

最传统的养生术，
简单易学，一看就会

- 24式太极拳每一招、每一式的详细分步图解
- 习练口诀和提示、易犯错误提醒和纠正、健身功效介绍
- 每天几分钟，循序渐进，强身健体、延年益寿

24式 太极 拳



韩
旭
◎主编



化学工业出版社

24式 太极拳

韩旭◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书通过图文结合的形式对24式太极拳的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。本书适合广大健身爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

24式太极拳 / 韩旭主编. —北京：化学工业出版社，2016.10

ISBN 978-7-122-28110-4

I. ① 2… II. ① 韩… III. ① 太极拳-基本知识 IV. ① G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第227586号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：史利平

责任校对：边涛

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：北京彩云龙印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张3 字数75千字 2017年1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：18.00元

版权所有 违者必究



前言

“太极”一词源于《周易·系辞》中的“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、为宜的意思。太极拳历史悠久，门派繁多，是在传统养生法“导引术”和“吐纳术”的基础上，前人不断地开发、总结、整理、创新、发展而逐步形成的。太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，具有疗疾健身、修身养性、健美益智、开悟智慧、激发潜能、技击防卫等功能。

本书的24式太极拳，由杨氏太极拳简化而来。与传统太极拳相比，24式太极拳内容更简单精炼、动作更易学易练。虽然整个套路只有24式动作，却充分体现出太极拳的运动特点，而且其舒筋活络、调和气血、营养脏腑、强筋健骨、延年益寿的功效一点不少！

本书以图文结合的形式对24式太极拳的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够规范、科学地习练。每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者

2016年9月



目录

第一章 | 寻根溯源话太极 1

太极拳的起源 2

太极拳的发展 3

太极拳的习练特点 7

太极拳的养生功效 8

太极拳的习练指南 10

太极拳的基本动作 11

第二章 | 一招一式练太极 15

- | | | |
|------|--------|----|
| 第一式 | 起势 | 16 |
| 第二式 | 左右野马分鬃 | 19 |
| 第三式 | 白鹤亮翅 | 24 |
| 第四式 | 左右搂膝拗步 | 27 |
| 第五式 | 手挥琵琶 | 31 |
| 第六式 | 左右倒卷肱 | 33 |
| 第七式 | 左揽雀尾 | 38 |
| 第八式 | 右揽雀尾 | 42 |
| 第九式 | 单鞭 | 48 |
| 第十式 | 云手 | 51 |
| 第十一式 | 单鞭 | 55 |
| 第十二式 | 高探马 | 58 |
| 第十三式 | 右蹬脚 | 60 |
| 第十四式 | 双峰贯耳 | 63 |
| 第十五式 | 转身左踏脚 | 65 |
| 第十六式 | 左下势独立 | 68 |
| 第十七式 | 右下势独立 | 72 |
| 第十八式 | 左右穿梭 | 75 |

第十九式	海底针	78
第二十式	闪通臂	80
第二十一式	转身搬拦捶	82
第二十二式	如封似闭	85
第二十三式	十字手	87
第二十四式	收势	89



第一章

寻根溯源话太极



太极拳的起源

中华武术是和中华文明同步产生并发展起来的，其历史悠久，门派繁多，讲究形体规范，追求精神传意，注重内外兼修。系统归纳起来，中华武术无外乎“外功拳”和“内功拳”两大类。外功拳以少林拳为代表，内功拳则以太极拳为代表。

“太极”一词源于《周易·系辞》中的“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、为宜的意思。而关于太极拳的起源，说法较多，无一定论。例如，有人说太极拳乃南宋末期张三丰所创，也有人认为是南北朝梁人韩拱月、程灵洗等所创，还有人认为是唐代许宣平或李道子所创，并因此演义出许多极端荒诞的故事。

早期的太极拳被称为“长拳”“绵圈”“十三势”等。直到明朝万历年间，山西人王宗岳所著《太极拳论》，才正式确定了太极拳的名称，进而流传至今。太极拳在古代导引、吐纳之术的基础上，汲取各家拳法之长，又结合了阴阳学和中医经络学，因而变得更为完善，功效方面也更为显著。

由此可知，太极拳不是一人所创。它是在前人不断开创、总结、整理、修改和完善的基础上逐步形成的。而太极拳不同流派之间也或多或少地相互借鉴和影响，因此，更不会有所谓的“祖创”之说。



