

附赠高清
视频光盘



跟冠军教练学太极之

曾乃梁 曾卫红 编著



太极拳修炼精要



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

联袂推荐

武术泰斗、中国武术研究院原副院长
蔡龙云

著名武术家、首届国际武术联合会技术
委员会主任、中国武术协会原副主席
张山

著名武术家、中国武术协会原副主席、
北京市武术院原院长
吴彬

正式太极拳全动作详解
从基础到进阶完全掌握
独家收录太极拳教学法

跟冠军教练学太极



太极拳修炼精要

曾乃梁 曾卫红 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳修炼精要 / 曾乃梁, 曾卫红编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016. 6

(跟冠军教练学太极)

ISBN 978-7-5335-4971-8

I. ①太… II. ①曾… ②曾… III. ①太极拳 - 基本
知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第062696号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 太极拳修炼精要
跟冠军教练学太极 |
| 编 著 | 曾乃梁 曾卫红 |
| 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 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 9.25 |
| 图 文 | 148码 |
| 版 次 | 2016年6月第1版 |
| 印 次 | 2016年6月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4971-8 |
| 定 价 | 32.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

蒙

求

蔡龍雲



武术泰斗、中国武术研究院原副院长蔡龙云题词

习练太极拳
之入门要义

甲午北京吴彬



著名武术家、中国武术协会原副主席、北京市武术院原院长吴彬题词

弘揚
少林
極
文
化

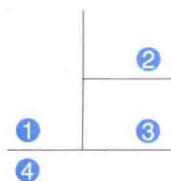


修
練
少林
極
真
功

張山
二〇一五年二月二日



著名武术家、首届国际武术联合会技术委员会主任、中国武术协会原副主席张山题词



- ① 1994 年，曾乃梁担任第 12 届亚洲运动会中国武术队主教练。
- ② 1993 年，曾乃梁（右二）与恩师、武林泰斗张文广（左三）等武术界人士相聚于首届东亚运动会上。
- ③ 2013 年，武林泰斗蔡龙云向曾乃梁颁发中华武术 30 年“最具武术影响力人物”奖杯。
- ④ 2013 年，曾乃梁获中华武术 30 年“最具武术影响力人物”奖杯。



5

7

6

8

- ⑤ 2014 年，曾乃梁受聘为国家体育总局武术研究院专家委员会专家。
- ⑥ 曾乃梁指导爱徒、世界太极拳冠军高佳敏。
- ⑦ 曾乃梁与爱徒、世界太极拳冠军陈思坦演示太极拳对练。
- ⑧ 曾乃梁指导爱徒、世界女子枪术冠军魏丹彤。



9

10 曾乃梁夫妻在阿根廷冰川前演示太极拳对练。

10

11 曾乃梁的长女、中国武术七段曾卫红演练太极拳。

11

12

13

12 曾乃梁的长女曾卫红 5 岁习武照。

13 曾乃梁的次女曾卫斌 2 岁习武照。



冠军教练

曾乃梁

曾乃梁，男，生于1941年，福建福州人，武术九段，武术国家级教练（正高级），当代中国十大武术教练之一。1993年10月获“享受国务院政府特殊津贴的优秀专家”的称号，多次获得国家体育运动荣誉奖章。曾任福建省武术队主教练、国家武术队主教练、福建省武术协会副主席。现任国家体育总局武术研究院专家委员会委员、福建省武术协会顾问、福建华武功夫中心主任。

他12岁开始习武，师从福建太极、南拳名师王于岐；1959年考入北京体育学院（现更名为北京体育大学）武术系，师从著名武术家张文广教授，1967年武术研究生毕业；太极拳方面师从著名武术家李天骥老师；1977年调回福建省体工队（现更名为福建省体

