

学练

太极拳

二十四式

李秋宝 编著



江苏科学技术出版社

学练二十四式太极拳

李秋宝 编著



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学练二十四式太极拳/李秋宝编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2003.5

ISBN 7—5345—3801—7

I.学... II.李... III.太极拳, 二十四式
IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105510 号

学练二十四式太极拳

编 著 李秋宝

责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 南京人民印刷厂制版分厂
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 5.5
版 次 2003 年 5 月第 1 版
印 次 2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3801—7/R·699

定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

内 容 简 介

本书介绍了 24 式太极拳的由来、特点、养生、保健和基本要领；阐述了每一个拳势的分解动作、要领说明、眼神视线、呼吸配合、劲力走向、朝向位置、技击攻防、易错问题和纠正方法；回答了学练太极拳的有关问题。

编 著 李秋宝
校 订 李 莉
摄 影 赵春林
技术顾问 王选智

弘揚太極
造福人類

錢源澤

钱源泽

中国武术协会委员、中国武术学会委员
江苏省武术协会副主席兼秘书长
国际级武术裁判、高级武术教练
江苏省武术队总教练
中国武术十大教练

序

中华武术历史悠久,内容丰富,流派众多。作为中华武术重要拳种的太极拳,深受国内外武术爱好者的欢迎。各种形式的交流和比赛活动日益增多,水平也不断提高。国家体育总局(原国家体委)武术研究院于1988年曾组织有关专家、教练员,共同编写出版了陈、杨、吴、孙等《四式太极拳竞赛套路》。1995年又组织编写出版了《武式太极拳竞赛套路》。特别是原国家体委为普及太极拳运动而编写的《24式简化太极拳》,在传统杨式太极拳的基础上,吸收并浓缩成为太极拳的精粹。它短小精炼,通俗易懂,易教易学,是初学太极拳的最佳套路,深受广大人民群众喜爱。

今欣慰地为李秋宝同志编写的《学练二十四式太极拳》一书作序,非常高兴!李秋宝同志自幼酷爱武术,操练过多种拳械,后又潜心钻研太极拳。由于他谦虚好学,勤学苦练,博采众长,持之以恒,助人为乐,为人师表,太极技艺不断升华。多次参加省、市武术比赛并获得荣誉。更可贵的是,他身为铁路部门南京站的领导,日常工作繁忙,仍能认真刻苦修炼太极拳。他明拳理、拳法,太极基础扎实,并有一定的组织能力。今为他《学练二十四式太极拳》一书的出版深表祝贺!

《学练二十四式太极拳》一书,是依据原来24式简化太极拳套路编写的。详细讲述和演练24式太极拳的规范套路,图文并茂地将每一拳式都作了分解动作和说明,保持了套路的风格、特点及技术要领。我相信《学练二十四式太极拳》一书的出版,对学习24式太极拳的朋友是个启迪和借鉴,它对全民健身运动会起到积极的作用。我也希望李秋宝同志为弘扬太极拳事业再做出新贡献!

世界文化艺术研究中心研究员
中国国际名人协会理事
国际太极拳年会副秘书长、太极大师
南京陈式太极拳研究会会长

樊汉东

2003年4月18日于南京

前 言

24式太极拳是原中华人民共和国体育运动委员会运动司编制的一套简化太极拳套路。具有编排合理、结构紧凑、动作规范、简便易学等特点。自从推广以来,它已作为太极拳教学的必修课程,成为太极拳爱好者入门的必学套路。它既便于个人习练,又适合集体或大型团体演练。实践证明,24式太极拳是广大人民所喜爱的好拳种。

为了进一步推广和普及24式太极拳,为教者与学者解惑,更好地丰富广大人民的业余生活,更好地推动全民健身运动的发展,本人在钻研太极拳拳法和拳理的基础上,吸取了各流派的特点,结合教学实践,编写了这本《学练二十四式太极拳》。

书中扼要地介绍了24式太极拳的由来和特点,及对养生和保健的作用,直观地阐述了24式太极拳每一个拳势分解动作,便于教者和学者领会掌握。

本书内容丰富、图文并茂、结构严谨、特点鲜明。套路和拳势上,依据和遵照了原国家体育运动委员会运动司编制的标准;拳法和拳理上,保留和继承了传统太极拳内在的规律;表现形式上,图文结合、层次分明、形象直观。