太极拳的发展

新中国成立以来，太极拳进入了一个迅猛发展的阶段，到目前为止，其影响力在其他武术功法之上，甚至有许多人将太极拳称为“世界第一运动”。

太极拳经过长期的流传演变，发展出许多的流派。其中，传习较广、特点较为显著的有陈氏太极、杨氏太极、孙氏太极、吴氏太极、武氏太极等流派。尽管这些流派的开创各有其人，太极拳的风格、体式也各有异处，但总体的套路和动作顺序基本一致，而练拳的目的和宗旨也都是强身益骨、健身治病、延年益寿。

1 陈氏太极拳

陈氏太极是太极拳的主要流派之一，由明末清初的著名拳师陈王廷始创。开始时只编创了5套，随着世代的传习、演化，又新增了2套。前5套被称为老架路，后2套被称为新架路。陈氏太极拳的锻炼原则和练法要求意、气、身三者密切配合，以意念带动气血运行，动腰转脊，节节贯穿，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌，刚柔相济，循序渐进。

2 杨氏太极拳

河北永年人杨露禅幼时在河南省温县陈家沟一户陈姓人家做雇工，因而有机缘接触学习太极拳。等他长大返回家乡后，依旧保持着习练太极拳的习惯，并慢慢开始教授一些感兴趣的人，由此，太极拳渐渐被十里八乡的人们所知晓。据说，杨露禅习练太极拳已经到了几乎无人能打败的地步，这让许多百姓大为惊讶，从而送了他一个“杨无敌”的赞称；而他的拳法连贯舒畅、不急

不缓，被称为“软拳”、“化拳”等。

后来，杨露禅为了让更多的普通百姓也能习练太极拳，便对其进行了修改，尤其是像发劲、纵跳、震足等一系列难度较高的动作。之后，又经一位叫做杨澄甫的人二次修改，才形成了现在最为流行的杨氏太极拳。杨氏太极拳姿势简单，动作舒缓，速度均匀，既适于治疗疾病，又适于强身健体。

3 孙氏太极拳

孙氏太极拳是武术百花园中的一朵奇葩，是中国近代著名武术家孙禄堂先生集形意、八卦、太极之大成所创立的优秀拳种之一。

孙禄堂早年随形意拳大师郭云深学习形意拳，同时拜八卦掌大师董海川弟子程廷华学习八卦掌。后来，机缘巧合又去照顾病中的武禹襄传人郝为真，而蒙其传授太极拳法。之后，孙禄堂便

将三者合一，自成一派，人称孙氏太极拳。因内含八卦掌千变万化的特色，故又称“八卦太极拳”。

孙氏太极拳第二代掌门人孙剑云全面继承和发扬了先父孙禄堂所创立的孙氏太极拳。七十多年来，孙剑云守武德、远名利、重洁行，以其年近九旬的高龄奔走于长城内外、大江南北，热心推广中华武术和太极拳。因此，孙老师凭着高尚的武



德、高超的武艺和健康的体魄，当选为中国当代十大武术名师和健康老人，并被国家体委授予中国武术高段位、八段武师。

4 吴氏太极拳

吴氏太极拳是在杨氏太极拳的基础上发展创新而来，始于满族人全佑。全佑得到杨露禅、杨班侯父子的真传，后又汲取陈、杨两家拳法之精华，因而将两者汲取融合，练就了精湛的技艺。后经其子吴鉴泉数十年的研习和拓展，形成一种以柔化为主，拳架紧凑，拳法细腻，轻灵圆活的新架，遂以吴氏命名以区别于其他太极拳法。

全佑有一个传人叫王茂斋，生性忠诚好义，功力扎实。他和吴鉴泉感情深厚。全佑逝世后，他极力维护本门在武林中的地位，与师弟吴鉴泉、郭松亭等深究拳术拳理十几年，相互切磋，不断完善，从而更加丰富了吴氏太极拳。

1928年，吴鉴泉与杨澄甫两位宗师应邀南下授拳，这标志着吴氏架的正式问世，也预示着吴氏架南北两派的形成。吴鉴泉南下上海，是将吴氏太极拳传播到南方的第一人，也是吴氏太极拳流传到海外的第一人；王茂斋则在北京教拳，为北方吴氏太极拳掌门人。随着吴氏太极拳的发展和壮大，逐渐形成了南北两大分支，南派以上海为中心，北派以北京为中心。从此南北呼应，异曲同工，素有“南吴北王”之称誉。如今，吴氏太极拳早已成为中国太极拳流派的代表之一，其影响较为广泛深远。