育职业技术学院），组建福建省武术队并担任主教练。20年期间，他亲自培养全国武术比赛冠军以上者130多人次，其中有很多享誉海内外的世界锦标赛、亚运会等国际武术大赛冠军，如“太极女神”高佳敏、“太极王子”陈思坦、“女子枪王”魏丹彤、“太极之花”林秋萍、王慧玲、吴贤举、彭荔丽、吴秋花等，武术名将李强、付亚芬、周育玲、黄丽芳和邱金雄等，以及国家级武术教练、福建武术运动管理中心主任代林彬等中国武术领军人物。因此，他被誉为“冠军教练”。

他1991年任首届世界武术锦标赛中国武术队领队，1992年任第4届中日太极拳赛中国主教练，1993年5月任首届东亚运动会中国武术队主教练，1994年任第12届亚洲运动会中国武术队主教练。他所带的运动员为中国升起30多面鲜艳的五星红旗。他还多次应邀前往日本、美国、加拿大、俄罗斯、新加坡、马来西亚、阿根廷等国家，以及中国港澳台地区讲学及指导训练。他还曾应邀担任韩国、印度尼西亚、菲律宾等国国家队教练，获得了多项好成绩。他于1993年被韩国武术协会授予“功劳牌”；1995年被世界太极修炼大会授予“世界太极科技贡献奖”；2004年被加拿大武术团体联合总会授予“武术家终身成就奖”；2012年应邀在纽约联合国总部举办讲座“太极拳与健身气功”并传授技艺，受到外交官们的热烈欢迎和好评，并获联合国颁发的感谢状；2013年被授予中华武术30年“最具武术影响力人物”。

他在武术学术上也建树颇丰，出版《24式太极拳挂图》《太极拳入门与功法》《六手太极功》等几十部专著，参与编纂《中国大百科全书（体育卷）》

《中国武术大词典》，参与审定《中国武术史》《中国武术段位制》，创编并出版《六手太极功》《六六颈椎功》《拉筋拍打功》《华武太极扇》《华武太极杆》《华武太极剑》《华武双珠》《华武16式拳》《太极拳对练》等太极运动系列DVD教学片，在《中华武术》《武术健身》《武林》《中国体育》等以及海外报刊上发表多篇论文，具有较大学术影响。他还多次应邀在世界太极健康大会、中国东盟十国武术节、中国武文化泰山高峰论坛等作演讲，并在“中华武术名家大讲堂”担任主讲。



曾卫红

曾卫红，女，生于1970年，福建福州人，中国武术七段，国家级社会体育指导员，一级健身气功裁判，三级公共营养师，福建华武功夫中心准特级教练，现任福建体育职业技术学院教师、福建华武功夫中心副主任兼秘书长，福州市健身气功协会会长。

她师从著名武术家曾乃梁，于1998年毕业于日本鸟取大学，获硕士学位。她擅长太极拳、剑、扇、对练及健身功法。她与父亲曾乃梁共同创编拉筋拍打12法、太极暖身功、颈椎保健功等，并在《华武太极扇》《华武太极剑》《华武双珠》《华武太极杆》《太极拳对练》等相关DVD教学片中做示范，受到国内外专家的好评。她运用中医的原理阐述太极拳及健身功法的作用与功效，翻译出版日语太极拳书籍，在《体育科学研究》和《哈尔滨体育学报》等CN级刊物上发表《关于高职院校太极拳课程评分指标体系的思考》《高职太极拳实践教学的若干思考》《南北少林武术同宗异派论》等多篇论文。她还多次受国家体育总局健身气功中心派遣，赴加拿大、德国、葡萄牙、澳大利亚、新西兰等国讲学，获得广泛好评。

她获得国家体育总局健身气功中心颁发的“2011年对外教学贡献奖”；2013年被中华全国归国华侨联合会和国务院侨务办公室授予“全国归侨侨眷先进个人”荣誉称号；被国家体育总局评为“2009~2012年度全国群众体育先进个人”；被福建省委组织部和公务员局评为“福建省优秀留学回国人员”。