俗话说:“学拳容易改拳难”。24式太极拳虽然是简化的杨式太极拳套路,但是要真正学好、练好,却并不是一件容易的事。攀登太极高峰,犹如平地建高楼,需要从基础做起,基础扎实了,才能一步一个脚印地迈向太极殿堂。愿此书能成为广大太极拳教练者的基础教材,亦能成为众多太极拳习练者的良师益友。

由于水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请太极拳前辈和同仁,以及广大读者,提出宝贵的意见。

本书在编著过程中,得到了恩师太极大师窦汉东先生和中国武术十大教练钱源泽先生的指导,以及徐一鹏、张宝珠、杨红梅、李兵等人的支持和帮助,在此一并表示衷心的感谢。

李秋宝
2003年春

目 录

题词

序

前言

第一章 概述 1

第一节 24 式太极拳的由来和特点 1

第二节 24 式太极拳的养生和保健作用 2

第二章 24 式太极拳的基本要领 5

第三章 24 式太极拳套路图解 15

第一节 24 式太极拳动作名称 15

第二节 24 式太极拳分解动作名称 16

第三节 24 式太极拳套路图解 20

第四章 太极拳入门问答 152

24 式太极拳动作路线示意图 167

主要参考书目 168

作者简介 169



第一章 概 述

第一节 24 式太极拳的由来和特点

一、由 来

太极拳是由明末清初河南温县陈家沟陈王廷所创造，至今已经有三百多年的历史。陈王廷旧传的陈式老架太极拳，经五传到陈长兴(1771~1853 年)，由陈长兴传给河北永年人杨露禅。杨露禅名福魁(1799~1872 年)，开创杨式太极拳的先河，后经其子杨健候(1839~1917 年)，其孙杨澄甫(1883~1936 年)等人修改定型成杨式太极拳。

由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此深受广大群众热爱，开展得也最为广泛。

新中国成立后，党和政府为了推动人民体育运动的开展，由国家体育运动委员会深入调查研究，把群众中流传较广的杨式太极拳原有套路进行了整理，按照内容简明、先易后难、循序渐进的原则，于 1956 年编制出“24 式太极拳”，亦称“简化太极拳”。

二、特 点

由国家体育运动委员会定编的 24 式太极拳，基本上保留了杨式太极拳的特点和风格。主要是：拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻盈沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济。

24 式太极拳编排合理，动作规范，全套动作基本上是左右对称，使身体能得到全面发展。整套拳路演练起来舒展大方，连绵不断，行云流水，柔和美观，如果配上优美动听的乐曲，让人感到心旷神怡，赏心悦目。



24 式太极拳易教、易学、易练,较容易掌握,很受广大群众喜爱,便于推广和普及。尤其是 1990 年中、日两国 1 400 名太极拳爱好者在第 11 届亚运会开幕式上所作 24 式太极拳的精彩表演,以及 2001 年中、外太极拳爱好者在海南三亚首届世界太极拳健康大会上举行的万人晨练 24 式太极拳的壮观场面,更是引起了全世界亿万人民的瞩目,激发了人们学练太极拳的极大兴趣。

第二节 24 式太极拳的养生和保健作用

一、松骨活节

24 式太极拳要求:身体中正,头正颈直,含胸拔背,开胯圆裆;上肢运动——沉肩坠肘,下肢运动——裆走下弧,运动轨迹——弧形螺旋。

首先,太极拳的上述基本要领,科学地概括了人体骨骼正确的运动形式,它有助于人们养成良好的生活习惯。俗话说:“站如松,坐如钟,睡如弓。”日常保持良好的身体姿态和正确的活动方式,使人体骨骼关节能健康地发育、成长和养护。

其次,太极拳松活、柔和、圆弧的运动特点,也符合人体骨骼关节旋转的生理结构。太极拳运动以腰为主宰,全身关节,节节放松,节节贯通,长期坚持锻炼,能很好地起到松活骨节的作用,不仅骨质坚固,而且关节的柔韧性也好,如太极拳练到家,甚至有“开骨节、洗骨髓”的妙用。因此,它有助于延缓骨骼关节的生理衰变,防止关节疼痛,骨质疏松,骨质增生等疾病。

