

健身私人教练

简化太极拳



养生太极扇

本书主编：刘海飙

健身私人教练编写组 编



化学工业出版社

健身私人教练

简化太极拳



养生太极扇

本书主编：刘海枫

健身私人教练编写组编



化学工业出版社

· 北京 ·

太极拳是一种民间健身拳术，现广为流传的简化24式太极拳是在杨式太极拳的基础上，按照由简入繁、循序渐进、易学易记的原则，摘除繁难和重复动作，选取了24式精编而成的，5分钟左右可练完一套，特别适宜于入门级太极玩家练习、模仿。

太极扇是中国优秀的传统运动项目之一，现广为流传的36式杨氏太极扇是在杨氏太极拳的基础上，融合扇术的特点编练而成的，既继承了民间扇术的技法，又具有太极拳的基本风格和特点，习练起来舒展大方，缓慢匀和，内容丰富、造型美观、潇洒飘逸、声形兼备。

《简化太极拳+养生太极扇》中所讲解的有关太极拳和太极扇的内容，以太极基础教学过程中总结的重点基本功练习、规范学习和练习的简便易行的方法为主，书中通过大量详细动作展示，将简便、易行的教学手段贯穿于讲解文字之中，帮助热爱太极、崇尚运动养生的读者轻松实现太极梦想。

图书在版编目(CIP)数据

简化太极拳+养生太极扇/健身私人教练编写组编. —北京：化学工业出版社，2015.8

(健身私人教练)

ISBN 978-7-122-24541-0

I. ①简… II. ①健… III. ①太极拳-基本知识②器械术(武术)-基本知识-中国 IV. ①G852.11 ②G852.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第151412号

责任编辑：宋 薇
责任校对：蒋 宇

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张8³/₄ 字数240千字
2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

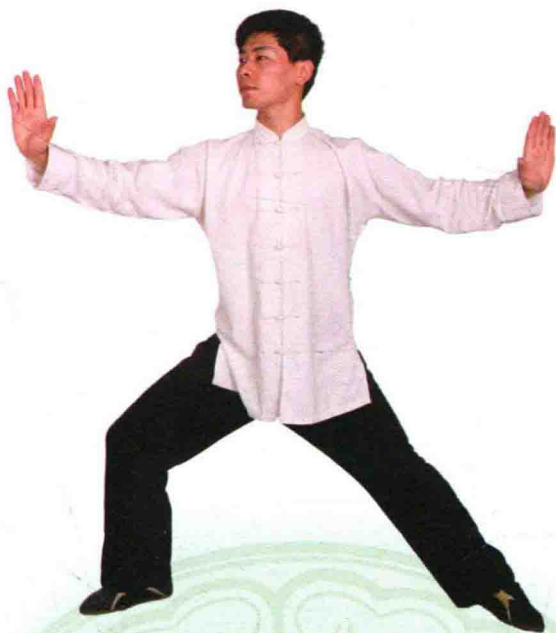
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.00元

版权所有 违者必究



目 录

第一部分 24式太极拳

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 预备站姿 / 002 | 9. 单鞭 / 071 | 18. 左右穿梭 / 111 |
| 1. 起势 / 003 | 10. 云手 / 075 | 19. 海底针 / 118 |
| 2. 左右野马分鬃 / 006 | 11. 单鞭 / 081 | 20. 闪通臂 / 121 |
| 3. 白鹤亮翅 / 017 | 12. 高探马 / 084 | 21. 转身搬拦锤 / 123 |
| 4. 左右搂膝拗步 / 020 | 13. 右蹬脚 / 087 | 22. 如封似闭 / 128 |
| 5. 手挥琵琶 / 032 | 14. 双峰贯耳 / 094 | 23. 十字手 / 132 |
| 6. 左右倒卷肱 / 035 | 15. 转身左蹬脚 / 097 | 24. 收势 / 137 |
| 7. 左揽雀尾 / 047 | 16. 左下势独立 / 101 | |
| 8. 右揽雀尾 / 058 | 17. 右下势独立 / 106 | |



