



二十四式太极拳动作解析



三十二式太极拳动作解析



四十二式太极拳动作解析

太极拳运动 与健身

TAIJIQUAN YUNDONG YU JIANSHE

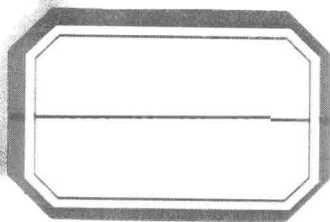
范维 ● 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

范维○编著

太极拳运动 与健身



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目 (C I P) 数据

太极拳运动与健身 / 范维编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5643-1730-0

I. ①太… II. ①范… III. ①太极拳—图解 IV.
①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 079785 号

太极拳运动与健身

范 维 编著

责任编辑	刘 立
特邀编辑	罗爱林
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	10.625
字 数	250 千字
版 次	2012 年 5 月第 1 版
印 次	2012 年 5 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1730-0
定 价	24.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

目 录

第一章 太极拳运动的形成与发展	1
一、太极拳的形成	1
二、太极拳的发展	3
三、太极拳的主要流派及特点	10
第二章 太极拳运动的形式、特点、功能作用	13
一、太极拳运动的形式	13
二、太极拳运动的特点	13
三、太极拳运动的功能作用	16
四、太极拳运动与养生	18
五、太极拳延年益寿	19
第三章 太极拳的基本功	21
一、太极拳的手型、手法	21
二、太极拳的步型、步法	24
三、太极拳的腿法	27
四、太极拳的桩步	28
第四章 太极拳的训练原则	29
一、主导性与主动性相结合	29
二、自然性与渐进性相结合	29
三、直观性与整体性相结合	30
四、用意领悟与练养相结合	30
五、传授技术与培养能力相结合	31
第五章 太极拳的训练方法及要点	32
一、太极拳的训练方法	32
二、太极拳的练习步骤和要点	33

第六章 预防太极拳练习时的运动损伤	39
一、尽可能掌握规范的太极拳动作	39
二、规范的动作应有正确的练习方式	39
三、合理安排运动次数	39
四、重视练习前的准备活动和练习后的整理活动	39
五、练习中要有适当的时间间隔，以达到合理的运动量	40
六、注意对膝关节的保护	40
第七章 太极拳竞赛套路	42
一、二十四式太极拳	42
二、三十二式太极拳	75
三、四十二式太极拳	117
参考文献	166

第一章 太极拳运动的形成与发展

一、太极拳的形成

（一）太极文化

太极文化起源于太昊伏羲氏。当时伏羲氏来到黄河南岸的岷山台上，观天察地，凝思万物，见河中龙马负图，两股清浊之水拧动向前，意识到宇宙是个太极浑孰圆，由太极生阴阳，阴阳生四象，四象生八卦，以识自然社会。据《周易·系辞传》记载：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”“八卦”即乾、坤、巽、兑、艮、震、离、坎，是指宇宙中天、地、风、雷、水、火、山、泽为代表的八种自然现象，以八卦的形式来推测自然和人事变化；“四象”指春、夏、秋、冬四时；“两仪”指的是天、地（或指阴、阳二气）；“太极”在“两仪”之前而生，故而“太极”就是宇宙天地的始基或本原。

宋代，周敦颐在《太极图说》中讲道：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静互为其根。”而阴阳结合，形成四季，万物生化，从而形成太极学说和阴阳学说的认识观。太极学说是中国古代朴素唯物主义的宇宙观，认为“太极”不但产生阴阳二气和五行，产生天地万物，而且是动静之源。《太极图》表明，对立物既矛盾又统一，还互相转化，大到极点时转化为小，小到极点时转化为大，相互转换；阴阳学说是中国古代的一种宇宙观和方法论，是建立在朴素唯物主义的基础上的。王宗岳在《太极拳经》中讲道：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”阴会转化为阳，阳会转化为阴，阴中有阳，阳中有阴，阴阳相济。中国传统武术包括了内家拳和外家拳。内家拳的代表拳有“太极”“八卦”和“形意”，它们都与阴阳存在着密切的联系。

