

TUJIE 24SHI TAIJIQUAN

图解式 24式 太极拳

健身与技击

◎主 编 鄢行辉 徐彩桐 王 嵘
◎副主编 林 秋 林 辉 朱 宏
◎编 委 林 红 杨松涛 凌 昆

本书采用真人图解形式，以中医基础理论为指导，在总结历代名家养生及实战经验基础上，结合现代研究成果，通过精心设计、编排，分别对24式太极拳的经典演练套路、养生效果、技击要领进行了详尽的介绍，已在人民群众中迅速得到推广，深受24式太极拳爱好者欢迎。

本书内容特点：参和阴阳、八卦力学原理，融汇中华经络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体；采用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等健身拳术技法，既可养生治病，又可防身抗暴。



海峡出版发行集团

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

TUJIE 24SHI TAIJIQUAN

图解24式

太极拳

健身与技击

◎主编 鄢行辉 徐彩桐 王嵘
◎副主编 林秋林 林辉 朱宏
◎编委 林红 杨松涛 凌昆



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 (C I P) 数据

图解 24 式太极拳 / 鄢行辉, 徐彩桐, 王嵘主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2013. 1

(健身与技击)

ISBN 978-7-5335-4180-4

I. ①图… II. ①鄢… ②徐… ③王… 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 291124 号

书 名 图解 24 式太极拳——健身与技击

主 编 鄢行辉 徐彩桐 王嵘

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 各地新华书店

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 9.75

图 文 156 码

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4180-4

定 价 25.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前 言

24 式太极拳是原国家体委武术处（现中国国家体育总局武术研究院）于 1955 年组织部分太极拳专家，在继承传统杨式太极拳的基础上去繁从简，按照由易到难、由简入繁、循序渐进的原则，突出太极拳的健身性和大众普及性，经过反复修订、创编而成的。它成为第一套由国家统一规定且具有一定国际标准的太极拳套路。24 式太极拳在 1956 年正式公布推广后，对国内外太极拳运动的普及和发展起到了巨大的推动作用。现今，24 式太极拳早已享誉中外，学者日众、习者如云，深受世界各国人民喜爱。

本书从 24 式太极拳的理论、演练、健身、技击、答疑五个方面进行了详尽的介绍，重点介绍了教法、练法、口诀法，还列出易犯的错误及其纠正方法，对每一动作进行了技术分析。特别是应用太极拳对各类疾病进行防治的方法作了针对性较强的说明。书中所介绍的太极拳教学法、健身法及技击法，是作者在 20 多年的教学中，学习历代太极拳名家经验，结合现代太极拳的研究成果，通过精心设计、编排而成的实践经验总结。

本书主编鄢行辉为福建中医药大学教授，徐彩桐为天津理工大学教授，王嵘为广州医学院副教授；副主编朱宏、林辉为福建中医药大学副教授，林秋为福建中医药大学讲师；演练者李学正第七、八两届全国大学生武术锦标赛太极拳金牌获得者。

编 者

2012 年 8 月



目 录

一、概 述.....	1
(一) 24 式太极拳健身奥秘.....	1
1. 24 式太极拳健身的特点.....	1
2. 24 式太极拳保健疗法的效用.....	3
3. 太极拳锻炼的三个主要阶段.....	3
4. 24 式太极拳习练须知.....	5
5. 站桩功修炼.....	6
(二) 24 式太极拳基本要领.....	10
1 虚领顶劲.....	10
2. 气沉丹田.....	10
3. 含胸拔背.....	11
4. 松腰敛臀.....	11
5. 圆裆松胯.....	12
6. 尾闾中正.....	12
7. 沉肩坠肘.....	12
8. 舒指坐腕.....	13
(三) 24 式太极拳基本技术.....	13
1. 手型.....	13
2. 手法.....	14
3. 步型.....	17
4. 步法.....	19
5. 腿法.....	21
6. 身型.....	21
7. 身法.....	22
8. 眼法.....	22
9. 呼吸.....	22
二、24 式太极拳套路演练.....	24
(一) 第一段.....	24
1. 预备势与起势.....	24
2. 左右野马分鬃.....	25



