

太
极

二十四式

太极拳教程



韩德才

李文杰



华中理工大学出版社



465031

二十四式太极拳教程

韩德才 李文杰



00465031

华中理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳教程/韩德才 李文杰
武汉:华中理工大学出版社, 2000年3月
ISBN 7-5609-2168-X

I. 二...

II. ①韩... ②李...

III. 简化太极拳-教程

IV.

二十四式太极拳教程

韩德才 李文杰

责任编辑:佟文珍
责任校对:郭有林

封面设计:周 俐
监 印:张正林

出版发行:华中理工大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87542624

经销:新华书店湖北发行所

录排:武汉正佳彩色输出中心

印刷:华中理工大学出版社沔阳印刷厂

开本:787×1092 1/32

印张:2.625

字数:52 000

版次:2000年3月第1版

印次:2000年3月第1次印刷

印数:1—6 000

ISBN 7-5609-2168-X/C·268

定价:6.00元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行科调换)

内 容 提 要

二十四式太极拳,又称“简化太极拳”。它是 1956 年原国家体育运动委员会运动司在杨式太极拳的基础上改编而成,共 24 势。其特点是:拳势舒展简洁,结构严谨,身法中正,动作和顺,刚柔内含,轻沉自然。在音乐中练习太极拳,可使人一边享受优雅、玄妙的音乐,逐渐进入空幻、宁静、天人合一、物我两忘的境界。练习太极拳,不仅能够起到健身强体、陶冶情操、修身养性的作用,还能领悟中国武术博大精深的文化内涵。

二十四式太极拳有着广泛的群众基础,是全民健身与终身体育锻炼的首选项目之一。

本书特为学习二十四式太极拳而编写,可作高校体育课教材,或体育爱好者练习二十四式太极拳的首选读物。

目 录

第一讲	太极拳发展概况·····	(1)
第二讲	太极拳基本知识与特点·····	(5)
第三讲	二十四式太极拳·····	(16)
	一、二十四式太极拳动作名称·····	(16)
	二、二十四式太极拳动作图解及练习说明·····	(17)
附一：	太极拳竞赛及评分方法·····	(72)
附二：	太极拳动作名称(中英文对照)·····	(75)

第一讲

太极拳的发展概况

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产。它集技击性、养生性和艺术性为一体,对防身健体、祛病养性、弘扬民族文化有着重要的作用。多年以来太极拳一直广为流传,深受广大人民群众喜爱。

太极拳源远流长。周易中“易有太极”是我国见之于文字的最早记载。在历史的长河中,人们把古典的唯物思想、哲学、武术的技击性与套路结构和传统的养生学中的导引、吐纳等方法不断地有机结合,太极拳便应运而生了。

明清时期,武风盛行,流派林立,各种不同风格的拳种在民间广为流传。武术世家、河南温县陈家沟的陈氏家族所习太极拳的架式舒展,风格独特,刚柔并见,技法齐全,自成体系,被武门诸家公论为明末清初的太极拳源流。陈氏太极拳的传人、陈氏第十四世陈长兴,不断集世祖之长,从理论到实践对太极拳进行了系统的归纳、整理和规范,使太极拳得到纵深发展;同时他冲破族规,积极向外传授。杨福魁、吴鉴泉、武河清、孙福全等先后从不同的途径受传,他们分别在各自的演练过程中,根据自身的领悟,自我完善,各具风格,自成体系,以至先后成为杨式、吴式、武式和孙式太极拳的代表人物。自此,太极拳得到了较大的发展,并形成一个庞大的定形的运动体系。这一体系一直沿袭发展。在这一时期,各式太极拳架式分大小,动作有难易,特点不同,风格各异,但其创拳宗旨、

套路结构、攻防技击、动作要领、锻炼原则,基本上是一致的。

至近代,太极拳运动出现了新的特点。突出表现在三个转变:

第一是习拳的目的由以技击为主转变为技击与保健并重。

随着社会的文明进步,格斗方式的演变,武勇之技的功能不断缩小,促使太极中人对习拳的目的及太极发展的方向进行重新思考。于是有人提出了“详推用意终何在?益寿延年不老春”的新思路,这一思路得到了广泛的认同。人们在演练太极拳中领悟到,太极拳是以动养形,以静养神,动静兼练,形神共养,身健寿长的好方法。它符合太极阴阳之道,又与传统的养生法相合,为人们所喜练。