序

曾乃梁教练和他女儿曾卫红的新作《太极拳修炼精要》一书即将问世，他们希望我写个序，盛情难却，我欣然答应了，因为我对他们是比较了解的。

我和曾乃梁教练算是老相识了。他在教学训练方面培养了诸多世界、亚洲及全国冠军，为国家争得了不少荣誉。陈思坦、高佳敏、魏丹彤、王慧玲、林秋萍、彭荔丽和当今福建武术领军人物代林彬等均出自他的门下，他被誉为“冠军之师”，大家比较熟悉他这方面的成就。我要说的是他在培养英才的同时，不忘辛勤笔耕，著作颇丰。他在武术教练当中可以说是佼佼者。

我认识乃梁是在1975年举行的第3届全运会上，他同我谈了关于加强武术基础理论建设的许多设想，后来我们就一起合作出版了《武术运动小知识》《武术基础练习》等书籍。后来，他参加《中国大百科全书（体育卷）》及《中国武术大辞典》的条目编写工作，参加《太极拳竞赛规则》的修订工作，参加创编《太极拳竞赛套路》等工作。他的多篇论文还获得全国武术学术研讨会的优秀奖。他退居二线和退休后，同他的妻子、武术副教授卫香莲合编了《六手太极功》，现已有中文版、日文版、英文版在国内外广泛传播；他还出版《走进太极拳》一书，与高徒陈思坦合作出版《新编太极拳对练》等书籍，同女儿曾卫红合作出版《太极拳入门三篇》。他出版的著作、论文等已超过百万字，创编的华武剑、华武扇、华武杆及对练碟片也有40多张，受到拳友的欢迎。

他的女儿曾卫红，3岁就模仿父亲“抱球”“野马分鬃”的动作，随着年龄增长，太极功夫也不断进步，后留学日本，获硕士学位。她现为福建体育职业技术学院讲师，中国武术七段。除了推广太极拳外，她还积极传播健身气功。她被派往澳大利亚、加拿大、德国、葡萄牙、芬兰等国讲学，获得国家体育总局健身气功中心颁发的“对外教学贡献奖”，还先后被评为2009~2012年度群众体育先进个人和全国归侨侨眷先进个人等，真可谓后起之秀。

这次他们父女再次合作撰写《太极拳修炼精要》这本书，我阅读之后，感到该书在以下几点有新意。

第一，理念创新，书中把太极拳提升为国学的重要内容，认为它是“一张耀眼的中国名片”。书中关于“太极拳是挑战‘三大杀手’的有效武器”的论述、关于“太极状态”“健康寿命”的论述、关于“太极拳是提升生命质量最佳的运动”等观点都颇有新意。第二，对太极拳的攻防技术特点作了探索，

而且从起势到收势每个招式的攻防含义都做了阐述，便于读者理解拳理及其内涵。第三，将有关身体素质的练习，引进到太极拳领域，既有传统的压腿、搬腿、踢腿等腿功内容，还有较为时尚的“V形练习”“平板支撑”等腹肌练习的内容，提出腿功“六字诀”和腹功“三字诀”，把传统与时尚紧密结合起来。这是其他太极拳书籍中很少涉及的内容。第四，增加发劲练习，旨在吸引广大年轻人跨进太极拳大门，还根据现实生活中失眠者较多的情况，创编了与经络穴位结合的“助眠版”太极功，内容颇为新颖。

我们中华武术的根基在民间，强调继承传统无疑是非常重要的，但还要解放思想，敢于开拓创新，与时代同行，与社会同步。曾教练常挂在嘴边的一句话就是“继承不泥古，创新不离宗”。他是这样说的，也是这样做的。

乃梁很崇尚曾国藩的那句名言：“花未全开月未圆。”“花未全开”表明是一种不饱满的状态，仍有上升的空间。而“月未圆”也表明人们渴望它有全圆的那一天。我了解的曾教练父女都有一股不断进取之心、不停攀登之劲，这确实难能可贵，在这里，我们也期盼曾教练父女在追寻太极梦中，不断前行，不断有新作问世，以满足广大拳友之需，也为中华太极拳的宝库添砖加瓦。