3. 白鹤亮翅	27
4. 左右搂膝拗步	28
5. 手挥琵琶	31
6. 左右倒卷肱	32
(二) 第二段	34
7. 左揽雀尾	34
8. 右揽雀尾	37
9. 左单鞭	39
10. 云手	41
11. 右单鞭	43
12. 高探马	44
(三) 第三段	45
13. 右蹬脚	45
14. 双峰贯耳	47
15. 左蹬脚	47
16. 左下势独立	48
17. 右下势独立	50
18. 左右玉女穿梭	51
(四) 第四段	53
19. 海底针	53
20. 闪通臂	54
21. 转身搬拦捶	55
22. 如封似闭	56
23. 十字手	57
24. 收势	58

三、24 式太极拳健身法

(一) 起势健身法	60
(二) 野马分鬃健身法	62
(三) 白鹤亮翅健身法	64
(四) 搂膝拗步健身法	66
(五) 手挥琵琶健身法	69
(六) 倒卷肱健身法	71
(七) 揽雀尾健身法	73
(八) 单鞭健身法	78
(九) 云手健身法	81
(十) 高探马健身法	84



(十一) 左右蹬腿健身法	86
(十二) 双峰贯耳健身法	89
(十三) 下势独立健身法	91
(十四) 玉女穿梭健身法	94
(十五) 海底针健身法	97
(十六) 闪通臂健身法	99
(十七) 搬拦捶健身法	102
(十八) 如封似闭健身法	105
(十九) 十字手健身法	108
(二十) 收势健身法	111
四、24 式太极拳技击法	114
(一) 起势技击法	114
(二) 野马分鬃技击法	115
(三) 白鹤亮翅技击法	117
(四) 搂膝拗步技击法	117
(五) 手挥琵琶技击法	118
(六) 倒卷肱技击法	119
(七) 揽雀尾技击法	120
(八) 单鞭技击法	122
(九) 云手技击法	123
(十) 高探马技击法	124
(十一) 左右蹬腿技击法	125
(十二) 双峰贯耳技击法	126
(十三) 下势独立技击法	127
(十四) 玉女穿梭技击法	128
(十五) 海底针技击法	129
(十六) 闪通臂技击法	130
(十七) 搬拦捶技击法	131
(十八) 如封似闭技击法	133
(十九) 十字手技击法	133
(二十) 收势技击法	135
五、学练 24 式太极拳问答	137
1. 为什么说太极拳是内家拳	137
2. 传统套路、竞赛套路、24 式简化套路有何联系区别	137
3. 24 式简化太极拳是不是运动量小, 因而不适合于年轻人	137



4. 太极拳与气功有何不同.....	137
5. 为什么有人练太极拳会腿疼.....	137
6. 如何做到尾闾中正、收胯.....	138
7. 练习二十四式太极拳的速度应该多快.....	138
8. 何为内外“三合”.....	138
9. 学练太极拳需要先练武术基本功吗.....	138
10. 太极拳的技击价值在哪里.....	139
11. 习练太极拳前,需要做一些“热身”活动吗.....	139
12. 太极拳适合哪些人练习.....	139
13. 练太极拳对场地、服装有什么要求.....	139
14. 太极拳化劲为何意.....	139
15. 少年儿童学习太极拳有什么益处.....	139
16. 练太极拳是老年人和体弱者的事吗.....	139
17. 太极拳是有氧运动吗?它的锻炼效果如何.....	140
18. 太极拳各手法之间的上肢动作是什么手法.....	140
19. 太极拳各步法之间的过渡动作是不是步法.....	140
20. 如何配合音乐练习.....	140
21. 揽雀尾的两掌向前推的动作为什么叫“按”.....	140
22. 搂膝拗步的拗步是什么步型?与之相反的步型是什么.....	141
23. 野马分鬃的弓步是顺步,为什么两脚跟之间的距离比其他顺步的动作要稍宽.....	141
24. 搂膝拗步和左右玉女穿梭的弓步为什么两脚跟之间的横向距离要稍宽.....	141
25. 学练用脚尖点地的虚步应注意什么问题.....	141
26. 练习白鹤亮翅、高探马、海底针时,跟步的右腿总不能轻松地向前跟进,该怎么办.....	142
27. 在做倒卷肱的退步动作时,为什么支撑腿总是上下起伏,如何改正.....	142
28. 中老年人练习仆步时蹲不下去怎么办.....	142
29. 为什么在练太极拳套路时思想必须高度集中.....	142
30. 练太极拳时为什么要强调“用意不用力”.....	143
附 录.....	144
(一) 经络走向及主要治疗、保健穴位.....	144
(二) 头、颈、面部穴位.....	145
(三) 胸腹部经穴.....	146
(四) 背部经穴.....	147
参考文献.....	148



