

看图学 24式杨氏 太极拳

(全彩图解附DVD光盘)

高崇、灌木体育编辑组 编著 杨天硕 摄影

1055幅高清连拍图片
图解32种基本技法和
24式连贯套路



技术指导
动作示范

高崇

运动健将、中国武术六段
2008年全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军
2012年全国太极拳锦标赛太极对练 第一名



DVD视频教学
边看边学更轻松



连贯动作超细致分步骤图解
多视角照片呈现标准动作
局部特写放大展示技术细节
正确、错误动作对比一目了然

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



看图学 24式杨氏太极拳

(全彩图解附DVD光盘)

高崇、灌木体育编辑组 编著 杨天硕 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学24式杨氏太极拳：全彩图解 / 高崇, 灌木体育编辑组编著；杨天硕摄. -- 北京：人民邮电出版社，2016.6

ISBN 978-7-115-41683-4

I. ①看… II. ①高… ②灌… ③杨… III. ①太极拳—图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第024960号

内 容 提 要

本书由新生代太极运动健将、全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军高崇示范以及作为技术指导，是专门为广大太极拳爱好者所设计的入门级图书。

本书通过1055幅超细致高清连拍照片，图解了普及度颇高的24式杨氏太极拳的32种基本技法和连贯套路。根据每一个动作的特点，本书还使用了多角度拍摄、局部细节放大呈现、正确错误动作对比的视觉呈现方式，帮助读者更直观地发现自己的错误，掌握正确动作。

-
- ◆ 编 著 高 崇 灌木体育编辑组
摄 影 杨天硕
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中国画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：10.75 2016年6月第1版
字数：234千字 2016年6月北京第1次印刷
-

定价：49.80元（附光盘）

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

CONTENTS · 目录

第一章 什么是杨氏太极拳

- ① 杨氏太极拳的起源 7
- ② 杨氏太极拳的发展 7
- ③ 杨氏太极拳的实用功能 8

第二章 杨氏太极拳的基础认知

- ① 练习杨氏太极拳需要准备的装备 10
 - 太极服 10
 - 太极鞋 12
- ② 杨氏太极拳热身 13
 - 1 头部运动 13
 - 2 上肢运动 15
 - 3 肩部运动 16
 - 4 提膝运动 17
 - 5 伸展运动 18



第三章 杨氏太极拳的基本技法

- ① 基本要求 20
 - 呼吸 20
 - 身形 21
 - 胳膊 22
 - 拳 22
 - 掌 23
 - 钩 24
- ② 基本步法分解 25
 - 进步 25
 - 退步 27
 - 跟步 29
 - 侧行步 32
- ③ 基本桩法分解 34
 - 开合桩 34
 - 起落桩 35
 - 抱球桩 36
 - 无极桩 37
 - 独立桩 39
 - 虚实桩 41
- ④ 基本动作练习(上半身)分解 42
 - 起势 42
 - 抱球 43
 - 野马分鬃 45
 - 倒卷肱 48
 - 白鹤亮翅 52
 - 左右穿梭 56
 - 搂膝拗步 60
 - 云手 65
- ⑤ 基本动作练习(上半身和下肢结合动作)分解 69
 - 野马分鬃 69
 - 倒卷肱 72
 - 左右玉女穿梭 75
 - 搬拦捶 79
 - 左右云手 83
 - 搂膝拗步 86
 - 捋挤式 90
 - 掩手肱捶(进) 94

第四章 太极拳的连贯套路 24 式

24 式太极拳练习时的姿势要求 100

24 式太极拳的入门——预备式 101

- ① 起势 102
- ② 野马分鬃 104
- ③ 白鹤亮翅 109
- ④ 搂膝拗步 111
- ⑤ 手挥琵琶 117
- ⑥ 倒卷肱 118
- ⑦ 左揽雀尾 125
- ⑧ 右揽雀尾 130
- ⑨ 单鞭 135
- ⑩ 云手 138
- ⑪ 单鞭 140
- ⑫ 高探马 142
- ⑬ 右蹬脚 144
- ⑭ 双峰贯耳 147
- ⑮ 转身左蹬脚 149
- ⑯ 左下势独立 151
- ⑰ 右下势独立 154
- ⑱ 左右穿梭 157
- ⑲ 海底针 160
- ⑳ 闪通臂 162
- ㉑ 转身搬拦捶 163
- ㉒ 如封似闭 166
- ㉓ 十字手 168
- ㉔ 收势 170





