

“新农家文化生活”丛书



孙永武 编著

 海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

专家倾囊相授

太极技巧全图解

基本技法、入门套路……

详细解答种种疑难

一看就懂，一学就会

太极拳入门



“新农家文化生活”丛书

太极拳入门

孙永武 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

太极拳入门/孙永武编著. —福州:福建科学技术出版社, 2010. 7

(新农村文化生活丛书)

ISBN 978-7-5335-3670-1

I. ①太… II. ①孙… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080368号

- 书 名 太极拳入门
“新农村文化生活”丛书
- 编 著 孙永武
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 福州华悦印务有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 5.25
- 字 数 136千字
- 版 次 2010年7月第1版
- 印 次 2010年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3670-1
- 定 价 18.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

Foreword

前言

太极拳是中华武术的重要组成部分，它不仅是最重要的健身运动方式，也是高雅的文化活动。太极拳由于其独特的健身功能，在我国有着深厚的群众基础，是我国普及度最高的群众性体育项目之一。当前，越来越多的人开始关注自己的健康，从而兴起了一股全民健身的浪潮，太极拳满足了人们的这种需要。

目前太极拳类书籍虽不少，但主要是介绍各种套路，而介绍如何系统地由浅入深地学练并逐步掌握太极拳技能的图书尚不多见。《太极拳入门》一书就是为了更好地普及、推广、规范太极拳运动，满足太极拳爱好者对太极拳学习的需求而编写的一本通俗教材。本书针对太极拳爱好者的实际需要，根据作者多年从事武术竞赛、教学的经验，依据系统教学的原则，在太极拳的练习与运动技能形成的基本规律的基础上，从太极拳的基础知识到太极拳的基本技法、功法的要求，从怎样进行太极拳基本技法、功法的学练到初级套路练习等，由浅入深进行了系统的讲解。

限于编者水平，文中难免有错误和不足之处，恳请读者批评指正。

编者

目 录

Contents



一、太极拳概述/1

(一) 太极拳基础知识/2

(二) 太极拳入门的基本要求/3

1. 学习太极拳的总体要求/3
2. 太极拳套路练习的基本要求/5

二、太极拳基本技法/11

(一) 身体姿势的基本要求/12

1. 头、颈/12
2. 胸、背/12
3. 腰/12
4. 脊/12
5. 臀/13
6. 上肢/13
7. 下肢/14

(二) 基本动作/14

1. 手型/14
2. 手法/16
3. 步型/22
4. 步法/25

5. 腿法/30
6. 身法/31
7. 眼法/32

三、太极拳基本功练习/33

(一) 桩功练习/34

1. 身型桩/34
2. 步型桩/35
3. 升降桩/35
4. 平动桩/37

(二) 手法基本功练习/38

1. 棚按练习/38
2. 搂推练习/41
3. 架推练习/44

(三) 步法基本功练习/46

1. 前进步练习/46
2. 退步练习/49
3. 侧行步（横步）练习/51

(四) 腿法基本功练习/52

(五) 太极拳单式基本功练习/55

1. 揽雀尾/55
2. 野马分鬃/64
3. 搂膝拗步/67
4. 左右穿梭/70
5. 云手/73





四、八式太极拳套路图解/77

1. 卷肱势/78
2. 搂膝拗步/80
3. 野马分鬃/83
4. 云手/85
5. 金鸡独立/91
6. 左右蹬脚/92
7. 揽雀尾/95
8. 十字手/101

五、二十四式太极拳套路图解/103

1. 起势/104
2. 左右野马分鬃/104
3. 白鹤亮翅/107
4. 左右搂膝拗步/109
5. 手挥琵琶/113
6. 左右倒卷肱/114
7. 左揽雀尾/118
8. 右揽雀尾/122
9. 单鞭/126
10. 云手/129
11. 单鞭/133
12. 高探马/134
13. 右蹬脚/135
14. 双峰贯耳/137



15. 转身左蹬脚/139
16. 左下势独立/140
17. 右下势独立/142
18. 左右穿梭/144
19. 海底针/147
20. 闪通臂/147
21. 转身搬拦捶/149
22. 如封似闭/151
23. 十字手/152
24. 收势/153