第二部分 36式太极扇

第一段 / 144

预备 / 144

1. 起势 / 145

2. 怀中抱月 / 157

3. 燕子抄水 / 160

4. 顺水推舟 / 165

5. 华佗垂帘 / 167

6. 黄莺落架 / 168

7. 凤凰旋舞 / 170

8. 乌龙摆尾 / 176

9. 翻身打虎 / 177

第二段 / 180

10. 神龙返首 / 180

11. 叶底采莲 / 184

12. 云雁南飞 / 187

13. 昭君扑蝶 / 192

14. 转身抛接 / 199

15. 回首展臂 / 202

16. 掩手挑帘 / 209

17. 乌龙倒卷 / 211

18. 叉步撩击 / 219

第三段 / 222

19. 振臂看花 / 222

20. 随风摆柳 / 223

21. 迎风掸尘 / 227

22. 推波助澜 / 229

23. 转身击扇 / 231

24. 舞袖翻花 / 233

25. 插花盖顶 / 236

26. 金瓶倒水 / 237

27. 回身看花 / 240

第四段 / 242

28. 霸王举鼎 / 242

29. 神扇穿雾 / 245

30. 四维雄风 / 247

31. 仆步端扇 / 252

32. 白鹤亮翅 / 255

33. 风扫秋叶 / 261

34. 大地春色 / 265

35. 彩蝶翻飞 / 267

36. 收势 / 273

第一部分
24式太极拳

预备站姿

头顶百会上顶，脖颈拔直，下颚微收；脊柱顶直，两肩下沉，两手掌放在大腿外侧，掌形自然舒展；两脚并拢，两腿伸直，胯向后微收；小腹放松，目平视前方，意念集中。



要点：全身放松，头颈正直；意念集中，自然呼吸。

1 起势

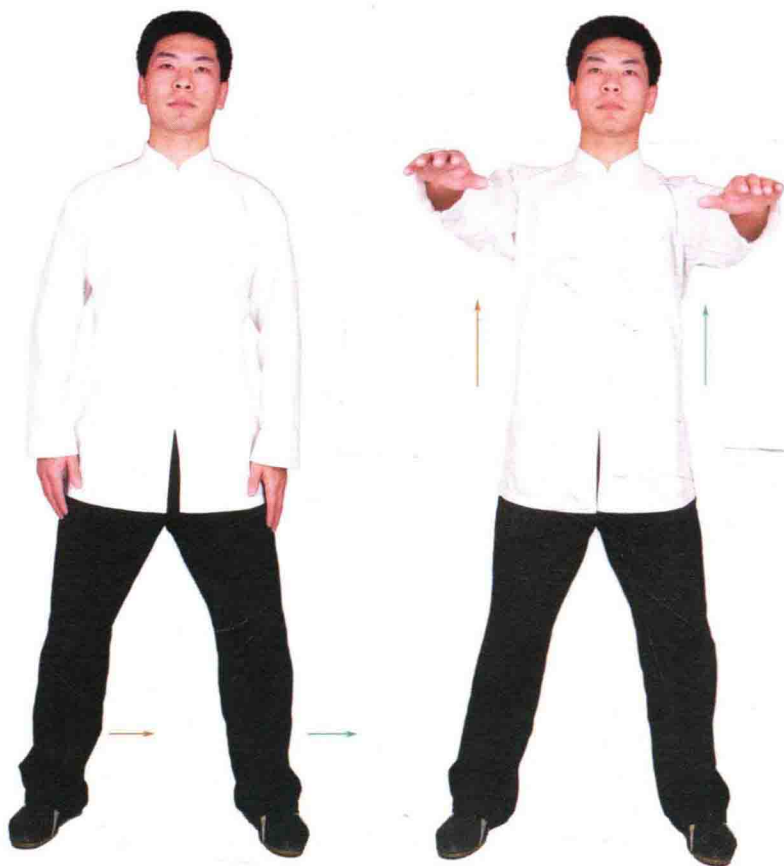
① 吸气身体不晃，重心移到右腿，依次松左胯、膝、踝，自然脚跟离地。

② 然后提脚尖离地约2厘米平行向左打开与肩同宽，脚尖点地。



③ 呼气依次脚掌脚跟落地，重心再从右腿平移到两脚足弓中点上。

④ 吸气肩不提，用肩送肘向前，提手掌，与肩同高、同宽。



⑤ 呼气，两肩下沉，两肘肘尖向下，两掌轻轻下按至腹前，坐腕，两掌掌指斜向上，同时松胯向内敛，屈膝下蹲，腰背放平，两膝外撑，裆撑圆，重心落在两脚足弓中点上，上体保持预备站姿，小腹放松，两眼平视前方，意念集中。



要点1：两脚脚尖朝前，两肘下垂与两膝相对，下蹲时上体要保持正直，不可前俯后仰，重心始终在两脚的足弓中点上，呼吸均匀细长；站桩时可以静站桩（就是落好桩后就不动了），根据自身的条件选择站桩时蹲的高度和时间；还可以上下起落桩，站好桩后，手的升降、两腿的屈伸和呼吸配合一致，吸气腿伸直，手升到与肩同高，呼气手按到小腹前，腿屈膝到位。