看图学

24式杨氏太极拳

(全彩图解附DVD光盘)

高崇、灌木体育编辑组 编著 杨天硕 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学24式杨氏太极拳：全彩图解 / 高崇, 灌木体育编辑组编著；杨天硕摄. — 北京：人民邮电出版社，2016.6

ISBN 978-7-115-41683-4

I. ①看… II. ①高… ②灌… ③杨… III. ①太极拳—图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第024960号

内 容 提 要

本书由新生代太极运动健将、全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军高崇示范以及作为技术指导，是专门为广大太极拳爱好者所设计的入门级图书。

本书通过1055幅超细致高清连拍照片，图解了普及度颇高的24式杨氏太极拳的32种基本技法和连贯套路。根据每一个动作的特点，本书还使用了多角度拍摄、局部细节放大呈现、正确错误动作对比的视觉呈现方式，帮助读者更直观地发现自己的错误，掌握正确动作。

-
- ◆ 编 著 高 崇 灌木体育编辑组
摄 影 杨天硕
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：10.75 2016年6月第1版
字数：234千字 2016年6月北京第1次印刷
-

定价：49.80元（附光盘）

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

教练介绍:

高崇: 国家健将、中国武术六段

个人主要运动成绩

2003 年上海市锦标赛枪术、剑术冠军

2004 年上海市锦标赛枪术、剑术冠军

2005 年上海市太极拳比赛冠军

2008 年第九届上海国际武术博览会太极拳 第一名

2008 年全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军

2008 年全国武术套路锦标赛太极剑 第二名

2008 年全国武术套路冠军赛太极剑 第三名

2012 年全国太极拳锦标赛太极对练 第一名

2013-2014 年北京市高校比赛太极拳、太极剑、太极器械冠军

2008 年担任上海国际科技与艺术展《太极与八卦》展演者。

2008 年随国家武术管理中心王玉龙出访柬埔寨做个人太极展演。

2009 年随国家体育总局何青龙及中国武协外联主任张玉萍,代表中国出访加蓬、肯尼亚、赞比亚、坦桑尼亚、马拉维等多个国家进行武动非洲之“武术之夜”活动。

2010 年随国家武术管理中心主任高小军代表中国出访新西兰、瓦努阿图、汤加展示太极文化。

2012 年参演《风中菩提》舞台剧,作为主演。

2013 年应国家文化部邀请赴沙特参加“杰纳第利亚遗产文化节”活动。

2013 年被选为太极禅形象大使,拍摄太极禅教学片。

2013 年与古琴名家王鹏老师同台演出,亮相国家大剧院及上海国际艺术节。

2014 年 1 月随北京文化局赴芬兰、爱沙尼亚、拉脱维亚文化节展示中国文化。

2014 年 4 月随古琴名家王鹏老师赴台湾参加两岸城市文化互动系列——北京周。

2014 年参加央视“我们的中国梦·五月的鲜花”体育竞技类表演《为我们喝彩》。

2014 年 9 月应国家汉办邀请赴美国参加孔子学院十周年演出。

2014 年 10 月随王鹏老师赴澳大利亚参加墨尔本艺术节。

2014 年 APEC 会议期间为习近平主席表演《太极神韵》,获得高度赞扬。

2015 年在钓鱼台随国家副主席李源潮庆祝泰国公主 60 大寿。

同时,担任多家企业机构单位的太极教练。



CONTENTS · 目录

第一章 什么是杨氏太极拳

- ① 杨氏太极拳的起源 7
- ② 杨氏太极拳的发展 7
- ③ 杨氏太极拳的实用功能 8

第二章 杨氏太极拳的基础认知

- ① 练习杨氏太极拳需要准备的装备 10
 - 太极服 10
 - 太极鞋 12
- ② 杨氏太极拳热身 13
 - 1 头部运动 13
 - 2 上肢运动 15
 - 3 肩部运动 16
 - 4 提膝运动 17
 - 5 伸展运动 18