5 武氏太极拳

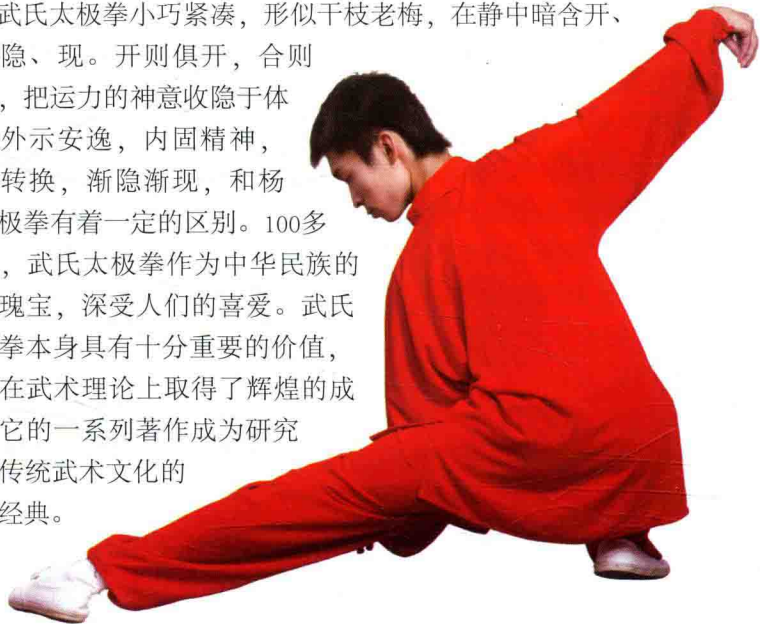
武氏太极拳起源于清道光年间，为河北永年人武禹襄所创。武禹襄出生在永年广府望族之家，虽本身教书，但酷爱武术，曾同杨氏太极拳创始人杨露禅习练洪拳，后拜河南温县陈清萍为师

习练陈氏新架。习练不久，即掌握了所有体式和要领。

后来，通过他的兄弟武秋瀛得到王宗岳的《太极拳谱》和一本《太极拳概要图》，回家后便和他的外甥练起来。经过一招一式的尝试及功守练习，慢慢达到了“心随身动”的境界，并取得了神奇的效果。于是，他们在此基础上创立了不同于陈氏新架的武氏太极拳，并慢慢体会揣摩，总结出了被后人称为经典的太极理论著作，如《太极拳解》《太极拳十三行功秘解》《身法八要》《太极拳四字秘诀》等。

武氏太极拳第二代传人李亦畬（shē）勤于揣摩验证，每练一式，都会把新要诀写于纸上并贴在书房。他精于技击，拳理并茂，后著有《太极拳小序》《走架打手行工要言》《五字诀》等。武氏太极拳第三代传人为郝为真。第四代传人为郝月如，曾任永年国术馆馆长，后曾赴广东等地传艺。其著有《太极拳十三要点注解》《武氏太极拳走架打手》，也为武氏太极拳的确立奠定了基础。

武氏太极拳小巧紧凑，形似干枝老梅，在静中暗含开、合、隐、现。开则俱开，合则俱合，把运力的神意收隐于体内；外示安逸，内固精神，开合转换，渐隐渐现，和杨氏太极拳有着一定的区别。100多年来，武氏太极拳作为中华民族的文化瑰宝，深受人们的喜爱。武氏太极拳本身具有十分重要的价值，而且在武术理论上取得了辉煌的成就，它的一系列著作成为研究我国传统武术文化的重要经典。



中华人民共和国成立后，武术被视为民族文化瑰宝予以继承，太极拳寓健身、表演技术为一体被列为重点研究和推广项目。为了推广和普及太极拳，由国家体委将太极拳进行了简化编制，相继推出了杨、陈、孙、吴、武五氏太极拳著作。各大院校高等学校相继开设了太极拳的课程。而且，自1953年以来，历届全国性武术运动会皆设立太极拳项目。另外，太极拳这项运动还得到了有关医疗部门的认可，把它用于临床实践，并取得了显著成绩。