附录/155

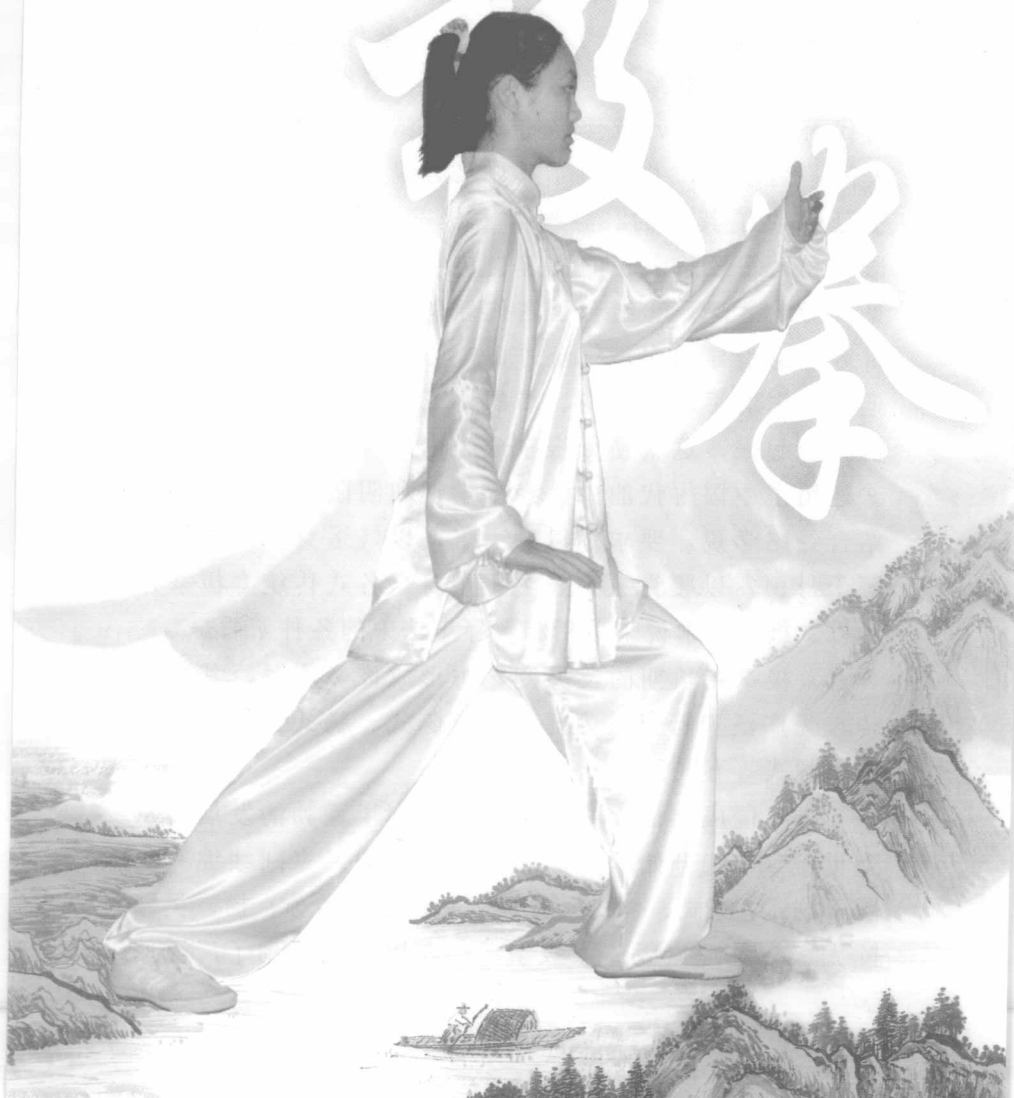
1. 王宗岳太极拳论/156
2. 打手歌/157
3. 太极拳用功歌/157
4. 十三势行功歌诀/157
5. 杨澄甫太极拳之练习谈/158