（二）太极拳

对太极拳的起源，有着不同的认识，据传有南北朝的梁拱月、唐代的许宣平、元末明初的张三丰、明末清初的陈王庭等。多数观点认为，太极拳始创于明末清初，由河南温县陈家沟的陈王廷（公元1600—1680年）创编。陈王庭为明末庠生，有过军旅生活，晚年引退，过着“忙来时耕田，闲来时造拳”的生活。在家传拳术的基础上，他根据当时军队和民间流传的各家拳法，依据中华民族数千年源远流长的文化内涵和东方哲理，勇于创新，将《河图》《洛书》之太极阴阳八卦学说，与导引、吐纳及中医经络学说相结合，融众家拳术于一体，创编了这种具有阴阳开合、虚实转换、刚柔相济、快慢相间，符合人体生理规律和大自然运转规律的拳术。著名太极拳理论家陈鑫以易理说拳理，全面阐述和总结了太极拳理论；强调太极拳：无极太极，道法自然，立身中正，心静体松；诠释了太极拳的理、气、三节、四梢、五脏、三合、六进、身法、步法、刚柔等拳理，为今天太极拳的研究提供了重要的理论指导。

太极拳是以圆运动为核心，讲究阴阳平衡，并以阴阳为定律形成圆文化特色，进而成为太极拳最基本的拳理。太极拳要求人与自然建立一种和谐统一的关系，保持一种良性的生态平衡。认为它是人与自然、人与社会以及身心内外的和谐统一发展，它们之间形成动静相生、刚柔相济、快慢相间、内外相合的互相对立、互相依存、相互转化的特点，在技术上符合天人、身心的协调平衡。

太极拳是结合了我国古代的导引和吐纳术，并运用阴阳、太极学说及中医理论原理的一门集强身健体、修身养性于一体的体育运动项目。太极拳在历史的发展和变迁过程中，已经成为我国民族传统体育文化的重要组成部分。太极拳在流传的过程中发展形成了陈式、杨式、吴式、孙式、武式等多种太极拳流派。国家体委（即“中华人民共和国体育运动委员会”，现已改为“国家体育总局”）为了便于太极拳的普及和发展，于1956年以杨式太极拳为基础，创编了二十四式太极拳；在1989年结合其他太极拳的特点创编了三十二式太极拳、四十二式太极拳和四十八式太极拳。国家体委在保持陈式、杨式、吴式、孙式、武式等太极拳流派的传统套路的同时，组织创编了适用于比赛的新的竞赛套路，这有利于我国太极拳的传承和发展。

二、太极拳的发展

（一）近代太极拳名家

杨禄禅，名福魁（1799—1872年），河北永年县南关人，自幼生活在河南温县陈沟，曾随镖师陈长兴（字云亭，1771—1853年）学拳。壮年返回故里以教拳为业，在此期间结识了本县的儒生武澄清、武汝清、武河清昆仲三人。武汝清于道光二十年（1840年）中得进士，官刑部四川司员外郎。京西富豪张某请他代聘护院武师，武汝清遂荐杨禄禅来京应聘，后来又保荐杨禄禅到旗营充任武术教员。杨禄禅从此定居北京教拳。杨禄禅的次子杨班侯（1837—1892年）20岁后亦进京随父练拳、教拳，后在旗营任职，是戴蓝翎的“武德骑尉”。由于杨班侯武技出众，对杨式太极拳的形成与发展作出了重大的贡献。