太极拳的习练特点

1 动静皆备，拳功并练

动以入门，入门先练拳，练拳式招式。习练时身体要端正、放松，呼吸要均匀、细长，内心要平静，精神要集中。整套动作尽量做到连贯协调，尤其是动作的转换之间。此外，由于功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相因，可以充分调动关节和调节脏腑。所以习练养生太极拳还要求动静皆备，拳功并练。

2 意念引招式

有为以始，无为以成，练拳先练意。形体的正确、动作的舒缓、呼吸的匀畅、身体的松正、气息的运行、劲力的收发，全部是在“意念”的指导下开始并渐入佳境的。因此，首先需将功法熟记于心，在“心意”的指导下带动身体的一招一式。所以拳术、招法是否规范正确，很多时候与“意念”有密切关系，因此一定要将“练意”的基本功做到位。

3 体松心愉利功效

练气、练劲、练意的基础是放松，但放松绝不是指把身体处于一种完全松散的状态，而是“行散神不散”。太极拳多是随息放松法，即根据每个人的体质及外在环境因素，锻炼强度顺应个人能力的一种功法。而随息放松练习法有利于动作和生理规律的融合。通体松透，身心进入愉悦舒心的状态，气血随之得以顺畅，于是便有气感，进而可以入道，进阶练气、更向上进。随息放松练习法是锻炼逆腹式呼吸、拳式呼吸的过渡功法。

4 逆腹式呼吸法

逆腹式呼吸是经过锻炼后养成的符合生理规律和习惯的自然呼吸方式，也是与拳势动作、内气、劲力协调一致的呼吸方式。而养生太极拳即采用逆腹式呼吸法。用这种呼吸方式习练时，形体动作的虚实、开合、呼出、吸入，需各循阴阳，相互协调一致。逆腹式呼吸有助于丹田真气对习练招式的劲力的充分发挥。

太极拳的养生功效

1 益大脑，防治神经系统疾病

在习练太极拳时一定要心静，让大脑皮质处于充分的休息状态，进而通过意念、呼吸、动作配合，完善大脑神经细胞功能，增加神经系统的灵敏性，协调全身各器官。长期习练，对神经衰弱、失眠等均有较好的防治作用。

2 畅血气，提高心肺功能

太极拳动作舒缓，可使全身肌肉放松，长期习练利于心脏血液循环，可预防心脏病。另外，太极拳不同于其他运动，习练时间不宜太短，一定时间的习练可增加机体的供氧量，利于血气顺畅，促进淋巴系统的新陈代谢，加强人体抵抗力，提高心肺功能。

3 练肌肉，防治骨质疏松

习练太极拳，常常需要重心交换，加之习练中有许多搂、转动作，利于增强身体各部位肌肉的耐力。而老年人由于骨质疏松，常会失去平衡而跌倒，从而导致骨折等病症。在太极拳中，有单腿撑体的动作，可适当加强习练，提高腿部承受力，有益骨质的坚固。所以老年人不妨经常习练太极拳，改善身体的柔韧性，防治骨质疏松。

4 利消化，防治胃肠疾病

习练太极拳时的逆腹式呼吸法，可对内脏起到按摩作用。而其中某些动作，比如舌抵上腭、唇齿轻闭，会增加唾液的分泌，利于消化。长期习练，对胃病、便秘等都有很好的疗效。



5 静心神，除压力

习练太极拳要求心静体松，呼吸匀畅，刚柔相济，长期习练可为身体各器官增加供氧量，习练后使人感到愉悦轻松、情绪稳定。

总之，经过现代科学化的研究证实，经常习练太极拳不仅可以治疗和预防各种疾病，还能延年益寿。

太极拳的习练指南

1 时间宜忌

① 一天之内，宜习练7~8遍，如时间不够充足，至少早、晚各1遍。

② 每天习练时间应在30~120分钟。有时即使只习练10分钟，只要长期坚持，也会有好的效果。

2 场地宜忌

① 以空气流通性较好、光线明暗适中的地方作为习练点，比如庭院、大厅。

② 习练过程中最好不要中断，太极拳失去连贯性，效果会大打折扣。

3 准备宜忌

① 剧烈运动后，心情未平静时不宜习练太极拳。

② 酗酒、饱食后均不宜习练太极拳。