太

一、太极拳概述

TAIJIQUAN GAISHU

极 拳



（一）太极拳基础知识

太极拳据考缘起于明末清初。《温县志》记载：在明崇祯四年（1641年）陈王廷任温县乡兵守备，明亡后隐居在家乡，陈王廷是卓有成见的武术家，他研究道家的《黄庭经》，参照了戚继光的《拳经》创编了太极拳。太极拳的来源：①综合了明代各家拳法。戚继光是明代著名武术家、抗倭名将，他总结和整理了明代16家民间著名拳法，并吸取了其中32势编成了32势长拳。陈王廷吸收了其中的29势编成太极拳。甚至陈氏的《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也仿照戚氏的《拳经》，可见其影响之深。②结合了古代导引、吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作，气沉丹田，心静体松，重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。③运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。太极拳结合经络学说，要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为主宰发力于全身。各式传统太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中的各种矛盾。

太极拳在长期的发展变化中形成许多流派，其中流传较为广泛和特点较为显著的有陈式、杨式、吴式、孙式、武式等五式。

新中国成立后，太极拳运动得到了蓬勃的发展，从上世纪50年代开始，国家相关部门组织专家陆续编写出版了24式、88式、48式太极拳，又将传统的孙、杨、吴、陈太极拳整理出版。太极拳运动在国外也得到了广泛的

传播。1989年，中国武术研究院编写了陈、杨、吴、孙等式太极拳和综合太极拳的竞赛套路，为太极拳进一步向世界推广，迈出了可喜的一步。

（二）太极拳入门的基本要求

1. 学习太极拳的总体要求

（1）注重基本功、基本技法练习，并贯穿于整个学习过程

太极拳教学过程中涉及的问题很多。首先是动作数量多；其次是动作的方向变化多；再次是动作所包含的因素多，外有手、眼、身、步的配合，内有精、气、意、劲的统一；最后是不同太极拳技法特点、演练风格的差异。因此，为了更好地学习、掌握太极拳，在学习套路之前，必须首先学习太极拳的基本功、基本技法，为将来更深一步地学习与提高打下良好的基础。不论学习者自身水平的高低，在练习过程中都绝不能忽视基本功、基本技法的练习。这不仅仅是在学拳的初期，而且要贯穿于整个学习生涯的始终。抓好基本功、基本技法的练习，有助于练习者更好、更快地掌握太极拳的技术方法与特点，这是学习、练习太极拳套路、推手、技击的前提与保证，否则就似无根的浮萍，虚而不实。正如拳谚所说：“练拳不练功，到老一场空。”太极拳的基本功、基本技法包括桩功，基本手型、步型，基本手法、步法、腿法等。

（2）整套动作练习与单个动作、组合动作、分段练

习相结合

从生理学、运动训练学的角度讲，运动技能的提高需要通过量的积累来实现。因此，通过完整的整套动作重复练习，保持适当的运动负荷是必需的、有效的。经常进行整套动作练习，一方面有助于练习者自身呼吸功能的提高；另一方面，通过整套练习，才能充分体验太极拳的松、静、自然，促进各动作之间的连贯、协调，使各单个动作结合成一个有机整体。通过不断的量的积累，达到质的提高。

一般太极拳套路由几十个动作组成，对于初学者来说，不应急于练习整套动作，因为其基本功不扎实，动作环节不固定，对正确动作的动力定型尚未形成，一开始就练习全套动作，会破坏正确的动作结构，形成错误的动力定型，不利于动作的改进与提高。应耐心地学习太极拳的基本功、基本技法，先进行单个动作与技法的反复练习，完全掌握之后，再进行组合动作、分段动作的练习，以巩固正确的动作方法，进一步提高自身的身体功能，逐步过渡到全套动作的练习。对于有一定基础的爱好者，可以全套动作练习为主，但对于太极拳中具有代表性的动作或整套练习中完成不好的动作，应抽出单练，提高基本技法和单个动作的质量，然后辅以组合动作及分段的细化练习，使太极拳中具有代表性的动作或整套练习中完成不好的单个动作、各相连动作局部的虚实变化和配合更加自然、协调，这样才能提高整套动作水平。

