



太极拳

简易24式

Simplified 24-Style Tai Chi

太极爱好者的必修课
易学易练天下传
在杨式太极传统套路的基础上，
选取二十四个主要招式
创编而成。

结构简洁，内容精炼，编排合理，
动作柔和均匀，姿势中正平稳，
既保留了太极拳的传统风貌，
又突出了太极拳的群众性和健身性。

杨式太极第五代正宗传人
武术名家宋玉鹏先生
亲自执教

宋玉鹏 编著
成都时代出版社



最佳教学方案

与太极拳名师面对面

逐式习练
快速掌握

Simplified 24-Style Tai Chi

简易24式 太极拳

宋玉鹏 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易24式太极拳 / 宋玉鹏编著. —成都: 成都时代出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5464-0535-3

I. ①简… II. ①宋… III. ①太极拳—套路(武术)—图解 IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211082号

简易24式太极拳

JIANYI 24SHI TAIJIQUAN

宋玉鹏 编著

| | |
|------|--|
| 出品人 | 段后雷 罗 晓 |
| 责任编辑 | 张慧敏 |
| 责任校对 | 邢 飞 |
| 装帧设计 | ●中映良品 (0755) 26740502 |
| 责任印制 | 莫晓涛 |
| 出版发行 | 成都传媒集团·成都时代出版社 |
| 电 话 | (028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部) |
| 网 址 | www.chengdusd.com |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 规 格 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 90千 |
| 版 次 | 2011年11月第1版 |
| 印 次 | 2011年11月第1次印刷 |
| 印 数 | 1-15000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5464-0535-3 |
| 定 价 | 26.00元 |

版权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

序言 Prologue

太极爱好者的必修课

太极拳的历史源远流长，其理念以《易经》阴阳调和之理为宗，其招式以中医经络学为鉴，糅以中国古代导引术，最终创造性地演变成一套符合人体结构及大自然运转规律的健身拳术。它是中华民族的宝贵财富，有“国粹”之誉。

中国传统的太极拳流派众多，其中以杨式太极拳流传最广。杨式太极拳的始创人杨露禅是清代道光、咸丰时的武术大师，人称“杨无敌”。

为了使太极拳得到进一步的推广，原国家体委于1956年在杨式太极拳传统套路的基础上，删繁就简，选取主要招式创编成24式太极拳，又称“简易太极拳”。

这套精心编排的太极拳，保留了杨式太极拳的精髓，和顺轻灵，刚柔相济，轻沉稳健，似行云流水，又如泰山般岿然。同时它也不失其群众性、实用性、易学性，男女皆可，老少咸宜，推广性极强。总体而言，这套太极拳动作柔和均匀，姿势中正平稳，衔接婉转连绵，外有处子之秀，内蕴藤蔓之韧，兼具大气与美感。自推广以来，杨式简易24式太极拳谱已经成为太极拳大众化教学的必修课程，是太极拳爱好者入门的最佳套路，也是在现代快节奏生活中舒展身心的最好的舒压健身方式。杨式简化24式太极拳套路精炼，只需4~6分钟即可练完，简单易学，容易上手。无论年龄大小，不管体质强弱，都可以修炼。其功效，小则活络筋骨，大则延年益寿；退则足以防身，进则可以击敌。

本书由太极武术名师宋玉鹏先生亲自演示。宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家，自幼随父习武，勤学苦练，后又得多位名师指点，武功更是精进，在太极武术界甚有名望。宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来，诲人不倦，多次获得省级、国家级优秀教练称号。宋玉鹏先生现为国家武术六段，国家级社会体育指导员，曾七次带队参加全国比赛，均获得优异成绩，同时也培养出数位太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀，深得众多学子尊敬和爱戴，誉满全国。

本书图文并茂、名师示教、通俗易懂，较为系统地介绍了杨式24式简易太极拳的历史背景及发展历程，详细地展示了简易太极拳的基本功及其套路动作，循序渐进，由简入繁，是一本难得的太极拳入门教材。希望读者能从本书中了解到太极拳的知识及其技法，从而达到修身养性、舒展意气、减缓压力、健身强体的目的，生活得更加健康、美好！

目录 Contents

第一章 易学易练天下传——简易二十四式太极拳

Chapter One Easy To Learn And Practice, Spread Widely—Simplified 24—Style Tai Chi

| | |
|------------------------|---|
| 一、源自杨式的简易 24 式太极拳 | 2 |
| 二、练习步骤 | 4 |
| 1. 步法和单个动作的练习是练好太极拳的基础 | |
| 2. 完整套路练习应气势流畅，内外相合 | |
| 三、注意事项 | 7 |