第二是在运动形式上,以徒手运动为主转变为徒手运动与器械运动并举。

太极器械虽先有之,但仅是器械方法与太极动作简单叠加的多,真正体现太极器械特点的少。在实践探索中,人们整理出了太极剑、太极枪、太极棒等能充分体现太极器械风格、特点的套路,极大地丰富了太极拳运动的内涵,拓展了人们的运动视野。

第三是以实践为主转变为实际演练与理论研究并重。除了自身坚持不懈地演练外,各式太极拳家为使自己的一家之长普及同代,惠及后人,纷纷著书立说,写出了颇具影响的“拳谱”、“拳经”、“拳解”、“拳论”、“学论”、“拳释”和“拳歌”等,对推广太极拳运动发挥了重要作用。有的著作至今也不失为经典之作,为今人研究太极拳提供了极为重要的依据。遗憾的是,过去太极拳运动很少得到应有的重视,只能是民间的、分

散的、个体的行为。即使是在一定范围内有些发展,也是极其有限的。

中华人民共和国成立后,国家十分重视传统体育项目的发展。对武术进行了大力的挖掘、整理、研究、推广,并把太极拳作为重点运动项目予以推行。自1953年在天津举行了全国民族体育运动表演之后,几乎每年都举办了全国性的、包括太极拳在内的武术比赛;历届全运会都把太极拳列入大会竞技项目;全国各大体育院系都把太极拳科目作为学科建设的重要内容;部分高校把太极拳列入必修课教材;各地群众性的太极拳运动的开展更是蓬蓬勃勃、长盛不衰;太极拳运动的专著陆续出版;二十四式太极拳、太极剑、太极推手等已成为中外朋友、特别是中、老年人及大学生锻炼的最基本项目之一。现太极拳已走出国门,走进亚运,传遍世界。从1985年开始,我国已多次成功地举办了国际武术邀请赛。国际武术联合会于1990年成立。目前已有数十个国家和地区成立了太极拳研究会或协会。太极拳健身的魅力已深入人心。

太极拳运动在近几十年中得到空前发展,出现了前所未有的局面。有以下几方面的特点:

1. 既重视实用价值,也重视艺术价值。太极拳的实用价值在于攻防技击性和保健功能,随着时代的发展,太极拳的实用功能特别是保健功能得到了广泛的开发与应用。同时广大人民群众为满足精神生活的需要,演练太极拳已成为一种时尚。人们热衷于在舒适的晨光中,或在柔美的夕阳下,有悦耳的太极拳曲相伴,自得其乐;或列队起舞,或独自领悟,尽情享受太极拳的艺术之美。练者惬意,观者慕求,成为城镇一景。人民群众自觉的内在的需要成为太极拳迅速发展的原动力。

2. 既保持各式太极拳的特点,也注意加强相互间的融合。太极拳的五大流派是几代人努力实践的结晶。建国以来,国家体育部门和各民间团体特别重视对各式不同风格的太极拳进行全面推广,整理出各式太极拳的竞赛套路,使各式太极拳的特点更加鲜明、突出,动作更加规范,编排更加严谨、科学。另一方面,为满足群众性太极拳运动的需要,国家体育部门先后创编出多套融各式太极拳特点为一体的综合性太极拳套路,也鼓励地方和个人创编符合地区及个人特点的太极拳套路,并列出“自选太极拳”项目,鼓励各类不同风格、特点、不同流派的太极拳套路参加各级比赛,这些激励措施,极大地促进了太极拳的推广与普及。

3. 多学科的综合研究,不断揭示太极拳的奥秘。长期以来,太极拳以其无尽的魅力和独特的功效引起中外各有关学科专家的关注与重视。体育教育、生命科学、生物力学、生物化学、运动医学、社会学、中医学以及西医学等多种学科对太极拳都有较深入的研究,并在相互交叉研究中取得一些成果,使人们从本质上对太极拳有了更深刻的了解。人们已开始认识到,生命在于科学地运动,运动在于平衡与协调,而中国的太极拳则是实现这种平衡与协调的最好的运动之一。

随着科学技术的发展,太极拳将愈来愈会被人们所认识,也将愈来愈会对人类的健康文明作出更大的贡献。

第二讲

太极拳的基本知识与特点

二十四式太极拳,亦称“简化太极拳”。是1956年原国家体委在杨式太极拳的基础上改编而成,共24势。这套拳由简到繁,由易到难,动作连贯、柔和、舒缓、圆活,编排独到,深受广大群众喜爱。