第三章 杨氏太极拳的基本技法

- ① 基本要求 20
 - 呼吸 20
 - 身形 21
 - 胳膊 22
 - 拳 22
 - 掌 23
 - 钩 24
- ② 基本步法分解 25
 - 进步 25
 - 退步 27
 - 跟步 29
 - 侧行步 32
- ③ 基本桩法分解 34
 - 开合桩 34
 - 起落桩 35
 - 抱球桩 36
 - 无极桩 37
 - 独立桩 39
 - 虚实桩 41
- ④ 基本动作练习(上半身)分解 42
 - 起势 42
 - 抱球 43
 - 野马分鬃 45
 - 倒卷肱 48
 - 白鹤亮翅 52
 - 左右穿梭 56
 - 搂膝拗步 60
 - 云手 65
- ⑤ 基本动作练习(上半身和下肢结合动作)分解 69
 - 野马分鬃 69
 - 倒卷肱 72
 - 左右玉女穿梭 75
 - 搬拦捶 79
 - 左右云手 83
 - 搂膝拗步 86
 - 捋挤式 90
 - 掩手肱捶(进) 94

第四章 太极拳的连贯套路 24 式

24 式太极拳练习时的姿势要求 100

24 式太极拳的入门——预备式 101

- ① 起势 102
- ② 野马分鬃 104
- ③ 白鹤亮翅 109
- ④ 搂膝拗步 111
- ⑤ 手挥琵琶 117
- ⑥ 倒卷肱 118
- ⑦ 左揽雀尾 125
- ⑧ 右揽雀尾 130
- ⑨ 单鞭 135
- ⑩ 云手 138
- ⑪ 单鞭 140
- ⑫ 高探马 142
- ⑬ 右蹬脚 144
- ⑭ 双峰贯耳 147
- ⑮ 转身左蹬脚 149
- ⑯ 左下势独立 151
- ⑰ 右下势独立 154
- ⑱ 左右穿梭 157
- ⑲ 海底针 160
- ⑳ 闪通臂 162
- ㉑ 转身搬拦捶 163
- ㉒ 如封似闭 166
- ㉓ 十字手 168
- ㉔ 收势 170





第一章 什么是杨氏太极拳



① 杨氏太极拳的起源

杨氏太极拳是由杨福魁(字露禅)所创,后经祖孙四代不断丰富发展而来。从杨福魁学成教拳开始,到现在约有一百四十多年的历史。

杨氏太极拳是历史悠久的拳术,太极拳的重要流派之一,是由河北省邯郸市永年人杨露禅及其子杨班侯、杨健侯,其孙杨少侯、杨澄甫等人发展创编的。由于杨氏太极拳姿势开展,平正朴实,练法简易,因此深受广大群众的热爱,传播得最为广泛。杨氏太极拳对手眼身法步都有严格的要求。手眼身法步按要求做到正确,练拳和推手才能收到良好的效果。

② 杨氏太极拳的发展

杨氏太极拳从杨露禅开始,中间经过杨露禅的儿子杨楹、杨露禅的孙子杨兆清的继承和创新,愈加完善,广为流传,成为人们习武健身、强身健体的大众拳法。

19世纪40年代初,杨氏太极拳的始祖杨露禅(1799-1872)将太极拳的健身功能引入社会,使其迅速流传大江南北。太极拳在中国武林盛极一时。

后来,杨露禅第三子杨楹(1839-1917,字健侯,号镜湖)在继承父亲“小架子”太极拳的基础上,将拳法幅度扩大,修改成“中架”,既保持技击特点,又适合健身需要,使杨氏太极拳有了进一步的发展。

杨楹第三子杨兆清(1883-1936,字澄甫),在父亲所发扬光大的中架太极拳的基础上,完整地继承了杨家拳、剑、刀、枪、大捋、散手、对刀、黏剑、粘枪、点穴及内功心法,晚年时他集杨家三代之经验,将杨氏太极拳套路架势逐步定型。杨澄甫因此被誉为杨氏太极拳承前启后的一代宗师。他先后撰写出版《太极拳术》、《太极拳使用法》和《太极拳体用全书》,详述杨家祖传太极拳精华,为后学者留下宝贵的武学经典。



杨澄甫

③ 杨氏太极拳的实用功能

太极拳不但具有强身健体的作用，而且在击技防卫上也有独到之处。

中医认为，打太极拳对身体多方面都能起到保健作用，它不仅能加强肾脏的功能，调节人体内分泌，还能改善因肾精不足所带来的腰腿酸软、失眠、多梦等症状。

首先，太极拳的呼吸方式会改善人的部分器官功能。打太极用“腹式呼吸”，腹式呼吸可改变腹腔的压力，增大胸廓容积，增强腹内脏器活动，从而改善人体的血液循环，并改善人体消化系统功能。

