34

图解太极拳法二十四式

国医绝学健康馆
GuoYi JueXue JianKang Guan

防病强身的特效养生国术



需要全本请加Q Q www.ertongbook.com

国医绝学健康馆

图解太极拳法二十四式

防病强身的特效养生国术

《国医绝学健康馆》
编委会○编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解太极拳法二十四式／《国医绝学健康馆》编委会编.
—重庆：重庆出版社，2010.3
(国医绝学健康馆)
ISBN 978-7-229-01935-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①国… Ⅲ.①太极拳－图解 Ⅳ.①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038612号

国医绝学 健康馆

图解太极拳法二十四式

出 版 人：罗小卫　　**撰　　稿**：商　虞
策　　划：同心人 华章同人　　**装帧设计**：阮剑锋
责任编辑：陈建军　　**美术编辑**：张丽娟
特约编辑：周彩莲　　**图片提供**：北京阳光图书工作室

重庆出版集团 重庆出版社 出版
(重庆长江二路205号)
北京威远印刷厂 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话：010-858693757677转810
E-MAIL：tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm　132　印张：120　字数：2000千字
版印次：2010年5月第1版　2010年5月第1次印刷
定价：400.00元（全40册）

如发现印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

图解
太极拳法二十四式

目录
contents

- 防病强身的养生国术／3

Part 01 太极拳 源远流长的中华民族瑰宝

- 太极拳的起源／4
- 太极拳的流派／5
- 太极拳五大养生保健功效／8
- 太极拳的功法特点／9
- 练习太极拳的准备／11
- 太极拳的基本功及基本动作／12

Part 02 二十四式太极拳动作图解

- 第一式 起势／16
- 第二式 左右野马分鬃／19
- 第三式 白鹤亮翅／24
- 第四式 左右搂膝拗步／26
- 第五式 手挥琵琶 ／31
- 第六式 左右倒卷肱／33
- 第七式 左揽雀尾／38
- 第八式 右揽雀尾／42
- 第九式 单鞭 ／46
- 第十式 云手／49
- 第十一式 单鞭 ／54
- 第十二式 高探马 ／55
- 第十三式 右蹬脚／57
- 第十四式 双峰贯耳／60
- 第十五式 转身左蹬脚／62
- 第十六式 左下势独立／64
- 第十七式 右下势独立／67
- 第十八式 左右穿梭 ／70
- 第十九式 海底针／73
- 第二十式 闪通臂／75
- 第二十一式 转身搬拦捶 ／76
- 第二十二式 如封似闭 ／80
- 第二十三式 十字手 ／82
- 第二十四式 收势 ／85

附录

二十四式太极拳连续动作图解／86

本书中动作连贯线说明：

· 实线：右臂、右腿、右脚动作走向

· 虚线：左臂、左腿、左脚动作走向

防病强身的养生国术

太极拳是中国武术的一种，在中国有着悠久的历史，在民间一直长盛不衰，被称为“国术”。当前世界，太极拳的发展及影响范围远远超过了其他武术功法，人们甚至把太极拳誉为“世界第一运动”。太极拳不仅在古代人民心中，同样也在现代人民心中拥有很高的知名度和地位。



最好学易懂的太极拳

二十四式太极拳是按照化繁为简、化难为易的原则，在原有大众流行的太极拳的基础上进行了删减、改编和整理，把原有太极拳中过多的重复动作以及高难度的技击动作进行了调整，集中了原有套路的精华动作，便于人们掌握，好学易懂，使之符合最广大人民群众的日常保健养身锻炼要求。

养生保健的好选择

二十四式太极拳前后共二十四个姿势，练习者可以连贯演练，也可以选择适合自己的单式或几式来演练，每个姿势都有良好的养生保健功效，是养生爱好者和太极拳初学者健身养生的指导性用书。

需要全本请访问 www.ertongbook.c

太极拳
源远流长的中华民族瑰宝

1 太极拳的起源

太极拳的种类

中华武术历史悠久，门派繁多，它是和中华文明同步产生并发展起来的，讲究形体规范，追求精神传意，注重内外兼修。但系统归纳起来，中华武术无外乎“外功拳”和“内功拳”两大类。外功拳以少林拳为代表，内功拳则以太极拳为代表。

太极的含义

“太极”一词源于《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”含有至高、至极、绝对、为宜的意思。

太极拳的起源

太极拳早期被称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。然而，关于太极拳的起源，众说纷纭，例如，有人说是宋代张三丰所创，也有人认为是梁时韩拱月、程灵洗等所创，也有人说是唐时许宣平或李道子所创，并附以极端荒诞的神话。