一、概述

《太极拳经》说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。”对太极拳而言，动之则为阳，静之则为阴；实者为阳，虚者为阴；攻者为阳，守者为阴；刚者为阳，柔者为阴。因此，太极拳的精髓即是处于阴阳、动静、虚实之间的相互变化。而其奥秘，则在于永远处于变动、开合状态。而这种状态，必须遵守平衡，即是“无过不及，随曲就伸”的道理。太极乃宇宙之别称。宇宙包罗万象，星罗棋布，孕育万物，生克相约，演化万千。它以数亿万年变化而生生再造，无穷无尽。太极拳无论在形式上或意义上，都和其他体育运动完全不同。由于“太极”以一个圆的形象存在，太极拳就是一套圆形的运动。它是以一个圆圈演变为无数个圆圈连贯而成的一种运动。一举手、一投足，甚至四肢百骸，不动则已，动就离不开圆圈，离开圆圈而进行弧形运动，就违背了太极拳的原理。太极拳的操练方法，是以躯干腰腹为重心，如车之有轴；以手足四肢为辅翼，如车之四轮；所有动作，都源于躯干腰腹。以躯干腰腹为主宰而推动四肢；任何部分一动，全身各部分随之而动。各个动作，都是连贯起来成为一个整体的运动，而不是一个个孤立起来的运动，一动无有不动，一静无有不静。这种形式的运动，正是太极拳的唯一特点，而和其他体育运动形式（包括其他的外家拳术断续的、枝节的、局部的运动）有所区别。

太极拳是太极思想与人体运动相结合的具体表现。它是以阴阳学说为指导的气功拳术，是科学的人体辩证的运动过程。在太极拳运动过程中，势势处处、时时刻刻都体现着人体内的阴阳变换、虚实相间和刚柔相济。太极拳集气功导引、技击技法、哲理思辨和道德修养于一体，它不仅仅是身体的简单运动，更重要的是内在的精神冶炼、身心合一。它的外形架势符合力学的科学原理，它的内涵机制处处渗透着人体机能的运动规律，若长期坚持锻炼必能达到固本培元、增强体质、防身御敌和祛病延年之功效。

（一）24式太极拳健身奥秘

1. 24式太极拳健身的特点

（1）太极拳锻炼是一种自我导引疗法。太极拳以“阴、阳、虚、实、静、



动、分、合”八大纲领为基础，运用和缓柔软、连绵不断的方法完成整体运动，因而有调节人体阴阳血气的疗效。这和中医以“阴、阳、虚、实、表、里、寒、热”八大纲领作为辩证施治的疗法，完成整体的治疗，从而起到调节人体气血、平衡阴阳的疗效，基本上是一致的。因此，太极拳的最终目的是运动养生，祛病延年。太极拳锻炼属于自我身心的锻炼，在操练过程中强调神意的主导地位，气沉丹田，心静体松，重在吐纳。它把拳术中手、眼、身、法、步的协调配合与导引吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。太极拳锻炼需要充分发挥个人的主观能动性，才能收到良好的效果，最怕“三天打鱼，两天晒网”。拳谚说：“外练筋骨皮，内练一口气。”“外练筋骨膜皮毛，内练意志精气神。”总之，练拳必须内外兼练，必须包括身、心两个方面。其中，心理意志是一个人能否把拳练好，特别是能否“拳练一生”的根本所在。