杨禄禅的同乡拳友武禹襄（1812—1880年），名河清，清贡生，出自武术世家，自幼跟随父亲武烈（武秀才）练习红拳和骑射击刺之术。永年西大街太和堂药店（现在尚有）为温县陈沟陈德瑚之祖产，但房屋是武家的，陈德瑚和武禹襄的二哥武汝清是同科进士，因此，两家关系甚好。武禹襄到太和堂药店，得以粗知太极拳术。咸丰二年（1852年），武禹襄长兄武澄清得中进士，授职河南舞阳县知县，时太平军已抵长江，武禹襄奉母命去舞阳省兄，经太和堂店东介绍，绕道温县赵堡镇拜访了当地名师陈清平（1795—1868年）。陈清平授以拳技奥秘。武禹襄到舞阳后又从长兄澄查处获得山西王宗岳的《太极拳谱》。从此，他无意仕进，放弃科考，终身致力于太极拳术的研究。他承王宗岳拳论之余绪，以儒家学说为指导，参以兵家奇正虚实之理、医家经络气血之说、养生家吐纳导引之功、陈清平所授蓄发提放之技，结合实践心得，写出了《十三势行功要解》《太极拳解》《太极拳论要解》《十三势略说》《四字秘诀》《打手撒放》《身法八要》等著名拳论，把太极拳升华为练意、练体、养气（蓄神）三者相结合的高级拳术。他的传人李亦畬（1832—1892年）继禹襄之学而发扬光大，写有《五字诀》《走架打手行功要言》《撒放秘诀》《数字诀解》《太极拳小序》及《跋》等。武禹襄的长兄澄清晚年亦写有《释原论》《打手歌》。

在杨禄禅、武禹襄和他们的传人的辛勤努力下，太极拳开始成为既有理论指导，又有传授内容的符合时代要求的传授方法，也才得以传播到通

都大邑，并为日后的大发展奠定了良好基础。这是太极拳在众多拳种中能脱颖而出，成为举世瞩目的体育运动项目的根本原因。当代武术家顾留馨说：“近代太极拳的传播，以杨氏祖孙三代对教材教法不断创新之力最多。而于拳理的钻研总结，首推武、李，较之王宗岳（太极拳论）之抽象性的概括，远为具体切实。有继承、有发展，乃能自成一家。”

（二）太极拳步入现代发展时期（1912—1948年）

辛亥革命后，由于政权更迭，加上交通工具的改进，军队战争手段的更新，影响了武术的发展。清末掀起的武术高峰，至此跌入低谷。但是太极拳由于其本身的优势，继续为各界人士特别是政客和知识分子所钟爱。中华民国初年，北京人许禹生（杨健侯的弟子）、武清人李东瑞（杨禄禅私塾弟子）鉴于不少武术家从大宅门和旧军队中退职，流落民间，遂将其中的优秀者组织起来。许禹生在北平成立了“北京体育研究社”，聘杨少侯（师承伯父杨班侯之拳技）、杨澄甫（杨健侯之子）、吴鉴泉（全佑之子）、纪子修（师承凌山）等来社教授太极拳。李东瑞在天津创办了广武学会（又名“中华武法会”），也积极传授太极拳。后来爱国将领张之江在教育家蔡元培的支持下大力宣传“强种救国”“御侮图强”，发扬尚武精神，于1927年12月创办了武术研究所。当时的政府和地方军队也将武术列为训练军队的主要术科，于是社会上再度掀起武术热，各省、市、县的“国术馆”如雨后天春笋般纷纷成立。

由于当时全国政治经济中心由北京移到了南京，于是太极拳名家杨少侯、杨澄甫、吴鉴泉、孙禄堂（学太极拳于郝为真）、郝目如（郝为真之次子）、李畬远（郝为真的弟子）、陈微明（杨澄甫的弟子）、陈照丕（陈长兴之玄孙）等相继应聘南下宁、沪、杭、穗等地教拳，将太极拳扩大到长江、珠江流域。

温县陈沟的陈发科（陈长兴之曾孙、陈照丕之堂叔）也北上授艺。温县赵堡镇的和庆喜鉴于赵堡太极濒于失传，以七十余岁高龄在本地积极授徒。郝为真的入室弟子邢台李圣端（回族）创办邢台国术馆，率先将太极拳传于回民子弟。这些名家适应客观需要，发展了拳式套路（如李景林、陈微明创编了太极拳长拳）、推手内容（如许禹生引进了单推手、杨澄甫发展了大捋推手、武云所长倬初创了江路太极散手对练等），创编或改编