要点2：下蹲时上体要保持正直，不可前俯后仰；手的升降动作与两腿的屈伸、呼吸配合一致；鼻吸鼻呼，呼吸均匀而细长。

2 左右野马分鬃

(1) 野马分鬃一

① 丁步抱球。上体微向右转，身体重心移至右腿上；同时右臂收在胸前平屈，手心向下，左手经体前向右下划弧放在右手下，手心向上，两手心相对成抱球状；左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地；右手方向目平视。



要点：抱球手离身体30厘米左右，双肘下坠不要内夹。

② 转体迈步。上体微向左转，左脚向左侧前方向外错开一脚宽度迈出，脚跟着地成虚步；两手掌微微分开；左手方向目平视。



要点：迈步落脚要轻，重心留在右脚，不要急于前移。

③ 弓步分掌。右脚跟后蹬，右腿自然伸直，同时左腿前弓，脚掌慢慢踏实，成左弓步；同时上体继续向左转正，左右手随转体慢慢分别向左上右下分开，左手高与肩平，手心斜向上，肘微屈，右手落在右胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；目随左手转视正前方。



要点：重心前移平稳，分掌和弓步动作同时完成；两肩放松下沉，胸微微内含，双臂保持自然弧形。

(2) 野马分鬃二

① 重心后坐。上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起；上肢动作保持不变。



要点：重心平移后坐时，上体保持正直，不要前俯后仰。

② 丁步抱球。左脚尖微向外撇（约 60° ），身体随左脚左转，随后右腿蹬伸，左腿慢慢前弓，脚掌慢慢踏实，身体重心慢慢移至左腿；同时左臂收在胸前平屈，掌心翻转向下，右手向左上划弧放在左手下，手臂外旋，掌心上翻，两手心相对成抱球状；当重心移至前腿后，右脚慢慢收到左脚内侧，脚尖点地；左手方向目平视。



要点：收腿过程中左腿保持弯曲，身体重心不要升高。成丁步后，右脚虚点地面，重心完全在左脚。

③ 斜向右虚步，右腿向前偏右方向迈出，脚跟着地；两手掌微微分开；右手方向目平视。



要点：迈步落脚要轻，重心留在左脚，不要急于前移。

④ 弓步分掌。左腿自然伸直，右腿前弓成右弓步；同时上体右转，左右手随转体分别慢慢向下、右上分开，右手高与眼平，手心斜向上，肘微屈，左手落在左胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；目随右手转视。



要点：右手分掌动作要和身体右转配合，做到以腰带手。其余同野马分鬃一的动作③。