二、润肌泽肤

24 式太极拳动作和顺,舒展大方,左右对称,全面发展。使全身各部位肌肉群和肌肉纤维都能参加活动,加上太极拳螺旋式的





弧形动作,使肌肉能拉长到一般运动所达不到的长度,如此长期缠绕绞转,一屈一伸,一张一弛,使肌肉匀称丰满,柔韧而富有弹性,并增强肌肉的收缩力量和平衡能力。

太极拳练习时,全身放松,自然柔和,犹如行云流水,连绵不断。这就有利于人体气血通畅,好比是地下之沟渠,不塞而水行,不堵而流通。人的气血畅通,一方面利于四肢末梢神经的活络,另一方面利于肌肤皮下组织毛细血管的扩张。长期习练,一开一合,一松一弛,仿佛沐浴在阳光雨露之下,肌肤润泽,青春永驻。

三、舒筋通络

24式太极拳练习到一定的时候,一般都会产生手指酸、麻、热、胀的感觉,随着锻炼时间的推延,还会出现皮肤串动,肌肉跳动,骨节响动的现象,日久甚至会感觉到意念的传导,气血的流动,劲力的走向。这些反映在人体生理和心理上的表现,都是经过太极拳锻炼后,人体经络通畅的反应。

太极拳的“虚领顶劲,气沉丹田”,是锻炼任脉、督脉的重要方法。中医经络学认为:督脉为阳脉之总纲,有统帅各阳络的作用,它能调整和振奋全身之阳气;任脉为阴脉之海,统络一身之阴气。经络学还认为:十二经络以四肢的末端为终点和起点。太极拳的“缠绕运动,劲贯四梢(两手两足尖端称四梢)”,要求动作螺旋式走弧形,调整呼吸,畅通气血,贯注四梢,达到本固而枝荣的目的。

四、摩脏荡腑

五脏六腑是人体重要的组成部分,缺一不可,否则人就难以生存。根据易学五行的原理,人体的五脏六腑是相互依存、相互协调的统一整体。例如:心属火、脾属土、肺属金、肾属水、肝属木,五行运作的规律是顺次相生,隔一相克,彼长此消,彼消此长。因此,不可偏重于保养一脏一腑,要全面平衡,协调养护。



太极拳的呼吸“气沉丹田”、“气宜鼓荡”、“气遍身軀”，尤其是腹式呼吸，横膈肌升降运动幅度加大，腹部肌肉有规律的收缩和舒张，逐渐形成内气鼓荡；“气沉丹田”亦有升有降，有开有合，使五脏六腑受到轻松、柔和、缓慢的揉搓、挤压和按摩作用，增强了人体内脏的蠕动、协调和平衡，这样的摩脏荡腑，一方面，能促使体内的有毒物质和废气排出体外；另一方面，能调动全身的精、气、血、津为其濡养。

五、益智健脑

人们由于生活习惯，大多数人以右手为主，使人的左右大脑发展不平衡，左大脑的智力和发展普遍比右大脑强，同时人的智力随着人体老化而衰退，因此，需要采取办法，尽量使其平衡发展和延缓其退化。参加太极拳运动使左右大脑平衡发展，是开发智力的最好办法。24式太极拳动作对称，有利于调节左右手同时进行协调运动，有利于调节左右大脑的发展、协调和平衡，也有利于智力的开发，减缓智力退化。实践证明：一些太极拳训练有素者，接受新事物的能力、逆向思维的能力和创新能力都比较强。

六、愉心悦志

24式太极拳要求“松静自然”，“凝神一志”，打拳时“精神专注”，“心静用意”，这些对于中枢神经系统有着十分重要的保健作用。这种采用意识和运动相结合的锻炼方法，可以使神经系统受自我意念控制的能力得到增强，练拳时，大脑皮层运动中枢处于高度兴奋状态，而大脑皮层的其他区域则进入一种保护性的抑制状态，使这部分大脑得到充分的休息，人体也能很快地消除疲劳。同时还可以调节和打破一些慢性疾病的病理兴奋灶，修复和改善高级神经中枢的功能。所以，坚持经常练习太极拳，大脑皮层神经细胞的兴奋与抑制不断地得到调节，促进了身体各部分组织的新陈代谢，使锻炼者气血旺盛，精神爽朗，身心愉悦。