了刀、剑、枪的练习套路（如李景林创编武当太极剑，吴图南创编了太极刀等）。

有识之士根据自己的实践和研究著书立说，阐述太极哲理，以期发扬民族精神，使国之瑰宝传之久远。其中著名的有：陈鑫（字品三，1849—1929年）的《太极拳图说》（1933年开封出版时更名为《陈氏太极拳图论》），为陈式太极拳最早的理论著作；沁阳杜育石（陈清平的再传弟子）的《太极拳正宗》（1935年开封版），为赵堡太极拳最早的拳理著作；许禹生的《太极拳势图解》（1921年京城出版），为杨式太极拳的最早著作；徐致一（吴鉴泉的弟子）的《太极拳浅说》（1929年文华图书印刷公司版），为吴鉴泉拳势的最早著作。李亦畬的长孙李槐荫（1903—1956年）应邀出版了《廉让堂太极拳谱》，是王宗岳、武禹襄、李亦畬三家拳论的正式出版。

由于这一时期的太极拳突出了健身技击和表演以及丰富的文化内涵等优点，获得了知识界及上层人士的喜爱，他们不仅练拳习武，研究拳理拳法，还对太极拳史、流行拳式、诸家变迁、拳谱真伪等进行了系统考究。其中，最著名的研究家要数徐震（字哲东，1898—1967年，中央大学文学教授；郝月如的弟子），唐豪（字范生，1897—1959年，律师，“中央国术馆”政审处处长）和张士一（南京高等师范学院和中央大学英文教授）。徐震的《太极拳考信录》《太极拳谱（理董辨伪）合编》是考据太极拳史实的权威著作。唐豪将他在20世纪30年代所见到的太极拳式划分为十一个类别，开太极拳陈、杨、武、吴、孙“五大流派”说之滥解。直到现在，我国官方仍持此说，可见其影响之巨大。

“七七事变”后，太极拳在沦陷区的发展虽然受到了一定阻碍，但避地异乡的太极拳家还是做出了可贵的成绩。如，赵堡镇的郑悟清（1895—1984年）、郑伯英（1906—1961年）二人都是和庆喜的高足，抗日战争胜利后移居西安。他们打破“拳不出门”的戒律，将太极拳（当时称“和式太极拳”）传到西北，时人誉为“西安二郑”（或“和式二郑”）。杨门弟子李雅轩避地成都，成为太极拳在四川的主要传授者，被誉为“四川太极拳宗师”。河北清河人顾荣科、霍昌奎（二人都是苕显斋的入室弟子）率先将武式太极拳传入沈阳，后来又邀请郝为真的门徒闺志高（1882—1961年）出关教拳，武式太极拳遂传遍辽宁大地。孙禄堂的学生李玉琳于1936年执教哈尔滨，白山黑水间习太极拳者也日益增多。

（三）新中国成立后太极拳的发展（1949—1977年）

新中国成立后，太极拳发展很快，练习太极拳的人遍及全国。武术被当做优秀的民族文化遗产予以继承，寓健身、表演为一体的太极拳被列为重点研究和推广项目，并赋予时代意义。为增强人民体质，普及太极拳，国家体委编制了易于学习的简化太极拳，出版了陈、杨、武、孙、吴五式太极拳专著。体育学院和其他高等学校开设了教授太极拳的课程；太极拳运动员参加了自1953年以来的历届全国武术运动会；有关医疗部门还把太极拳锻炼用于临床实践，取得了明显的成绩。在全国各地的公园、广场和体育场，到处都有太极拳练习者。卫生、教育、体育各部门都把太极拳列为重要项目来开展，出版了上百万册的太极拳书籍、挂图。太极拳在国外也受到普遍欢迎，欧美、东南亚、日本等100多个国家和地区，都有太极拳活动。据不完全统计，仅美国就有30多种太极拳书籍出版，许多国家成立了太极拳协会等团体，并积极与中国进行太极拳学术交流。太极拳作为中国特有的民族体育项目，已经引起很多国际朋友的兴趣和爱好。