打太极拳在原则上要求：天天练习，冬练三九，夏练三伏，终年不辍，拳练一生。能否达到成功的彼岸，与个人的文化素质和思想修养有着直接的关系。所以，其功效也因人而异。练拳者一方面要坚定信心，坚强意志，持之以恒，百折不挠；另一方面，要加强思想修养，善于控制自己的心理和行为。太极拳套路的重点动作增加了左右对称练习，将自然呼吸和拳势呼吸相结合，使学练者的身心得到全面均衡的锻炼，并能达到平衡人体阴阳，抵抗疾病侵入、培根固本、自我修复、延缓衰老、保养生命等特殊功效。

(2) 太极拳锻炼是一种整体疗法。太极拳的运动，必须缓慢柔和，呼吸平稳，全身放松，纯任自然，用意不用力，即是以意志来控制，巧妙地掌握动作的阴阳虚实。此外，其还要摒绝思虑，气沉丹田，体内无分毫拙劲留滞于筋骨血脉之间。这样，就能虚实分明，阴阳调和，变化轻灵，圆转自如，连绵贯串，一气呵成。这和《黄帝内经》所说的“阴阳相随，内外相贯，如环之无端”十分相近。太极拳锻炼并不是针对某些疾病或某个局部起作用的特异性疗法，而是以改善人体整体机能状态、提高人体素质为目标的锻炼方法。作为一种疗法，其作用机制是复杂而又全面的。近年来的观察结果表明，长期的太极拳锻炼对人体的中枢神经系统有良好的调节作用，它能够强化心血管系统、呼吸系统的功能，使骨骼肌肉与各关节更加坚韧、灵活。太极拳是内外兼修、动静相因的功法。其动静之间直接影响着人体的精气神，而精气神则代表着人体的正气，是人之三宝。通过练功，使人精充、气足、神旺，这是正气充足的表现，自然可以祛邪防病。《黄帝内经》“形与神俱，不可分离”，“独立守神，肌肉若一”的医理，被太极拳吸收为“形神兼备”、“内外皆修”、“以意导动”的要求。《素问·上古天真论》说：“故能形与神俱，而尽终其天年”，形即外形身体，神为精神心理，“精神内守，病安从来”，太极拳理根于此。正如《素问·刺法论》所说：“正气内存，邪不可干。”练太极拳可使阴阳调和、



气流畅，因此能扶正祛邪。《内功图说·叙》曰：“平日尤重存想于丹田（意守丹田），欲使本身自有之水火（阴阳）得以相济，则神旺气足，邪不敢侵。”所以说太极拳疗法是一种整体疗法，它通过自我身心的锻炼，依靠自己的身体姿势和一定的思维活动和导引，来调节自己身体内部的功能，发挥人体潜在的机能，以达到强身健体的目的。