第二章 简易二十四式太极拳基础功法

Chapter Two Basic Skills Of Simplified 24—Style Tai Chi

| | |
|------|----|
| 一、手型 | 10 |
| 二、掌法 | 11 |
| 三、拳法 | 13 |
| 四、身型 | 15 |
| 五、身法 | 16 |
| 六、步型 | 17 |
| 七、步法 | 20 |
| 八、腿法 | 22 |

第三章 简易二十四式太极拳拳法详解

Chapter Three The Analysis Of Boxing Of Simplified 24—Style Tai Chi

第一节 -----26

第一式 起势 第二式 左右野马分鬃 第三式 白鹤亮翅

第四式 左右搂膝拗步 第五式 手挥琵琶

第二节 -----43

第六式 左右倒卷肱 第七式 左揽雀尾 第八式 右揽雀尾

第三节 -----54

第九式 单鞭 第十式 云手 第十一式 单鞭

第四节 -----60

第十二式 高探马 第十三式 右蹬脚 第十四式 双峰贯耳

第五节 -----65

第十五式 转身左蹬脚 第十六式 左下势独立

第十七式 右下势独立

第六节 -----71

第十八式 左右穿梭 第十九式 海底针 第二十式 闪通臂

第七节 -----76

第二十一式 转身搬拦捶 第二十二式 如封似闭

第二十三式 十字手 第二十四式 收势

附录

Appendix

一、连环图 -----83

二、动作线路图 -----89

第一章

CHAPTER ONE EASY TO LEARN AND PRACTICE, SPREAD
WIDELY—SIMPLIFIED 24-STYLE TAI CHI

易学易练天下传—— 简易二十四式太极拳

太极拳历史悠久，经过数百年的传承演变，现在分为陈式、杨式、吴式、孙式、武式等几大流派。

简易二十四式太极拳简化自流传最广的杨式太极拳，全套只有二十四个招式，易学易练，受到了广大太极拳爱好者的欢迎。

一、源自杨式的简易24式太极拳

SIMPLIFIED 24—STYLE TAI CHI, LEARN FROM YANG'S

太极拳被誉为中国的“国粹”，其特点是刚柔并济、轻灵圆活、舒缓中正、松柔慢匀、开合有序。一套太极拳打下来，要如“行云流水，连绵不断”。太极拳动作自然雅致，不仅有利于身体健康，而且对心灵境界的提升也大有裨益。

太极拳流派众多，分为陈式、杨式、吴式、孙式、武式、武当、赵堡等多种流派。其中，杨式太极拳是由河北邯郸永年人杨露禅（1799—1872）及其子杨班侯（1837—1892）、杨健侯（1839—1917），其孙杨澄甫（1883—1936）等人在陈式太极拳老架的基础上发展创编而成的。杨式太极拳的始创人杨露禅是清代道光、咸丰



太极拳始祖张三丰

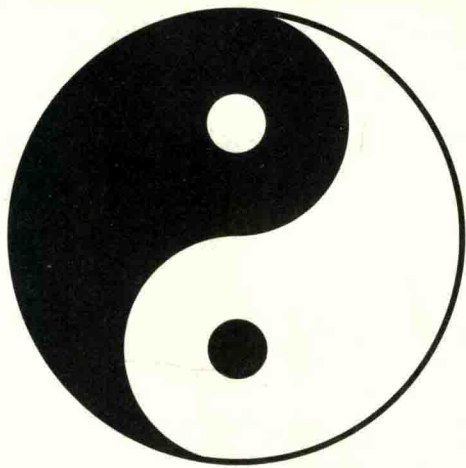
时的武术大师。他修为高深，技艺精湛，人称“杨无敌”。杨露禅将平生绝技传给儿子杨班侯、杨健侯，后来经其孙杨澄甫整理修定，成为现在流行的杨式太极拳大架。杨式太极拳拳架结构严谨，简洁优美，动作和顺，刚柔相济，一气呵成，犹如湖中泛舟，轻灵沉着兼而有之。由于其风格舒展，简单好学，深受大众喜爱。