在党和政府的大力宣传和积极倡导下，各地太极拳社、辅导站相继兴起，学校、机关、部队、工厂、农村，越来越多的人参与了太极拳锻炼，太极拳已成为广大人民用来锻炼身体、陶冶情操的最好手段，参加人数之多，流传地区之广，是任何体育项目都无法比拟的。散居在各地的太极拳家，如北京的崔毅士、杨禹廷、陈发科、吴图南、孙剑云，上海的郝少如、傅钟文、马岳梁，天津的郝振铎、张万福，南京的褚桂亭，杭州的黄元秀、赵斌等均是这一时期弘扬太极拳的中坚力量，陈、杨、武、李（瑞东）、吴、孙、和（赵堡和式）七大流派的传统太极拳得到了较大普及。我国香港的杨守中、董英杰、吴公仪、吴公藻，台湾的郑曼青等太极拳家为向海外推广太极拳也做出了可喜的成绩。

1950年，太极拳视频第一人董英杰录制了一部太极拳视频。1952年6月，中央人民政府主席毛泽东为中华全国体育总会第二届代表大会写了“发展体育运动，增强人民体质”的题词，并号召凡能做到的都要提倡“做体操、打球类、跑跑步、爬山游水、打太极拳”。

1956年2月，中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科组织多位太极拳专家，经过广泛深入的调研，在传统太极拳的基础上，以杨式太极拳为动作素材，从原套路中汲取典型动作，择取了24个不同的姿势，删繁

就简, 编串成易学、易练、易记的二十四式简化太极拳。该套路按照由简到繁、由易到难的原则, 在集中主要结构和技术内容的同时, 改变了过去过多的重复动作, 便于掌握。二十四式简化太极拳的推出, 使古老的太极拳赶上了时代的步伐, 太极拳在真正意义上进入到老百姓的日常生活中, 也从此在真正意义上实现了它的健身功能。简化二十四式太极拳的推出, 拓展了太极拳发展空间的深度和广度, 促进了太极拳的广泛普及, 描绘出太极拳的发展前景, 是太极拳运动史上一个划时代的革新。

(四) 太极拳的快速发展 (1978 年至今)

1978 年 11 月 16 日, 时任中共中央副主席、国务院总理邓小平同志在会见日本友人时欣然挥毫, 写下“太极拳好”。邓小平的题词给太极拳带来了新的发展生机, 标志着我国传统武术在历经十年浩劫的停滞不前之后, 经过风雨的洗礼, 进入了蓬勃发展的新阶段, 太极拳的春天也随之而来。

1982 年 12 月 1 日, 北京大学成立武术学会, 其中专门设立了太极拳分会, 这是我国高等院校的第一个太极拳组织。此后, 全国 100 多所高校陆续成立了太极拳组织, 培养了一批又一批高校大学生太极拳爱好者。太极拳昂首进入高等学府, 以其深邃的内涵和独特的风韵征服了众多有知识的年轻学子。

1982 年 11 月, 由中国武术协会主办、人民体育出版社出版的《中华武术》杂志在北京创刊。《中华武术》杂志旨在传播国际国内的武术动态, 介绍武林杰出人物, 不仅为推动武术的发展, 更为太极拳的普及作出了贡献。杂志发挥自己图文并茂的优势, 理论兼顾技术, 浅显易懂地把太极理论技术精髓以及文化内涵传达给人民大众, 是太极拳的宣传阵地。1962 年, 当时的国家体委武术处提出在上海试验太极拳推手比赛, 并制定规则。1979 年, 散手对抗赛、短兵、太极拳推手等对抗性项目开始在锦标赛试点。本着“积极稳妥”的发展原则, 国家体委首先委托北京体院 (即北京体育学院, 现已更名为北京体育大学)、武汉体院 (即武汉体育学院) 以及上海、浙江、黑龙江等省市体委对武术对抗性项目进行研究、整理、试验。从 1979 年开始, 连续 3 年分别在南宁、太原、沈阳三城市进行的全国武术观摩交流大会上进行了太极拳推手的表演, 为正式比赛提供了大量宝贵的经验。