经过考证，这些说法都是假托附会。直到清朝乾隆年间，山西人王宗岳所著的《太极拳论》中才正式确定了太极拳的

名称，进而流传至今。书中记载，明代是中国武术极为盛行的一个时期，出现了很多名家、专著和新拳种，太极拳就是综合汲取了明代各家拳法之长，并结合古代的导引、吐纳之术而编创的，同时，古代的阴阳学和中医经络学也被运用其中。

总的来说，太极拳是在前人不断开发、总结、整理、创新和发展的基础上逐步形成的，并非一人所创。因此，太极拳不同流派之间也或多或少地相互借鉴和影响着，并没有所谓的“祖创”之说。

2 太极拳的流派

太极拳经过长期的流传，演变出许多流派，其中流传较广、特点较为显著的主要有：陈式太极、杨式太极、孙式太极、吴式太极、武式太极以及武当、赵堡等流派。虽然流派不同，太极拳的风格、姿势也各有异处，但总体的套路结构和动作顺序是基本一致的，而练拳的目的和宗旨也是一样的，都是为强身健骨、健身治病、延年益寿等。

陈式太极拳

陈式太极拳是太极拳的主要流派之一，由明末清初著名拳师陈王廷始创。开始只编创了5套，随着世代的传习、演化，又增加了2套。前5套被称为老架路，后2套被称为新架路，都是经过精心编排，动作速度和身法劲道也符合循序渐进和刚柔相济的原则。

陈式太极拳的锻炼原则和练法要求意、气、身三者密切配合，以意念带动气血运行，动腰转脊，节节贯穿，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

杨式太极拳



河北永年人杨露禅幼时在河南省温县陈家沟的一户陈姓人家做雇工，因而接触、学习到了太极拳，等他长大返回家乡后，继续习练太极拳，并慢慢开始教授他人太极拳，太极拳渐渐被人们所知道并习练起来。因为当时的杨露禅几乎能打败邻村远近的所有人，因而大家都称他为“杨无敌”，他的拳法被称为“软拳”“化拳”等。后来，杨露禅为了使太极拳适于一般人习练，就对其进行了修改和删减。太极拳原有的发劲、纵跳、震足和其他难度较高的动作都被做了修改，后又经杨露禅的孙子杨澄甫一再修改，就形成了现代最为流行的杨式太极拳。

杨式太极拳姿势简单，动作舒缓，速度均匀，既适于治疗疾病，又适于体力较好者增强体质，提高技击技术。

孙氏太极拳

孙氏太极拳是武术百花园中的一朵艳丽的奇葩。孙氏太极拳是中国近代著名武术家、一代宗师孙禄堂先生集形意、八卦、太极之大成，冶三家于一炉，所创立的优秀拳种。

孙禄堂早年随形意拳大师郭云深学习形意拳，并师从八卦掌大师董海川弟子程廷华学习八卦掌。后来孙禄堂因照顾病中的武禹襄传人郝为真，而蒙其传授太极拳。孙禄堂将三者合而为一，自成一家，人称孙氏太极拳。因内含八卦掌千变万化的特色，故又称“八卦太极拳”。

吴式太极拳

吴式太极拳是在杨式太极拳的基础上发展创新而来的，始于满族人吴全佑。吴全佑得杨露禅、杨班侯父子真传，又吸取陈、杨两家拳法精华，从而技艺精湛，深得太极之真谛，又经其子吴鉴泉数十年融合和拓展，形成一种以柔化为主，拳架紧凑，拳法细腻，轻灵圆活的新架，遂以吴式命名以别于其他太极拳法。

武式太极拳

武式太极拳起源于清道光年间，为河北永年广府东街人武禹襄所创，传至今天已有160多年的历史了。武禹襄出身永年广府望族之家，虽本身教书，但酷爱武术，曾同杨氏太极拳创始人杨露禅习练洪拳，后拜河南温县陈清萍为师习练陈式新架，习练月余理法尽知，通过其兄武秋瀛，在盐店觅得王宗岳《太极拳谱》和一本《太极拳概要图》，回家后同其外甥对搭试验，经过一招一式的功守练习，达到了身知，取得了神奇的效果，在此基础上创立了不同于陈式新架的武式太极拳。由于他们甥舅二人善于体会、领悟、揣摩，总结出了被后人称为经典的太极理论，如《太极拳解》、《太极拳十三行功秘解》、《身法八要》、《太极拳四字秘诀》等。

武式太极拳小巧紧凑，形似干枝老梅，在静中暗含开、合、隐、现。开则俱开，合则俱合，把运力的神意收隐于体内，外示安逸，内固精神，开合转换，渐隐渐现，和杨氏太极拳有一定的区别。