练习二十四式太极拳,要求身正心静,动作虚实分明,上下相随,连绵不断,连贯圆活,速度均匀。

学习太极拳时要注意以下几点:

1. 动作匀速。初学者往往易快不易慢,因此要从慢上下功夫,先分解动作反复练习,了解动作形成、要求后组合动作,在连接上下功夫,动作与动作之间不要停顿,动作要匀速连贯,一个动作的结束应是另一个动作的开始,无论动作的虚实变化和姿势的过渡转换都应紧密衔接,连贯一气,有如行云流水,连绵不断。练习一套二十四式太极拳,正常速度在5分钟左右。

2. 架式平稳。所谓架式,指练习拳术的基本姿态。太极拳的架式要求:头上顶,颈放松,下颌微内收,沉肩垂肘,舒掌塌腕,含胸圆背,松腰松胯,敛臀,虚实分明,身体重心不可忽高忽低,稳重端庄,轻灵舒缓。练习太极拳时,一般在起势时确定身体重心高低,以后整套动作,保持大体上一致。

3. 圆活自然。有人将太极拳称做“圆运动”。这是因为太极拳的动作都带有圆弧曲形运动形式。太极拳的动作不同

于其他拳术,忌直来直往。所有动作都带弧形,环环相扣,弧线往返相接,是一种轻柔圆活的运动。且静中御动,动中求静,给人以恬静、柔美、圆活、流畅的感觉。

4. 虚实分明,重心稳定,协调完整。在太极拳运动中,无论是单个动作还是整个套路,都要求上下相随,身体各部分相互呼应,密切配合,意动身随,呼吸自然。

太极拳基本知识

太极拳类别

太极拳种类较多,按架式的大小可分为三系,按拳式特点和风格可分为五类,按竞技比赛又分为各式竞赛套路。

一、三系

1. 大架式:其特点是拳式舒展大方、轻灵沉稳,如二十四式太极拳、八十八式太极拳、陈氏太极拳、杨氏太极拳等。

2. 中架式:其特点是拳架适中,动作势正招圆、舒松自然、紧凑舒展、长于柔化,如吴式太极拳。

3. 小架式:其特点是动作紧凑、小巧灵活,如孙氏、武氏太极拳。

二、五类

1. 陈氏太极拳。分陈式老架和新架。老架由明末清初河南省温县陈家沟陈王廷所创。其特点是:架式宽大低沉,运行螺旋缠绕,强调由松入柔,刚柔相济,柔中有刚,间或有刚劲发力及跳跃、震脚等动作。新架是19世纪初陈家沟人陈长兴

在陈式老架太极拳的基础上改编而成。它删除了陈式老架的刚烈、跳跃动作,使之柔和平稳,较适应于老年体弱者锻炼。

2. 杨氏太极拳。河北省永年人杨福魁(1799—1872)所创,其孙杨兆清(1883—1936)采用大架式整理定型,并流传至今。其特点为拳势舒展简洁,结构严谨,身法中正,动作和顺、刚柔内会、轻沉自然,拳架高、中、低均可,练法由松入柔,以静为基,以柔为形,适合于不同年龄群练习。

3. 吴氏太极拳。河北省大兴县满族人全佑(1834—1902)之子吴鉴泉(1870—1942)加以改进修润定型,以柔和著称,其特点是:小巧灵活,紧凑舒展,轻松自然,连续不断。

4. 武氏太极拳。河北省永年人武河清(1812—1880)所创。特点是:动作紧凑,架势虽小但不局促,出手不过足尖,左右手各管半个身体,不相逾越,步法小巧灵活,虚实分明。

5. 孙氏太极拳。河北省完县人孙福全(1861—1932)以武氏太极拳为基础,吸取了形意、八卦掌之长创编而成。其特点是:动作小巧圆活,进退虚实分明,开合澎湃,步活身灵。

三、竞赛套路

1. 四十八式太极拳。1978年原国家体委以二十四式太极拳为基础,吸取了陈式、杨式、吴式、孙式太极拳的特点创编而成。全套分六段,共48势。

2. 八十八式太极拳。1957年原国家体委在杨氏太极拳的基础上整理推出,共88势。

3. 太极拳竞赛套路。又称“四十二式太极拳”。武术竞赛规定套路,以陈氏、杨氏、吴氏、孙氏太极拳的典型动作串编而成。1986年由中国武术研究院审定推广,亚洲奥林匹克理