1982 年, 国家体委先后两次邀请全国各地有实战经验的武术工作者聚集北京, 讨论制订太极拳推手的暂行竞赛规则及裁判法的初稿。经过多年

的充分准备,1982年11月,全国首届武术对抗项目——散打、太极拳推手——表演赛在北京举行。这标志着太极拳推手终于在多年的筹备后进入对抗、进入竞赛,还原了太极的技击属性。

1983—1986年,在国家体委武术挖掘整理领导小组的统一部署下,在各级体委武术挖掘整理小组的积极配合下,武术挖掘整理工作在全国范围内展开。先后动员了全国8000余名专职武术工作者和业余武术爱好者,开展了我国武术发展史上空前的“普查武术家底、抢救武术遗产”的工作。“取其精华,去其糟粕”是挖掘整理、继承发展包括太极拳在内的中华武术的一贯方针。从1983年开始自上而下进行的大规模挖掘整理工作,历时3年,对全国的武术现状进行了一次全面的普查,并对传统技艺进行挖掘整理,以避免失传。

1986年,武术挖掘整理领导小组经过3年的努力,取得了丰硕的成果。初步查明流传各地的“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的拳种129个,各省市编写的各拳种理论、技术传播发展的典籍651万多字,并录制70岁以上老拳师艺395小时;搜集有关文献资料482本,古兵器392件,其中,很大一部分是有关太极拳的珍贵史料,获得一批极有价值的太极拳技、拳理的祖传孤本、善本、抄本,成为继承、发展太极拳的宝贵资料。1983年9月,在上海举行了第五届全国运动会,有29支代表队的189名运动员参加了武术表演。值得一提的是,有5000名来自社会各界的太极拳爱好者聚集到上海人民广场,共同表演太极拳。

1988年4月,日本太极拳联盟组织百名太极拳爱好者到北京参加了中日太极拳比赛交流大会。紧张热烈的比赛之余,中日太极拳爱好者云集天坛,在宏伟的祈年殿前集体演练太极拳。早在1984年第一届全日本中国武术表演大会上,中国武术运动员便以技惊四座的表演令日本观众大饱眼福。1987年3月,首届中日太极拳比赛交流大会在北京举行。中日之间的武术交流活动特别是太极拳的交流活动频繁上演,日本成为除中国以外开展太极拳运动最广泛的国家,全日本太极拳联盟成为国外规模最大的太极拳组织,为太极拳在日本的发展起了不容忽视的作用。这次集体演练太极拳,开太极拳发展之先河,开拓了太极拳演练的新视野、新思路,开辟了太极拳表演的新模式、新形势,给人耳目一新的感觉。

1990年9月,第十一届亚运会在北京隆重举行,包括太极拳在内的武术被正式列为比赛项目。在运动会的开幕式上,在全世界人民的注目下,中日两国1500名太极拳爱好者共同表演了大型太极拳集体演练。在古老

而神秘的东方，在古朴而现代的北京，千余人身着白衣，和着声声古乐，翩翩演练太极。举手投足间散落无限东方神韵，势势相连，舒展悠长，尽显深厚的底蕴、和谐的意境。太极拳树立起走向世界体坛的一个崭新里程碑。从这一天起，全世界都关注着这一东方的运动，全世界都关注着崭新的北京、崭新的中国。

1991年10月，第一届世界武术锦标赛在中国北京举行，共有40多个国家和地区的500多名运动员参加了比赛。太极拳作为重要的组成部分走向世界级比赛赛场。1992年11月，第二届世界武术锦标赛在马来西亚首都吉隆坡举行，来自世界五大洲53个国家和地区的600多名运动员参加了比赛。1995年8月，第三届世界武术锦标赛在美国巴尔的摩市举行，来自56个国家的886名运动员参加了比赛。