虽然杨式太极拳已经算是较为简单的拳术，但对初学者来说，85式乃至108式仍不是短期内就能轻松掌握的。为了更好地推广太极拳，原国家体委于1956年在杨式太极拳传统套路的基础上，按照由简到繁、循序渐进、易学好记的原则，删去繁难

和重复的动作，选取主要招式创编成24式太极拳，又称“简化（简易）太极拳”。这套精心编排的太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，既保留了太极拳的传统风貌，又突出了太极拳的群众性和健身性，老幼咸宜，人人可练，易于推广。

简易24式太极拳内容精练，全套共分为七节，只需4~6分钟就可练完，非常适合生活节奏快、时间少、很难抽出大块时间练拳的现代人练习。其结构简洁，编排合理，动作规范，衔接流畅，开始安排直进动作，其次安排后退和侧行动作，最后穿插蹬脚、下势、独立和复杂转折的动作，体现由浅入深、循序渐进的教学原则，并重点增加了左右势对称练习，避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重一侧的现象，既保留了传统太极拳的精髓和基本要领，又避免了传统套路中半数以上为重复动作的现象，锻炼效果全面、均衡。

24式太极拳自正式公布以来一直广受欢迎。目前，24式太极拳由于其易学易练，不仅在国内很受欢迎，在国际上也广为流传，成为各国太极拳爱好者首选的太极拳入门套路，这为太极拳在全球的推广发挥了巨大作用。



孙禄堂创孙式太极拳

二、练习步骤

PRACTICE STEPS

与杨式太极拳传统套路相比，24式太极拳内容更为精炼，练习起来更为容易，为初学者入门提供了方便。但是，练习者不能因为简单易学就降低技术标准，放松对动作质量的要求。一般来说，24式太极拳的习练分为如下两个步骤。

1. 步法和单个动作的练习是练好24式太极拳的基础

初学太极拳，要做到姿势正确，因此很强调身型、手型、步型、步法、腿法、眼法等形的基础和单个动作的练习，做到每一个姿势都符合要求。俗话说：“学拳容易改拳难。”学太极拳一旦开始的时候形成了错误的动作和习惯，后面再来纠正会非常困难。所以，从最开始学练太极拳就要注意符合规范要求。

学拳之初，应该本着“求精不求快”的学习态度，对每个招式的要领了然于胸，认真做好每一个动作，力求一招一式准确规范，这才是最扎实、最有效的学习途径。初学者切忌不得要领、贪多求快，更不能照猫画虎，似是而非。这是不可取的。

打拳时，要求身体放松，精神集中，保持自然呼吸，不可拱背驼背，也不可身体前俯后仰、摆臀扭胯。习练时还要避免两极化的错误，动作不可以做得太过生硬，也不能做得太过绵软，应尽量做到姿势舒展柔和，动作柔而不软、展而不硬，刚柔要协调适度。

24式太极拳的大部分动作都要求保持屈腿半蹲的状态，重心有明显升降的动作极少。因此，在步法移动上，要求一腿半屈支撑，稳定好身体重心，另一腿如猫步轻移迈出，动作轻灵、柔和，表现出舒展圆活的特点。



2. 完整套路练习应气势流畅，内外相合

初学者刚开始练习时，往往手脚不能兼顾，动作脱节，四肢与躯干不能协同，转折过渡显得很生硬，用力忽轻忽重等。在太极拳术语中，这被称为“断劲”。“断劲”现象的出现与否，是衡量一个人是否完整掌握太极拳套路和技术熟练度的重要标志。

总的来说，24式太极拳套路演练要完整协调，连贯圆活，动作如行云流水，自然流畅，表现出整套动作的协调性和完整性。学练时，周身要形成一个整体，手、眼、身、步要协调配合。

学太极拳，还要求动作和顺圆活，动作之间衔接自然。这就要求我们特别要重视腰部和手臂的旋转，以腰为轴带动四肢，以臂为轴牵引两手，让手脚动作和躯干连成一体。动作之间的衔接要有绵延不断之感，不能有明显的停顿。初学者为了便于对照，一般都是从分解动作开始学起。当动作熟练以后，就一定要消除动作衔接时割裂和生硬的痕迹。前一动作完成之时，就是后一动作开始之时，要能做到“势断劲不断”、“劲断意不断”，切忌动作生硬突然、急起急停。动作之间要保持意念和气势连贯性，再由腰腿带动四肢，逐渐过渡。