3 太极拳五大养生保健功效

改善神经系统

练习太极时一般比较心静，可以让大脑皮质充分休息，通过意念和呼吸与动作配合，促进大脑神经细胞的功能完善，由中枢神经系统协调全身内外器官，对精神创伤、神经类疾病，如神经衰弱、失眠、高血压等有较好的防治作用。

畅通经络、血管、淋巴及循环系统

太极拳动作舒缓，全身肌肉可以充分的放松，心脏供血充足，还不会加重心脏的负担；而且练太极拳虽然动作不是很剧烈，但是一种有氧运动，能增加氧气的供应，能使血气运行顺畅，促进淋巴系统的新陈代谢，加强人体的抵抗力。所以经常练习太极拳，对心脏病、胃病、便秘等都有很好的疗效。

提高平衡能力，增强柔韧度，防止骨质疏松

老年人经常因为失去平衡摔倒而导致股骨胫骨折，而太极拳运动中的部分动作是专门提高平衡能力的。练习时，人体常常重心交替变换，运行中又有很多搂、转等动作，从而提高了肌肉的耐力；加之练习太极拳时总是一条腿支撑全身的重量，增加了腿部的受力，骨质的含钙量也自然增加了，骨骼也就变得很坚固了。

治疗慢性消化道疾病，提高心肺功能

练拳时各个关节、肌肉、骨骼互相拉扯、挤压和张合，内脏也因腹式呼吸而自我按摩，练拳时舌顶上腭，唇齿轻闭

能增加唾液的分泌，提高消化功能。又因练太极拳时间较长，这样的有氧运动能训练和提高心肺功能。

消除压力

练拳时因要心静，身体要放松，精神要集中，加上太极拳本身要求刚柔并重，呼吸协调，所以各器官的获氧量相对提高，练习后使人轻松愉快，压力减小，情绪稳定，这对精神压力沉重的现代人来说无疑是一项很好的运动。

总之，经过现代科学化的研究证实，经常练太极拳不仅可以治疗和预防各种疾病，还能延年益寿。

4 太极拳的功法特点

练拳

动以入门，入门先练拳。练身正、体松、气匀、意专。整套动作要连贯协调，动作之间的转接是关键。练养生太极拳动静相修，拳功并练，通过练拳明拳术招法，练形、意、息、松、气、劲、神的太极功夫。

练意

有为以始，无为以成。练拳先要练意。形体、动作、呼吸、松身、行气、使劲，全凭心意用工夫。法具于心，心使意动而成招，招法精明全在意。锻炼用意指挥形体动作、放松、呼吸、气血运行、周身协调、动作、放松、呼吸、内气、劲力协调一致的能力，锻炼中枢神经——脑（传统养生说的“心”）对人体器官、系统的综合指挥、协调能力，称之为“意力”，即传统养生功法说的“心力”。

需要全本请访问 www.ertongbook.c

练松

放松是练气、练劲、练神的基础。养生太极拳采用随息放松法。随息法是锻炼顺应能力的一种功法。通过随息放松练到顺应生理节律、通体松透，方能身心松舒，气血顺畅，于是可以得气（有气感），可以入道，进阶练气，更向上进。随息放松是锻炼逆腹式呼吸、拳势呼吸的过渡功法。

呼吸

养生太极拳采用逆腹式的拳势呼吸。这是经过锻炼后养成的符合生理节律的自然呼吸方式，是与拳势动作、内气、劲力、协调一致的呼吸方式。用这种呼吸方式时，形体动作的开合虚实、呼吸的出入、内气的升降、劲力的蓄发出入，各循阴阳，相互协调一致，我们称之为阴阳相合。逆腹式的拳势呼吸是让丹田充满真气而让招式劲力发挥效率的必要保证。

练气

养生太极拳练拳练气和静功练气，动静相修，得气快、显效迅速。功法有聚气养气——练丹田气，意气升降——气通任督，升降开合——行气通经。这是疗疾健身和功夫性锻炼的太极修炼基础功夫。