事会定为第十一届亚运会武术比赛套路,在1991年第一届世界武术锦标赛中,已被部分国家的运动员采用。全套分四段,共42势。

4. 陈式太极拳竞赛套路。1989年中国武术研究院按陈氏太极拳的风格、特点和武术竞赛规则编成。全套分四段,共56势。

5. 杨式太极拳竞赛套路。1989年中国武术研究院按杨氏太极拳的风格、特点以及武术竞赛规则编成。全套分四段,共40势。

6. 吴式太极拳竞赛套路。1989年中国武术研究院按吴氏太极拳的风格、特点以及武术竞赛规则编成。全套分四段,共45势。

7. 孙式太极拳竞赛套路。1989年中国武术研究院按孙氏太极拳的风格、特点以及武术竞赛规则编成。全套分六段,共73势。

太极拳的手型

太极拳的手型分掌、拳、勾,套路中以掌法为主。

1. 掌:五指伸开称“掌”。武术中常见的掌有:柳叶掌,拇指弯曲,其余四指并拢伸直;荷叶掌,五指并拢伸直;巴掌,五指分开伸直;八字掌,拇指展开,其余四指并拢;凹形掌,掌心凹缩。掌分五个部位:手指的尖端称“指尖”,手背的部位称“掌背”,手心与前臂相连的部位称“掌根”,手心即“掌心”,小指至掌根的侧外沿称“掌沿”。

太极拳的掌以自然舒展为主,手指不用力并紧或用力张开,指间可留有微小空隙。出掌向前,在未伸时,手掌微带窝

形,蓄而不张,即“凹形掌”,也称虚掌。要求在前伸的过程中,逐渐减少窝形,这叫做由虚而实,在动作结束时,掌的窝形变浅或近于消失,微微展指,坐腕。掌根微微贯劲前凸,以助前伸之势,使意劲贯注于指尖,这称之为实掌。将掌收回时,由舒展而复归于含蓄,仍成凹形掌,称为由实而虚。掌的动作的虚实变换应与整体动作相配合。

2. 拳:手指弯曲紧握为“拳”。拳分五个部位:食指、中指、无名指和小指的第一指骨紧靠后形成的平面,称“拳面”;手背部称“拳背”;拇指与食指之间的凹圆部分称“拳眼”;五指捏拢后的中心部位称“拳心”;小指和小指临近部位称“拳轮”。练太极拳时拳一般宜松握,如果练习刚劲发力的动作,则应握拳时紧时松,发力到达止点时刹那间应将拳急速握紧,随即迅速松开成松握拳状态。在出拳时,拳与前臂成直线,不可向外或向内扭曲,否则会使腕部紧张,影响气血畅通。

在太极拳里用拳攻击动作有五种,称作太极五捶。①正拳:虎口朝上称正拳。无论向前伸出或向里收回,用拳极少扭腕转膀。正拳是唯一没有旋转动作的拳式。②反拳:虎口朝下的拳式。多用于高举在头前的动作。③立拳:虎口拳顶向上或者斜向上方而虎口朝前、后或者左、右的都称立拳。④栽拳:虎口朝前面拳顶偏向下方的为栽拳,与立拳方向相反,也称倒拳。⑤仰拳:拳心向上拳背向下的称仰拳。

3. 勾:手指并拢,屈曲腕关节,手指尖向下,形成弯勾形状为勾。勾分两个部分,撮在一起的手指尖端,称“勾尖”;腕关节弯曲凸起的部位,称“勾顶”。勾有撮勾:五指接近伸直,指尖捏拢,腕关节向下弯曲;刁勾:无名指和小指弯曲,食指、中指和拇指捏拢;散勾:四指并拢成平面,拇指贴靠中指;鹤嘴

勾:拇指、小指尖相贴,无名指指尖内侧与食指相靠,中指叠于食指、无名指第三指节之间,拇指、小指与其他三指稍有距离,腕下屈。太极拳练习多采用撮勾,要求五指靠拢自然,腕关节放松,手自然下垂。

太极拳的步型

太极拳的步型是太极拳的基本动作之一。是指在练习太极拳时脚步的式样与类型。是下肢具有的固定几何形态而构成的静止姿势。常用的基本步型有弓步、马步、丁字步、虚步、仆步、独立步等。