2. 24式太极拳保健疗法的效用

太极拳吸收了传统医学的经络、俞穴、气血、导引、藏象等理论，符合医理，具有健身效用。中医认为：经络布满人体的气血通道，发源于脏腑，布流于四肢百骸。脏腑经络气血失和，人将生患疾病，和则健身益寿。太极拳与之结合，要求“以气运身”、“以窍运身”、“气遍身躯”，通过以腰为轴，带动四肢，旋腰转脊，螺旋缠绕，意想传递劲力，循经而动，劲贯窍穴，气布周身，通任、督、带、冲脉，促进气血运行，疏通经络，起到健身的作用。太极拳讲求“意在蓄神”，“形诸神明”，注重“意”“神”内在的练习与外形的统一，所谓“内不动，外不发”，符合中医健身之理，故能“寿蔽天地，无有终时”。《太极十三势歌》言：“想推用意终何在，益寿延年不老春。”太极拳保健疗法对调摄精神、促进气血运行、改善脏腑器官功能等都有良好的作用。特别是对老年体弱或慢性病患者更是锻炼身体、增强体质、治疗疾病的有效手段。慢性病人，除了有运动禁忌的疾患外，一般均可参加太极拳锻炼。注意：初学时运动量小些，架势也可略为高些，以每次锻炼后感觉舒适为度。本疗法习练者如能持之以恒地进行锻炼，对慢性病，如：高血压、心脏病、胃与十二指肠溃疡、慢性肠胃炎、消化不良、内脏下垂、慢性肾炎、糖尿病、肺结核、慢性肝炎、肝硬化、肝肿大、脂肪肝、气管炎、哮喘、神经衰弱、遗精、盗汗、肥胖症、关节炎等都有一定疗效。

3. 太极拳锻炼的三个主要阶段

太极拳锻炼原本没有阶段划分，而是一个逐步提高的过程。准确地讲，各阶段之间相互渗透，不可能分得清清楚楚。这里为了便于掌握，让初学者在心中有一个大概的框架，根据练习功架将过程分三个阶段来阐述。

第一阶段：塑型盘架阶段。这一阶段属于打基础、学动作阶段，主要在动作的名称顺序和外形规范、姿势准确上下功夫，每一个动作都要求立身中正。立身中正，顾名思义就是在练习套路的过程中，身体中正不偏，不可前仰后合、挺胸腆肚和弯腰驼背。初学者应该从基础开始，从单个动作，一招一势地认真学起。24式太极拳中的一些动作，如：左、右野马分鬃，左、右搂膝拗步，左、右倒卷肱，左、右揽雀尾，左、右云手，左、右下势独立，左、右穿梭，均可提取出来单独练习。逐一练习这些单势，不但便于“动力定型”，而且有助于



专心体会动作细节。这些单势动作是套路的核心、骨架，练好了就等于构筑了套路的框架。从健身效果看，单势动作重复也能达到预期的健身效果，并同样涵盖了完整套路的要领和作用。因此，初学者不要贪多求快，要耐心体会每一个单势动作的要领，做到学会一势，掌握一势，并能够运用这一势进行健身锻炼。单势练习还有一个便利因素，即不受时间、场地的约束，无论室内、室外、时间长短，少则重复三五遍，多则数十遍，可随心所欲，这就是所谓的“拳打卧牛之地”。练习套路，也叫“盘架子”，是练好太极拳的关键。在这一阶段中，每天只练习几个动作，不必贪多。一招一式反复操练，务求姿势端正，动作准确。要把每一个动作的路线、弧度、起止、衔接等搞清楚。力求做到松柔、绵缓、圆活、连贯，上下相随，左右协调，重心平稳，步法轻灵，外形势正招圆，内部舒适自然，为太极拳的第一步打下基础。

第二阶段：懂劲求息阶段。所谓的“求息”即追求呼吸与动作的完整配合，以期达到更好的锻炼效果。太极拳呼吸深长细匀，通顺自然。初学时只要求自然呼吸。动作熟练以后，可以根据个人锻炼的体会和需要，有意识地引导呼吸，使其更好地适应劲力与动作的要求，这种呼吸叫“拳势呼吸”。比如，太极拳的动作接近定势时，要求沉稳聚合、劲力充实，这时就应该有意识地配合呼气，做到舒胸、束肋、实腹，以气助力。太极拳的动作虽然不是根据呼吸的要求而设计的，但在太极拳运动中有一个根本的原则就是“顺应自然，吸满当呼，呼尽当吸，呼吸均匀”。根据太极拳运动的特点，大体上是“起吸落呼，开吸合呼”，通常在完成两臂上伸、外展、扩胸、提肩、展体时吸气，完成与上述动作相反时呼气，即有开必有合，有起必有落，有伸必有缩，有蓄必有发。太极拳就是在这样一种对立统一中完成的。因此，每一个动作的开合、起落、伸缩、蓄发就是一个呼吸的过程。在练习中，应掌握好呼吸的规律。一般情况下，在合、起、升、退、蓄、虚、柔、吞的动作时吸气，开、落、降、进、发、实、刚、吐的动作时呼气。例如，“起势”动作，“两臂上举”为升为虚为吸气，“屈膝下按”为降为实为呼气；“野马分鬃”的动作，“抱球”为合为蓄为吸气，“弓步分手”为开为发为呼气；又如：“下势独立”、“仆步下势”的动作为落为降为呼气，“提气独立”为升为起为吸气。这样有意识地将呼吸和动作结合起来，行拳运气，使太极拳的动作发生变化，动力的运用更加符合运动的生理规律，这就是学练者所追求的第二步“求息”。