意气合力

养生太极拳练拳、息、松、气合一意，练到意力足，气力自生。气力用于内以运气血，是为阴阳自和之

能力——疗疾健身的功力。气力用于外以运身手，是为拳势招式之劲力——技击应用的功力。

5 练习太极拳的准备

做好时间上的准备

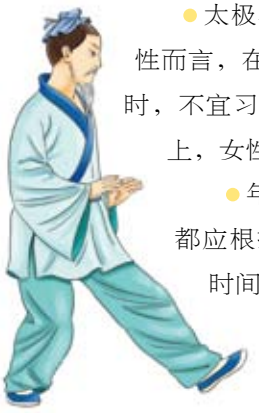
- 每天起床后练两遍，如果早上没时间，则睡前习练两遍。
- 一天之内，应该习练七八遍，至少早、晚各一遍。
- 平均来说，每天习练时间应达到半小时至两小时。有时只练十分钟，但只要坚持，也会有很好的效果。
- 剧烈运动后，心情未平静、安宁时，不宜习练太极拳。
- 雷雨天不应练太极拳。
- 酗酒、饱食后不宜习练太极拳。

选择好场地

- 习练地点可以选择在庭院和大厅，以空气流通好、光线明暗较合适的地方为宜。
- 如果在某个地方练到一半就不练了，或挪到别的地方练，不仅打乱了太极拳的连贯性，也无法达到太极拳的功效。
- 习练太极拳忌在风吹雨打和潮湿霉气等地方，应选择通气较好的地方。

其他准备

- 习练太极拳的服装，首选宽大舒适的中式短装和柔软合脚的运动鞋。
- 习练时，如果身体出汗，千万不能贪凉脱衣，更不能用凉水洗澡。



● 太极拳适合各种人群，但是女性相对男性而言，在生理期或身体状况不好及情绪不稳时，不宜习练太极拳。另外，在运动量的把握上，女性也可适当调整。

● 年老体弱及患有不同症状的疾病者，都应根据自身情况调整习练动作、幅度及时间长短。

6 太极拳的基本功及基本动作

基本手形

1 掌：五指微屈分开，掌心微合，虎口成弧形。



掌

2 钩：五指第一指节自然捏拢，屈腕。

3 拳：五指自然弯曲，互不靠拢，但也不要太开，以手掌宽为度，大拇指自然松弛，虎口自然圆开，掌心不要太凹或太张，以自然舒适为度。食指领劲，用意不用力。掌形成瓦棱状。



钩



拳

基本步形


虚步1


虚步2

1 虚步：后腿屈蹲，大腿斜向地面，但高于水平，脚跟与臀部基本垂直，脚尖斜向前方，全脚着地；前腿稍屈，用前脚掌、脚跟或全脚着地都可。左脚在前称为左虚步；右脚在前称为右虚步。

2 开立步：两脚平行站立，距离约与肩同宽，脚尖朝前，两个肩井穴与两个涌泉穴成两条直线；百会穴与会阴穴成一条直线，两腿微屈，不要用力。

3 跟步：也称随步，重心前移，后脚向前跟进半步，脚前掌先着地，随着身体重心后移，逐渐全脚着地。

4 仆步：一腿全蹲，膝盖与脚尖略外撇，另一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚着地。


仆步

5 独立步：一腿站立，不可挺得太直，另一腿屈膝提起，小腿下垂，脚尖向前。

6 侧弓步：先坐实一腿，另一腿向前外侧迈出，先以脚跟着地，脚尖向外撇，随着重心前移使全脚踏实，两脚成丁八字，前腿弓，后腿蹬，成侧弓步。



独立步



侧弓步

7 马步：两腿平行开立，双脚分开略宽于肩，然后下蹲，脚尖平行向前，勿外撇。两膝向外撑，膝盖不能超过脚尖，大腿与地面平行。



马步

身形



1 头：头部包括眼、耳、嘴和头部的形态。要求耳听前后左右，嘴微闭、齿轻合，颔微内收，颈部自然松舒，头正直。

2 肩：沉肩坠肘。练拳的时候，肩关节要松沉灵活，不可耸起，也不可前扣或后张。肘要下坠，自然弯曲，不可僵直，结合沉肩做到肘不贴肋，肘不离肋，使手臂仍有圆转松活之意。

3 胸：含胸拔背。练拳时胸不可前挺，要明显内收，而且松舒自然，拔背是脊椎有放松拔长之意。胸背部肌肉有自然松落之感，能含胸则能拔背，达到体态中正自然。

4 臀：臀部要收敛。不可突出或者左右摇摆，腰脊意向下，脊尾骨向上翻，小腹松舒自然，使尾闾保持正中。

5 腰：太极拳对腰部的要求是：松、沉、直。“松”是为了气沉丹田和转动灵活；“沉”是为了气不上浮，下肢稳定有力；“直”能使脊椎骨节节松舒，有上下拔长之感，使转动时能够保持中正安舒，同时腰脊椎骨有后撑之意。拳论云：“命意源头在腰隙。”“有不得机势处，其病必于腰腿求之。”故松腰是练拳的关键要领所在。

需要全本请访问 www.ertongbook.c