1. 弓步,亦称“弓箭步”。两脚前后开立,其间隔为本人脚长的四至五倍,前腿屈膝半蹲,大腿接近水平,膝盖不超过脚尖,小腿后突处不超过脚跟,脚尖正对前方,后腿膝部固定伸直,足尖里扣斜向前方,全脚掌贴地。左腿在前半蹲称“左弓步”,右腿在前半蹲称“右弓步”。

2. 马步,亦称“马裆步”、“骑马蹲裆势”。两脚左右开立,脚尖向前,两脚平行,其间隔约为三脚长。两腿屈膝半蹲,膝向前不得超过脚尖,大腿与地面平行或接近平行,身体重心在两脚之间,上体正直,眼平视正前方。

3. 丁字步,简称丁步。两脚略成丁字形,后脚实着地面,前脚尖点地。太极拳的丁字步要求两脚不能正好成“丁”字形,也不能成“八”字形,而是介于丁、八之间,故丁字步又称“丁八步”。

4. 虚步,因前脚掌(或脚跟)虚点地面而得名。两脚前后开立,重心在后,后腿屈膝半蹲,前腿膝微屈,前脚掌虚踏地面,脚跟稍提起并略向外翻;或者脚跟轻触地面,脚尖上翘,亦

称虚步。左脚在前为左虚步,右脚在前为右虚步。

5. 仆步,两脚左右开立,脚尖向正前方,一腿屈膝重心下降,另一腿伸直平铺接近地面,两脚掌贴地,上体立腰,保持正直,下肢松髋,敛臀,此为仆步。左腿伸直平仆为“左仆步”,右腿伸直平仆为“右仆步”。

6. 独立步,一腿支撑,脚尖朝前略斜向外,一腿提膝,脚尖向前下方为独立步。独立步要求头部顶劲虚领,意存小腹。支撑腿脚掌和脚跟用意下蹬沉住,以便站立稳当。

太极拳手法

太极拳手法主要有:棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠。

1. 棚:向上托起之意。在对抗时,逆着对方的劲力承起向上,使对方之力难以下降。出手要有向上向外的弹性劲力。有“出手含棚似围墙”之说。

2. 捋:顺其来势向己方牵引,使对方向前倾倒。此法多在对方使用棚或挤时采用。

3. 挤:攻击时,以手或臂贴紧对方,使对方无法动弹,然后发力撞击将对方挤出去。

4. 按:对方采用挤法时,则用手下按。此法柔中带刚,以破前挤之势。

5. 采:以手挽对方手腕或肘部往下抓拽,借对方前冲之力以四两拨千斤,使对方前仆倒地。

6. 捌:扭转之意。对方攻击时,转移化解其劲力,随及侧面攻击。

7. 肘:用肘部攻击对方。

8. 靠:用肩、背部以抖动的震弹力的攻击方法。

太极拳腿法

腿法,又称脚法,指脚、腿的运动方法。主要有分脚、蹬脚、踢脚、踹脚、摆脚。

1. 分脚:支撑腿立稳,膝微屈;另一腿慢慢提起分出,脚面伸平,膝关节略屈;身体正直,两臂平举,手与肩平。

2. 蹬脚:支撑腿立稳,膝微屈;另一腿脚尖勾起,腿慢慢提起,脚跟发力蹬出,脚高约与腰平;身体正直,两臂平举,手与肩平。

3. 踢脚:支撑腿立稳,膝微屈;另一腿由地面挺直踢起,过腰;身体正直,两臂平举,手与肩平。

4. 踹脚:支撑腿立稳,膝微屈;另一腿脚尖向上勾起,提腿以脚跟用力快速踹出,也可采用脚外侧朝上横踹,踹脚高度一般过腰,踹出后要快速收腿。

5. 摆脚:又称摆莲脚。支撑腿立稳,另一腿伸直踢起向外摆脚,双手或单手拍击脚背,摆腿高度略与肩高。

太极拳身法

1. 虚领顶劲:是对头颈姿势的要求。在练习太极拳时,头颈正直,不低不昂,头颈要意领腰脊,使躯干的旋转上下连贯。前人对太极拳的头颈姿势说法有:提顶、头顶悬、悬顶正容、头顶项竖、悬顶弛项、头顶项领。主要是强调头正顶平,运动时颈沿纵轴转动,不仰头或侧歪。而“顶劲”并非头用力上顶,动作发僵,而应微收下颌,喉头不外露,颈项放松轻轻上提,头部位置自然端正,颈部肌肉松弛灵活。

2. 沉肩坠肘:所谓沉肩,指练习太极拳时,只有肩松上体