第三阶段：求意自然阶段。求意是太极拳的高级阶段，是在完成好“塑型”和“求息”的基础上更进一步的修炼。“意”比较抽象，可以理解为“意识”，是对太极拳内涵的悟性和理解。《太极拳十三势歌》中有“若言体用何为准？意气君来骨肉臣”之说。求意，首先是“攻防”意识，对于攻防意识的理解，以攻防的意识来引导动作。“意在先，身在后”，“神为主帅，身为驱使”，“意



动身随，意到气到力到”。意识、劲力、动作三者是统一的，但它们的相互关系有主有从。意念引导劲力，劲力产生运动。有意识的动作，内涵丰富饱满，达到形神兼备、内外合一的境界。因此，理解动作的攻防含义，乃是“求意”的关键。例如：“手挥琵琶”的动作，右手拍按对方来拳，另一掌上托住对方的肘关节。只要意识一到，自然气血奔腾，以气助力，上下相合，意注两手劳宫穴。又如“海底针”的动作，意识引导为：左手捋住对方的手，右手攻击对方的裆部，转腰俯身，直插对方，同时配合呼气，这就是意识的活动与呼吸、身体动作的有机配合。在这一阶段中，动作已十分娴熟，呼吸的配合也很自然。演练时，外表安详，动作松柔圆活，轻灵连绵，势正招圆。而内气鼓荡，意识专注，以意识引导动作，动作如抽丝，绵而不断。以意贯穿全套动作，连绵不断中又含有韵律、节奏和美感。并且充分运用明亮的眼神来体现意识和意境，体现中正安舒，心旷神怡、宁静平稳的身姿和气氛，从而达到内外合一，形神兼备。

4. 24 式太极拳习练须知

(1) 24 式太极拳是老少皆宜的健康拳。太极拳是一种有氧运动，因为，要完成一个太极拳的动作，练习者必须努力维持身体的稳定和平衡，还要支撑你的体重。由于人的身体习惯于旧有的生活规律和动作，许多人在刚开始尝试太极拳的各种动作时，身体会出现不自觉地抖动，而坚持下去，掌握了太极拳的要诀后，就会逐步进入一个新的状态，那时再练习太极拳，身体就好比安坐在椅子上一样，平稳、自然、舒适。无论练习者的体态和身体素质如何，只要坚持，就会发现太极拳是非常有挑战性的，每个动作都会让人在灵活性、内力和控制能力方面得到充分锻炼，同时也会增强人的毅力、耐心和专注性。

24 式太极拳是一套完整的套路，练习中也可以根据自身的健康状况和身体素质，进行全套完整的练习，或有选择性地单个动作的练习。笔者通过练功实践提出：日行 1~2 次，每次练 2 遍。日行 1~2 次，是指早晚各行一次。早晨空气好，情绪相对稳定，是练习的黄金时段。晚上，在完成了一天的事务后，自由支配时间，练习后可以更好地促进睡眠。如果每天早上或晚上各练一遍，只要坚持也是可行的。

其次，每次练 2 遍，是因为 24 式简化太极拳属于意、气、形高度协调的练习方法。从运动生理学的角度看，太极拳属于小强度的运动项目，每次只要练一遍，即可对内脏器官有一定的锻炼功效，而每次练 2 遍则能获得更好的锻炼效果。