我在此为《太极拳修炼精要》点赞，并希望广大读者、广大拳友喜欢。

中国武术九段
中国武术协会原副主席
首届国际武术联合会技术委员会主任
中国武术研究院专家委员会主任

张 山



目录

第一章 认识太极拳

- 第一节 太极拳的文化含义..... 2
- 第二节 太极拳的历史变革..... 4
- 第三节 太极拳的运动形式、特点和作用..... 7

第二章 太极拳基本功

- 第一节 “三·四”练习法..... 16
- 第二节 太极拳“蹬脚”练法..... 25
- 第三节 练习太极拳基本功的注意事项..... 46

第三章 24 式太极拳

- 第一节 24 式太极拳动作名称 50
- 第二节 24 式太极拳动作详解 51

第四章 太极拳互动教学法

- 第一节 讲解法.....108
- 第二节 示范法.....110

第三节 领做法·····	111
第四节 分解法·····	114
第五节 正误对比法·····	115
第六节 切块提高法·····	117
第七节 阻力纠错法·····	118
第八节 教具诱导法·····	120
第九节 攻防体验法·····	121
第十节 录像分析法·····	122

附录 名家答疑

1. 如何科学学习练太极拳，预防膝关节损伤？·····	124
2. 如何做好太极拳的“折叠转换”？·····	126
3. 如何理解“气遍身軀不稍滞”？·····	127
4. 如何理解“内练一口气”？·····	129
5. 为什么要划分“竞技太极”与“健身太极”？ ·····	130
6. 如何看待太极器械的练习与作用？·····	131
后记·····	134

第一章

认识太极拳

太极拳是中华民族的国粹和国宝，是中华武术宝库中一项极富魅力的运动，是武术百花园中的一朵奇葩。

1960年，新中国领袖毛泽东就发出号召：“凡能做到的都要提倡，做体操、打球类、跑跑步、爬山游水、打太极拳及各色的体育运动。”毛泽东明确地把“打太极拳”作为一项重要的群众体育项目而提出来。新中国总理周恩来也曾说：“太极拳是中国一种优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人们生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。”改革开放的总设计师邓小平于1978年挥毫书写了“太极拳好”四个大字。邓小平的题词，是中国乃至世界太极拳爱好者的宝物，对太极拳爱好者是极大的鼓舞和鞭策。三位伟人都对太极拳运动做出高度的评价，这在所有体育项目中应该是绝无仅有的。

第一节

太极拳的文化含义

一、太极拳是中华民族的精神命脉

太极拳作为中华优秀传统文化之一，是具有代表性的结晶，是身体文化的代表，是我们的国粹和国宝，也是最能体现“中国元素”的代表作，而中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉。

太极拳是科学的、终身的和中西合璧的运动。它既符合“动中寓静，天人合一”的东方健身哲理，又符合西方运动医学的最新理念。美国华盛顿大学的研究报告指出：“有益于健康的运动是灵活、轻松、强度小、耗能低、持续久的运动。”太极拳是温和的有氧运动，是通畅的经络运动。曾乃梁的两个女儿都是从3岁起就学会了“抱球”“野马分鬃”等动作；曾乃梁的学生、福州拳友林依倮练到107岁才无疾而终，太极拳运动中确实存在着“长寿密码”。从3岁到107岁，时间超过一个世纪，所以说太极拳是终身的运动。

太极拳运动柔和缓慢，圆活连贯，开合有序，是中华民族辩证思维与武术、气功导引术等技巧的完美结合，集健身、修身、防身于一体，融哲学、力学、中医学、美学和兵学于一炉，是高品位的文化拳，是高层次的人体文化。所以，太极拳是用人的肢体来展示和诠释“太极”这一哲学思想的最好载体。



图 1-1-1

虽然太极拳已经传播到世界各地，成为世界人民的共同财富，但其根在中国，开展太极拳运动最好的也是中国。眼下，我们应该抓紧申请将太极拳列入人类非物质文化遗产代表作名录。据了解，韩国、日本等国都已着手太极拳的申遗工作，形势十分严峻，我国如不加快步伐，这一“金字招牌”则可能落入他国之手，那将是国人的悲哀。