1994年，国家体委提出“全民健身计划”和“奥运争光计划”。它是全民健身的一个重要手段，也是练习人数最多的一项运动。“全民健身计划”的出台，使太极拳这一科学的健身方法更加普及，极大地激发了人民群众的练武热潮。习练太极拳的人越来越多，除专业队外，大批的民间团体、社会团体、民间自发组织习练太极拳，群众性的民间活动、国际间的文化交流日益增多，太极拳运动迎来了规模空前的发展。

1998年10月15日，为纪念邓小平同志题词“太极拳好”发表20周年，为庆祝中国武术协会成立40周年，在天安门广场举行了盛大的万人太极拳表演。以宏伟的天安门为背景，宽阔的天安门广场为舞台，万名中华儿女一展风姿，集体表演太极拳。

2000年4月，中国武术协会开始着手制订太极拳全球化发展战略——太极拳健康工程。太极拳健康工程，是将太极拳作为武术的一个品牌，系列、持续地推向世界，制订了太极拳全球化发展战略，从而推动了传统武术的发展。太极拳工程包括开展太极拳活动月、举行世界太极拳健康大会、推行太极拳辅导员制、加强新时期的太极拳理论研究等一系列内容。2000年5月，中国武术协会启动太极拳健康月活动，决定将每年的5月定为太极拳月。2000年7月，在国际武联执委会会议上，执委一致表示支持中国的5月太极拳月活动，并将5月定为世界太极拳月。

2001年3月，首届世界太极拳健康大会在海南省三亚市举行。世界太极拳健康大会是中国武术协会在世界范围内推出的武术单项拳种的大型活动。

2007年8月21日，国家体育总局副局长冯建中、国家体育总局武术运动管理中心党委书记何青龙等领导为“中国武术太极拳发源地”揭牌。

2009年8月8日是全国首个“全民健身日”，为纪念北京成功举办奥运会、残奥会一周年，进一步弘扬奥运精神，迎接新中国成立六十周年，全国“全民健身日”活动启动仪式在奥林匹克公园庆典广场及景观大道举行，由33996人参加的太极拳团体表演在奥林匹克公园景观大道上演，这一活动创造了新的吉尼斯世界纪录。万人共打二十四式太极拳的前吉尼斯世界纪录是30648人，于2004年4月在河南洛阳市第22届洛阳牡丹节开幕式上产生的，整个用时16分40秒。

2009年8月，中国第一家太极拳博物馆开馆。中国太极拳博物馆地处温县陈家沟，是全国首个以非物质文化遗产为主题的博物馆。中国太极拳博物馆内展示了大量与太极拳相关的历史实物及图片资料。中国太极拳博物馆的建立，将对太极拳文化的传承保护、推广发展起到积极的作用，并产生深远重大的影响。

2011年2月，国务院实施了“2011—2015年全民健身计划”，活动内容包括田径、游泳、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、网球等竞技性强、普及面广的体育运动项目，广泛组织健身操（舞）、传统武术、健身气功、太极拳（剑）、骑车、登山、跳绳、踢毽、门球等群众喜闻乐见、简便易行的健身活动。太极拳的列入，标志着我国太极拳运动将走向新的发展阶段，对推动全民健身计划的实施发挥巨大的作用。

三、太极拳的主要流派及特点

（一）陈式太极拳

陈式太极拳由著名拳师陈王廷创始于明末清初，所创老架路五套，陈氏世代传习、演化，又增新架路二套，经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。第一路动作简单，柔多刚少，以“棚、捋、挤、按、采、捌”四正劲的运用为主，以“采、捌、肘、靠”的四隅手的运用为辅。柔中寓刚，行气运动，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅；第二路（炮捶）动作复杂，疾速紧凑，刚多柔少，用劲以“采、捌、肘、靠”为主，以“棚、捋、挤、按”为辅；以刚发劲为主，蹿蹦跳跃，腾挪闪展，震足发劲。刚中寓柔，体现柔缠中显刚、快、脆的特点。陈式太极拳的锻炼原则和练法