针对不同健康水平的人群，个别难度较大的动作可以通过调整动作的幅度和降低动作的难度来适应。太极拳是一项功效全面的传统国术，男女老少均可习练，越早习练越早受益。



慢练是太极拳的特色，慢练才能运劲如抽丝，理顺内在气息，“表里精微无不至”，也就是以心行意，以意行气，以气运身。至于对习练拳架的速度并无太机械的规定，根据实际情况以适度为原则，一般情况下，五六分钟即可。太极拳则还兼具武术的技击功能，可以防身御暴；而且太极拳的技击（推手、散手），可以做到既存己，又不伤人（借力打力，点到为止）。

（2）不同程度人群的习练。

①初学者。初学者应先从理论上了解太极拳的身法要领、常用动作及其要求，为看图及光盘学练打下基础。合理安排练拳的时间，A. 速成法：每天两次，3 小时 / 次，每次初步掌握 3 个动作，4 天就可学完。适合于短期进修的学员。B. 循序渐进法：每周 3 次，1 小时 / 次，每次初步掌握 1 个动作，8 周就可学完。适合于业余的太极拳爱好者。

②病患者。习练 24 式简化太极拳，能起到劳而不极，摇而谷气消，血脉通畅，祛除百病的效果。按照太极拳的要求进行持之以恒的锻炼，已使许多先天不足，后天失调，体弱多病，羸弱不堪，甚至身患绝症的患者得到康复，其功效远远超出单纯的药物治疗。病患者可根据自身的身体状况有的放矢地选择太极拳健身法中的单式动作，在身体状况允许的情况下选择全套练习。练拳的时间安排：早晨，太极混元桩 5 分钟，单式健身法 5 分钟。下午，太极混元桩 5 分钟，单式健身法 5 分钟。晚上，太极混元桩 5 分钟，可根据体力增加站桩的时间。

③防身者。其实太极拳是一种很厉害的武技，一般的套路练习都是为健身而设计，实际上 24 式简化太极拳，也就是 24 个实战技法，为达到防身制敌的目的，平时多进行招式的实战拆解练习，一切为实战而练，增加功力的练功方法，如：抖大杆子、揉太极球等等，可以在短期内提高技击水平。太极拳术本身就是一门防卫性的拳术，太极拳强调意识在拳术中的重要地位，意在先是迫敌就范的关键所在。是动作快还是意识快？当然是意识快，所以意识占先，就能克敌制胜。这就体现了王宗岳先师所言：“人不动，己不动，人微动，己先动。”这就是太极拳能够在防卫中取胜的关键。防卫是化解敌人的进攻，并且保留打击敌人的手段，视情况可使用这些手段，并将打击敌人寓于化解敌人的进攻之中，这正是太极拳术的高超之处。能即化即打，是因为太极拳中具虚实变换的技术。

5. 站桩功修炼

站桩顾名思义是以站立的姿势，让全身肌肉保持静态的紧张，在放松与忘我的情况下，肌肉自然地一张一弛，达到意志力集中、身心平衡的目的。站桩取义于树木根植大地、吸收天地灵气并生长发育的道理，它不需要特殊的场地与设备，在任何时间与地方都可以练，是人们喜爱的养生法。站桩时，人体处于外静内动的状态，就是保持外在形体的安静祥和而内部气血却翻滚沸腾。因