打太极拳对全身的骨骼和肌肉都起到改善作用。在做太极拳运动时，全身的骨骼和肌肉都会呈周期性地舒张和收缩，血液循环就会得到加强和改善，包括身体内脏中毛细血管网都被调动起来，心肌营养得到有效供给。

太极拳对神经系统也有良好的调节作用。它可以有效舒缓人的精神状态，有效改善神经衰弱、健忘失眠等症状。

太极拳不仅对养生保健起到很好的作用，而且它是一种拳术，讲究击技性，在击技和防卫上有独到之处，是可以真打实战的功夫。

杨氏太极拳的击打法有两种，分别是“击打法”和“掷抛法”。“击打法”即“击打劲”，俗称“断劲”。实战中使用“击打劲”时，可瞬间使对方局部受伤，疼痛难忍，从而失去战斗力。“掷抛劲”即将对方整体掷出，这种方法不会给对方带来很大的疼痛感，对方也不会失去战斗力。

太极击技的实战交手中，要讲究用招击打、先守后攻，然后再制敌制胜。在实战中要养成缩短击技路线、提高击敌速度的技能习惯。

太极拳的实战性，我们可以“起势”动作为例。

“起势”动作是典型的防守解脱动作。实战中，当被对方从正面双手扣住两肩部时，己方双手自下而上移动，从对方双手的内侧按压对方双臂，从而完成解脱过程。又如“左右野马分鬃”，以“左野马分鬃”为例，当对方从左方向己方拳击面部时，顺势闪躲，然后用右手抓住对方右手手腕，同时将左脚插入对方右脚后侧，再用左臂插入对方左腋下，贴紧对方，并快速拧转上体，这样就可以使对方失去重心，向后摔倒。太极拳中，类似于这种典型的攻防动作很多，都比较具有实战意义。



第二章 杨氏太极拳的基础认知



① 练习杨氏太极拳需要准备的装备

打太极时除了我们身上穿的太极服、太极鞋外，还要用到其他一些装备，比如我们经常见到的太极扇、太极剑等。

太极服

太极服，是我国武术练功服的一种。古时习练者练功时的穿着一般是长衣长裤，不束腰，以宽松为主，并且练习时不可着围巾、帽子、手套，以免阻碍体内气息的运转与流通。太极服通常是按照中国民间传统服装样式制作，荷叶领、对襟盘扣，色彩上主要以白色或黑色为主，比较讲究的太极服上会带有精致的刺绣图案。



太极服的挑选

挑选太极服，首先要看品牌，不同品牌的太极服定位也不同，好的品牌的太极服，整体质量也好。第二步要看太极服的版型，版型不好，穿出来的效果也不会好看。第三要看太极服的面料，面料要舒适透气。第四要看太极服都包含哪些辅料，一般会用到辅料的地方有领口、袖口、松紧带、裤腰绳和缝边线的线，这些都要注意。第五就是看它的制作工艺，主要参考它的品牌，一般比较大品牌的太极服，工艺会比较好。



荷叶领



袖口



对襟盘扣



太极服短袖



太极服长袖



鞋

太极服材质对比

涤纶



涤纶布料直挺不易变形，最便宜，但不透气。

丝绸



丝绸布料轻盈凉快，但价格也稍贵，不易保养。

纯棉



纯棉布料轻薄透气，吸汗能力强，价格亲民易打理。

抓绒



抓绒布料手感舒适，保暖厚重，但是易沾灰尘。

太极鞋

太极鞋一般有帆布鞋和皮鞋两种，鞋底比较大（不是那种流线型很随脚的造型），这样的鞋底造型会更加适合练太极拳。最好的太极鞋是聚氨酯鞋底的鞋子。聚氨酯鞋底弹性较好，而且比牛筋底耐磨很多倍。由于太极拳有许多脚部的动作，有的是前脚掌着地捻动，有的是脚跟着地捻动，所以拥有一双舒适的太极鞋是保护脚部的明智的选择。

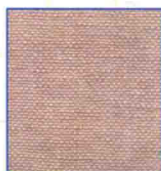
太极鞋



太极鞋材质



帆布太极鞋



帆布材质轻薄透气，舒适保暖，但不易打理。



PU 太极鞋



PU 材质厚重防水，脏了也较容易擦拭，但透气性较差。