(3) 强调内外兼修，突出太极拳的风格特点

太极拳是一种轻灵、柔和、缓慢、内外兼修的拳

术。因此，在练拳过程中要把呼吸、意念与手、眼、身、步协调配合，强调内外联系，使内形于外，达到“筑其内，强其外”的目的。各式太极拳都有其自身不同的特点，因此在学习过程中，除掌握太极拳在呼吸、意念等内在要求和柔和、自然、徐缓的外部特征的一般规律外，还要在动作规格、运动方式、技法等方面充分体现各式太极拳的风格特点。

2. 太极拳套路练习的基本要求

(1) 心静体松

“心静”和“体松”是练习太极拳最基本的心理和肢体要求，有利于练习者正确掌握手、眼、身、步的外部形态与意、气、力的内在要求的有效结合，提高锻炼的效果。

所谓“心静”，就是安安静静、平心静气的意思。即在练拳时，要求排除杂念，无论动作简单还是复杂，难度是高是低，心理上都要保持安静状态，这样就能意识集中，思绪专一，使精神能专注到每一个动作上，做到专心练拳。对一招一式虚实的转换、开合的变化等基本要领，都用心领悟，力求姿势、动作方向、技法的正确，做到“去其轻浮刚猛之气，入于清静无为之所”。只有心静平和，注意力集中，才能做到以意为先，即所谓“先在心，后在身”。例如在做“搂膝拗步”，在做搂膝推掌时，结合动作及技击方法，用意识引导动作，这样的好处是注意力高度集中，使锻炼意识和锻炼身体有机结合起来，从而给大脑皮层以良好的刺激，使大脑

太极拳

Taijiquan

功能得到有效锻炼。注意力集中，做到意动身随，才能使动作连贯、绵绵不断。这样，就可使全身上下、内外得到全面锻炼。

所谓“体松”，不是单纯指身体某一关节或肌肉的放松，而是指周身关节、肌肉处处放开，通过用意引导全身关节和肌肉由僵变柔，避免无谓的紧张和不该用力的部位用力。同样，用力的部位也不得紧张僵硬，而是保持自然舒展，使肌肉运转灵活，劲力发放自如。当然，所谓“体松”并不等于松懈、散乱，而是要松而不懈、松而不散。

心静与体松密切相关：心静则能体松，反之肢体就会僵硬；体不松，则心也不能静。同时，体松与身灵、步稳也很密切。体不松，肌肉就会紧张，身体就不能轻灵自如。只有达到体松，才能保证姿势正确、周身协调、动作舒展，才能做到轻柔稳固、运转自如。

(2) 连贯圆活

所谓“连贯”，就是指拳势之间动作要连贯，绵绵不断，节节贯穿，不停不滞，一气呵成。动作之间的衔接必须连贯一气，不能有明显的停顿或断劲。练拳时，运行自始至终如抽丝，绵绵不断如圆环，处处无折断，好似长江大海，滔滔不绝，行如流水。一个动作的结束就是下一个动作的开始，不仅要有承上启下之意，还要有连贯无隙之形，势势不断，招招相连，形成一个有机整体。如“搂膝拗步”接“手挥琵琶”，在搂膝推掌的动作完成后，微微一沉，在似停非停之际，立即接“手挥琵琶”的动作，动作衔接连贯自然，行如流水，所谓

“劲断意不断，意断神亦接”就是这个道理。

所谓“圆活”，就是指练拳时肢体动作处处以圆圈或弧形相连，灵活自然。太极拳要求肢体按照一定的曲线运行，而且要求肢体形态也要处处是圆。例如，手臂要求成自然弯曲状态。运行时，以腰椎旋转带动四肢做弧形运动，做到“曲中求直”。正如拳论所讲“至于手足运动，不外一圈”，弧形运动则柔活自如，绵绵不断，弹性自生，使血气调顺。因此，练拳过程中，肢体切不可僵直或死弯，以使动作轻灵、含蓄、圆活自如。