要求：意、气、身三者密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯穿。在推手中以缠绕粘随为主，“纵放曲伸人未知，诸靠缠绕我皆依”；在粘贴缠绕过程中，运用“棚、捋、挤、按”等法则，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

传统套路有头套（六十六式）、二套（二十七式）、三套（二十四式）又称大四套捶、红拳（二十三式）、五套（二十九式）、长拳一百零八式、炮捶（俗称二路七十一式）、器械（刀、枪、棍、钩等多种）、对练套路、老架二路四十二式（炮捶）、小架一路六十四式、老架一路七十四式、新架一路八十三式、竞赛套路五十六式等。

新编套路有陈式心意混元太极拳十八式（又称美人太极拳）、陈式心意混元太极拳四十八式、陈式心意混元太极拳三十二式（又称三十二式炮捶）、陈式二十四、陈式心意混元太极剑及美人太极剑、陈式太极拳三十六式普及架等。

（二）杨式太极拳

由河北永年人杨露禅从学于河南温县陈家沟陈长兴，与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上，创编发展了“杨式太极拳”。其拳路逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足、发劲等动作，由杨健侯修订为中架子，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现在广为流行的杨式太极拳。杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻松自然，轻灵沉着兼而有之。姿势开展，平正朴实，练法简易，由刚入柔，刚柔相济。正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚，棉里藏针的艺术”，架式有高、中、低之分。

传统拳套有四路：大架、长拳、中架及小架（亦称用架和快架）。为了配合现代人的生活习惯，一些人把杨澄甫大架再次简化，编成更短的拳架流传下来。八式、十六式、二十四式、四十八式竞赛及四十八式等拳架都因此而被广泛流传。二十四式简化太极拳就是根据杨式太极拳的传统套路改编而成的经典套路。

（三）武式太极拳

武式太极拳由清末河北永年人武禹襄创编。武式太极拳既不同于陈式老架和新架，亦不同于杨式大架和小架，它学而化之，自成一派。其动作简洁

紧凑，架势虽小而不局促，动作舒缓平稳，出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越。胸部、腹部的进退旋转始终保持中正。步法严格，分清虚实，小巧灵活，迈步时足尖先着地，然后再足跟着地徐徐放下全足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺遂，用内功的虚实转换“内气潜转”来支配外形，以“神宜内敛”“先在心，后在身”“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气到，意到力到，意力不分”，达到意、气、形三者合一。武禹襄借鉴了李呈芬《射经》中有关身法要点，提出了《身法八要》：提顶、吊裆、含胸、拔背、松肩、沉肘、裹裆、护肱。到了第四世，郝月如先生又增加了腾挪、闪战、尾闾正中、气沉丹田、分清虚实，成为十三条。其套路有十三式、四十六式、八十五式、一百零八式等。

（四）吴式太极拳

河北大兴人吴鉴泉，在杨露禅到北京授拳时，其父吴全佑从学太极拳，后又拜杨之次子杨班侯为师，在杨式小架太极拳的基础上逐步修订，又经吴鉴全改进修润而形成了一个流派，即“吴式太极拳”。吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，循规蹈矩，松静自然，独具静态之妙。拳架虽然小巧，但具有大架功底，由开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，不显拘束。推手时，端正严密，细腻熨贴，守静而不妄动，以善化见长。吴式太极拳有单人推手法、双人推手法（亦称打轮）；套路有二十四式、四十五式、三十七式、一百零八式等。

（五）孙式太极拳

河北完县人孙禄堂，自幼酷爱武术，从师李魁垣学形意拳，继而学于李之师郭云深，又从师程廷华学八卦拳。孙禄堂经多年研练，功夫深厚，后又从师郝为真学太极拳，参合八卦、形意、太极三家拳术的精义，融合一体而创“孙式太极拳”。孙式太极拳的特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤。动作舒展圆活，敏捷自然，练时双足虚实分明，全套练起如行云流水，绵绵不断。每转身时以“开”“合”相接，所以又称“开合活步太极拳”。其套路有二十四式、四十九式、七十三式等。