刚开始学练太极拳时，只要求呼吸通畅自然，不必随动作而呼吸。当技术提高以后，就可以有意识地引导呼吸与动作配合，使动作和劲力得到更好的协调。这种呼吸被称为“拳势呼吸”。当动作由实转虚时，应当有意识地吸气，以利于动作转换；当动作由虚转实时，应当有意识地呼气，以气助力。但要特别注意一点，不是说有了拳势呼吸就不要自然呼吸了，只有将拳势呼吸和自然呼吸有机结合，将二者的调整呼吸作为过渡，才能保证气随所动，顺乎自然。

初学者在练习时不仅要注意调整呼吸，还要注意意念引导，力求做到内外协调，气势流畅，形意合一。思想专一是练太极拳自始至终的基本要求，但很多人在刚开始时一般都只能把精力放在记忆招式和动作要领方面，也就是说，精力都用在手脚上。当动作逐渐熟练以后，就应该把思想集中于全身各部的协调上，精力重点逐渐放在腰腿上。等到技术进一步提高时，思想就会集中转入动作的虚实和劲力的刚柔运用方面，即将精力放在意念引导动作上。



三、注意事项

PRECAUTION

习练太极拳时，要保持精神集中，做到心情平静，身体放松，呼吸自然。有些初学者，尤其是年轻人，总会不自觉地把认真和多用力气划等号，结果做动作的时候紧张僵硬，面红气喘，完全违背了太极拳的宗旨。还有人打拳时三心二意，边打拳边思考其他问题，精神处于紧张和不安之中，锻炼效果自然就不好。所以，一定要学会调整自己的身体，消除紧张，不但使肢体舒松，还要达到一种平静的心境，即“体松”和“心静”，这是习练太极拳的基本要求。只有消除了身体的紧张和思想的杂念之后，才能进入太极拳习练的新境界。

姿势正确和呼吸自然是刚开始学习时的基本要求。有的人在练习过程中会出现突肘、耸肩、僵脖等现象，影响了动作的美感和锻炼效果。还有的人因为姿势不正确而造成憋气，在连续几个动作之后，换气会换得比较深，导致动作速度发生了变化，造成呼吸不顺畅，动作不协调，既影响练习效果，又妨碍技术水平的提高。只有在姿势正确、呼吸自然的情况下，劲力才能顺达，动作才能松柔、自然。

练习太极拳时一定要注意循序渐进，持之以恒，这是由太极拳运动特点所决定的。周身一气完整协调，要表现出“以心行气，以气运身”的演练风格，必须坚持长久练习。如果中断练习，对很多要诀的领会不能逐步加深，运动技能就会出现退化。



古代太极拳



第二章

CHAPTER TWO BASIC SKILLS OF
SIMPLIFIED 24-STYLE TAI CHI

简易二十四式太极拳

基础功法

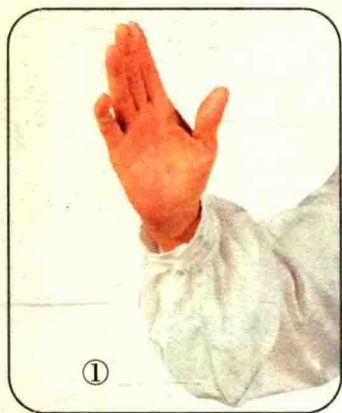
中华传统武术讲究『势正招圆』，也就是指姿势正确、招法圆润。

简易二十四式太极拳对手、眼、身、法、步有严格的要求，要按要求做正确，才能收到良好的效果。

下面将从手型、掌法、拳法、身型、身法、步型、步法、腿法几个方面进行详解。

一、手型

THE TYPE OF THE HAND



掌

五指微屈，舒展分开，手心微含，虎口成弧。手指用力不可过紧，也不可松软。（图1）



拳

五指卷握，拇指压于食指、中指第二指节上，拳面要平。用力不可过紧或过松。（图2）

勾

五指第一指节自然捏拢，微屈腕，使勾尖朝下。勾手不可僵滞，不可抬肘；腕关节保持松活。（图3）



二、掌法

THE SKILLS OF THE PALM



①

推掌

臂由屈转为微伸，掌经由肩上或胸前向前方或侧方内旋推出。手心向前，指尖朝上。腕指松软，不可夹腋夹臂。（图1）



②

挑掌

掌自下向前上方侧立掌挑举，手心向体侧。指尖斜朝上。（图2）

按掌

单掌或双掌自上而下沉压。手心向下。下按时手腕微塌，腕指松软，不可抬肘直臂。（图3）



③