为心意安定，所以中枢神经可以获得充分的休息，又能促进血液循环，增强五脏六腑新陈代谢的机能。它对于神经衰弱、有肠胃疾病以及身体虚弱，血液循环不佳的人，最具疗效。站桩的姿势大抵分为高、中、低三种程度。高位站桩：膝关节微曲，状似站立，消耗体能较小，适合身体虚弱的老年人及有重病者；中位站桩则介于高低桩位之间；低位站桩如同人安坐于椅子上，下无支撑，体能消耗较大，适合身体强健与习武者锻炼。在站桩时，脸部放松，眉心舒展，心情喜悦，并以一念取代万念的方式来消除杂想和稳定混乱的思路，就是专注在一个定点上，如下腹部丹田，或注目正前方的一点，意象将远处的景物收进眼里。身体放松，呼吸自然均匀，若感觉姿势有不舒服或不正确之处，应及时调整。练习站桩时，应掌握要领，以能够蹲得舒适为佳，以免伤及膝盖。初期练习时，把站桩时间的目标定为五分钟，量力而为，再随着体力增强，而延长练习时间。当站桩产生如手脚抖动、气冲上顶、头重脚轻、前后左右摆动等现象时，可先尝试两脚趾用力抓地，蹲低姿势，使气血下降；若仍无法控制，可以意象丹田，然后轻缓收功。站桩时，最忌讳背风而练，让大椎受凉，风邪入侵。过饿或过饱，以及过度疲劳时，也不宜练功。如发生头晕、恶心、流冷汗，必须立即停止练习，喝杯温水，坐或躺一下，待恢复正常再起立走动。结束收功后不可立即洗冷水或喝冰水，颈背流汗应用干毛巾擦干。

(1) 太极浑圆桩。两脚平行开立，与两肩同宽，两腿屈膝微蹲，头顶要平，颈要竖直，腰脊要正直，上体要保持与地面垂直，松肩、松腰、松胯，两臂抬起与肩平，肘比肩略低。做环抱大树的样子，两手指尖相距一拳之远，指尖相对，掌心向内，十指自然分开，手掌与胸的距离约 30 厘米。目视前方，呼吸自然，如图 1-1-1 所示。初练时，两腿酸痛，肌肉有颤动感。

(2) 太极浑圆桩收功法。先松静站立，意守丹田 5 分钟，然后实施拍打法放松全身，如图 1-1-2、1-1-3 所示。站桩后的拍打，可起到震荡、激活全身气血和疏通全身的作用，有利于往体内充气从而以意领气渐通三层功夫（即皮下肌肉通、五脏六腑通、骨骼骨髓通）。

(3) 太极浑圆桩拍打法。

① 拍打上肢：用手三阴三阳拍打法，站立位，左手臂平举，掌心向上，以右手掌拍打肩关节，再将左手臂向前平伸，掌心先向上，后向下，用右掌拍打整个左臂。然后再用同样的方法，以左手掌拍打右手臂。这样能改善肌肉组织的营养，可保持肌肉的弹性和张力，防止衰老。见图 1-1-4、图 1-1-5。

② 拍打腰背：站立位，一只手下垂，另一只手伸向后背，以指背、掌背拍击背和腰部，左右交替拍打 3 遍即可。见图 1-1-6。本法可防治呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张等。



③拍打尾骶：站立位，以双手的掌背拍打骶部、尾骨两侧、臀部约 3 分钟，见图 1-1-7。本法可治疗前列腺病、性功能减退、便秘、痔疮等病症。

④拍打下肢：用足三阴三阳拍打法。双手掌由大腿至小腿反复拍打，先拍打下肢外侧，后拍打下肢内侧。拍打 3 遍即可，见图 1-1-8。

⑤拍打小腿：用独立拍小腿法。双手掌同时由下至上，再由上至下拍打左小腿，拍打 3 遍即可。同样拍打右脚，见图 1-1-9、图 1-1-10。本法能防治膝关节炎。

⑥拍打胸腹：以双拳拍击胸部、腹部以及两侧，吸气时轻拍，呼气时稍重，3 ~ 5 遍，见图 1-1-11。本法有宽胸下气、调理肠胃、强健心脏的作用，兼治肠胃功能紊乱、便秘等症。

⑦收式，气沉丹田，见图 1-1-12~ 图 1-1-14。



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3



图 1-1-4



图 1-1-5



图 1-1-6



图 1-1-7



图 1-1-8



图 1-1-9



图 1-1-10



图 1-1-11



图 1-1-12



图 1-1-13



图 1-1-14