腳落地成弓步, 左拳眼向上, 右拳在右額前, 兩拳眼相對)

30. (左攬雀尾) ←

- (1) 後坐(右腳掌外擺) (2) 收左腳斜合抱
(3) 左攬雀尾: 棚 (4) 捋 (5) 擠(掌心合對) (6) 抹臂 (7) 後坐
(8) 前按

31. 十字手 ↑

- (1) 收勢向右 (2) 十字手

32. 合太極 ↑

- (1) 分 (2) 降 (3) 收左腳 (4) 右足掌外移 (5) 立正