(3) 稳柔缓匀

所谓“稳”，就是稳健。练拳时要虚领顶劲，体正气沉，步似猫行。动作的进退转换、虚实变化要轻柔、沉稳。所谓“柔”，就是指动作过程要轻灵、柔和，不僵不滞。所谓“缓”，就是动作速度要缓慢，要求慢中求功，但要做到缓而不滞。只有慢，才能更好体会手、眼、身、步、意、气、力的内外协调统一。所谓“匀”，就是练拳时全套动作的整体速度均匀，不能忽快忽慢，保持适当的匀速运动。

稳、柔、缓匀在练拳过程中并不是孤立分开的，而是协调统一的，是作为一个整体贯穿于练习的全过程。因此，这就要求在动作做到轻柔、缓慢的前提下，掌握好适当的匀速运动，使整个动作过程轻灵、沉着、稳健。

(4) 上下相随

所谓“上下相随”，不仅是指上肢、下肢及躯干的协调配合，还应包括手、眼、身、步及意、气、力的整体配合。在练习过程中，腰是运动的主宰。首先通过腰

太极拳

Taijiquan

部旋转带动躯干，再由躯干带动四肢的运动，并使手脚的动作与眼神相互结合，做到“一动无有不动”。如在做“左搂膝拗步”时，开步与上体微转相一致；推掌时眼随手动，同时与搂手进身协调一致，就能达到全身的协调与完整。

(5) 虚实分明

“虚实分明”是太极拳运动的主要特点之一。在太极拳练习中，虚实的变化始终伴随着动作运动而存在。这里讲的虚实分明，从两个方面来体现：首先是身体重心的转换要虚实分明，如重心在左腿，则左腿为实，右腿为虚；重心在右腿时，则右腿为实，左腿为虚。在重心转换时，应先稳定住重心，再慢慢地平稳转移，使虚实的变化清楚、自然、柔和。其次是肢体动作配合意念来体现虚实。如在做“搂膝拗步”时，意在右手，则右手为实，左手为虚。

要做到虚实的变化，既要清楚分明，又要连绵不断，主要应注意肌体动作的运动要自然、舒松、柔和，转换要轻灵、含蓄。只有在稳、柔、缓、匀的前提下运动，虚实变化才能体现出动中有静、静中有动、虚中有实、实中有虚、柔中带刚、刚中带柔的意境，使整个动作绵绵不断如抽丝，势势相承，在运动变化中形成一个有机的整体。

(6) 内外合一

所谓“内外合一”，就是指意识、呼吸等内在活动与肌体动作等外部形态相结合。

首先，意识与动作相结合。太极拳运动强调“以意

为先”，要求“先在心，后在身”。这就是说，太极拳的一招一式、一举一动都是以意识引导动作，意在哪里，手足就要运行到哪里。在未动之前先想动作，随想随做，连绵不断，这就使意识与动作结合起来，动作则轻灵、柔和，如凭着力气去驱使肢体运动，动作则僵硬迟滞、拖泥带水。意识与动作相结合，还包含意识与动作技击方法的结合，就是在练习中，根据每个动作的技击含义，通过意念，引导肢体的运动变化及劲力的转移，使意形并重，身心合一。在练拳过程中，意念的活动要体现在若有若无之间，切不可过于用意于某一部位，而对全身照顾不周，影响了动作的整体配合。

其次，呼吸与动作相结合。练习太极拳时，要求呼吸细、匀、深、长，动作与呼吸要自然配合。一般来讲，呼吸与动作的配合是有一定规律的，在练拳过程中，呼吸与动作的配合需要一个锻炼的过程。呼吸与动作的配合要自然。首先动作要稳、柔、缓、匀，其次呼吸要细、匀、深、长，切不可急呼吸或憋气练习动作。对于初学者来讲，呼吸与动作的配合应循序渐进，练习时不可勉强用一呼一吸去完成一个动作。因为太极拳的动作速度缓慢，运行路线及时间较长，一次呼吸完成动作会产生憋气现象，可适当用自然呼吸或分二次均匀呼吸。否则，憋气使胸腔紧张，压迫内脏，气息就不能正常运行，容易产生头晕，同时也不利于动作的练习。当然，呼吸与动作的配合，不能仅靠增加呼吸的次数来解决，而是要根据太极拳自身运动的规律长期练习，通过呼吸功能的改善、肺活量的增加，使呼吸细、匀、深、