第二章 24 式太极拳的基本要领



图 1

一、手 型

1. 拳 五指卷屈,自然握拢,拇指屈压于食指、中指的第二指节上;松紧自然,手腕要直(图 1)。



图 2

2. 掌 五指微屈,自然分开,掌心微含,虎口成弧形;掌指不可僵直或过于弯屈,手腕要松活(图 2)。

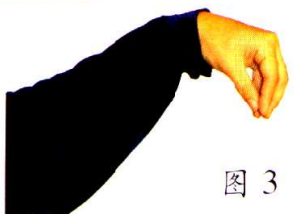


图 3

3. 勾 五指撮拢,手腕微屈;手腕不可僵持,臂肘不可抬起(图 3)。

二、手 法

1. 棚 手臂棚架成弧形,横于体前,掌心向内,高与肩平,力达手臂(图 4)。



图 4

2. 捋 两臂稍屈,掌心斜相对,两掌在腰转动下,从体前向一侧划弧下捋至斜后方,力贯两掌(图 5)。



图 5



图 6

3. 挤 两手一前一后从胸前同时向外挤出,前手掌心向内,后手掌心向外,后手掌指搭于前手脉门,似贴非贴,两臂撑圆,高与肩平,力达前臂与后手掌根(图 6)。



图 7

4. 按 两手立掌,掌心向前,手腕下塌,同时向前推出,两腕高与肩平,力贯两手掌根(图 7)。

5. 搬拦捶 拳从胸前外旋翻转向右前方撇出,拳心朝上(图 8),上步拦拳(图 9),弓步冲拳,力达拳面(图 10)。



图 8



图 9



图 10

6. 抱 掌 两掌心上下相对成抱球状,上手高不过肩,下手在腰际,两臂成弧形,沉肩坠肘,两腋虚空,力在两掌(图 11)。



图 11



图 12

7. 分 掌 两掌向左右或斜上方与斜下方分开,两臂微屈,左右分掌时力在两手掌侧(图 12);上下分掌时力在上手虎口和下手掌侧(图 13)。

8. 搂 掌 掌经膝前向外横搂,停在胯旁,掌心向下,力由掌侧至掌根(图 14)。



图 13



图 14





图 15

9. 推 掌 掌经耳旁向前推出,掌心向前,掌根下塌,掌指朝上,与鼻同高,手臂微屈,力达掌根(图 15)。



图 16

10. 穿 掌 掌沿大腿内侧向前穿出,掌指朝前,掌心向里,力在掌指(图 16)。

11. 挑 掌 掌指由下向上挑起,高与眉齐,手腕微塌,掌心向里,力在掌指(图 17、18)。



图 17



图 18



图 19

12. 按 掌 掌根下沉,掌指微翘,掌心向下,按于胯旁,手臂微屈,力在掌根(图 19)。

13. 架 掌 屈臂上举,掌横架于额前侧上方,掌心向外,力在掌侧(图 20)。



图 20

14. 云 手 两手在体前,依次交叉由下向上,由里向外,立圆划弧,高不过眉,低不过裆,力在两手(图 21)。

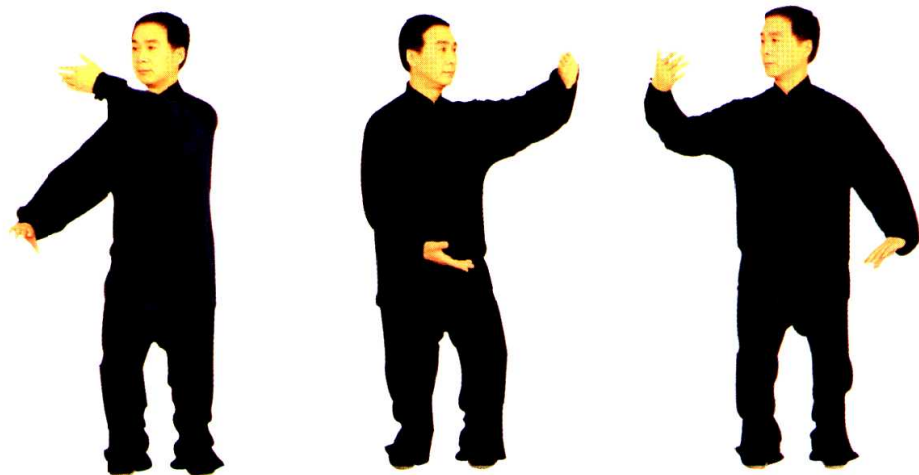


图 21