

运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动



附赠光盘

二十四式

叶伟 杨静 汤铁军 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

太极拳

名家手把手 一起做运动



二十四式太极拳

叶伟 杨静 汤铁军 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四式太极拳/叶伟等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.2

(2008 运动丛书)

ISBN 978-7-5345-5762-0

I. 二… II. 叶… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第180777 号

书 名 二十四式太极拳

编 著 叶 伟 杨 静 汤铁军

责任编辑 李 纯

助理编辑 刘蓉蓉

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

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

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/32

印 张 4.5

字 数 28 000

版 次 2008 年 2 月第 1 版

印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5762-0

定 价 24.00 元(附赠光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

二十四式太极拳是中华人民共和国成立后,原国家体委为发展体育运动,增强人民体质,组织专家在杨氏太极拳基础上创编而成。经过几十年的发展,二十四式太极拳目前已是国内乃至全世界流传最广、影响最大的太极拳传习套路了。之所以如此,是因为它不仅保留了太极拳的传统风格,而且以简练明确、易学易练为原则,突出了太极拳的群众性和健身性。

江苏科学技术出版社将《二十四式太极拳》纳入到出版计划,体现了该社卓识的眼光。因为不仅 2008 年北京奥运会有太极拳比赛(奥运会武术比赛的一个分项),更重要的是因为随着我国综合国力与国际地位的提高,我国的文化影响力也与日俱增,而作为中国传统文化符号的太极拳也必将随之在世界范围内掀起一股热潮。

我们欣慰地接到江苏科学技术出版社的编写任务,同时也感到责任重大。于是我们组织了最精干的力量来进行编写。本书作者中,叶伟是北京体育大学第一批民族传统体育博士,杨静是多

次亚洲和全国太极拳比赛冠军,汤铁军则在传统太极拳的习练上有很深的造诣,他们都有丰富的理论知识和多年的太极拳教学实践经验。相信本书会为太极拳初学者带来不小的收获。

三人行,必有我师。由于作者水平有限,加之时间仓促,书中出现错误和不当之处在所难免。敬请读者和同行批评指正。

编 者

编委会名单

主任委员	陈	钧	蔡	睿		
编委	于	荣	王	美	王	睿
	叶	伟	孙	茂君	刘	占捷
	宋	雯	肖	杰	陈	亚中
	杨	玉冰	洪	峰	钱	雯
	展	更豪	徐	大鹏	夏	岩
					彭	立刚
出版人	黎	雪				
策划	李	纯				

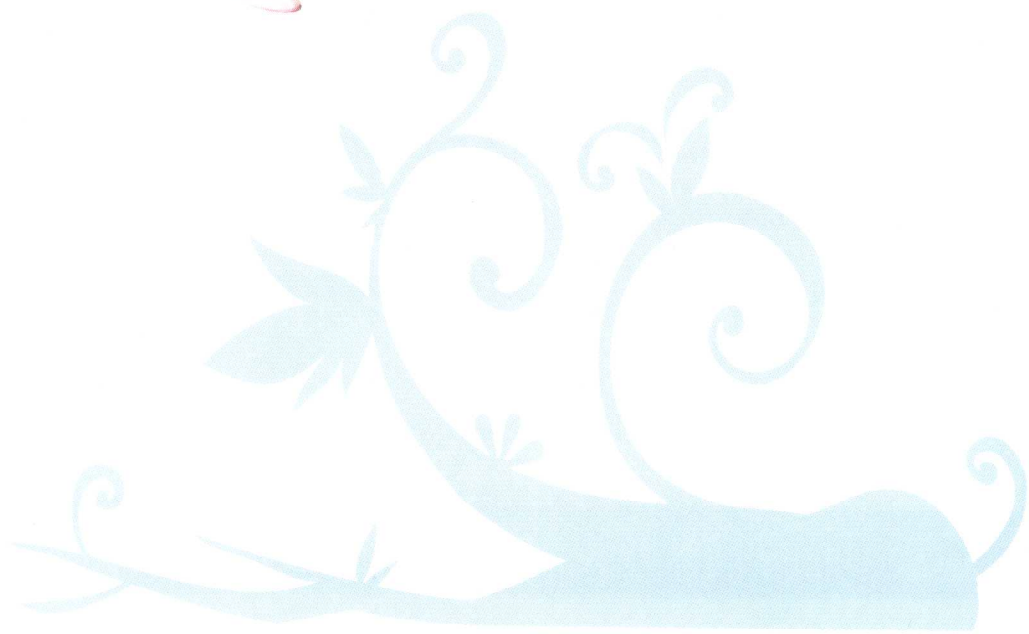
目 录

一、认识二十四式太极拳	001
(一) 二十四式太极拳的由来	002
(二) 二十四式简化太极拳的动作特点	003
(三) 习练二十四式太极拳的健身功效	005
(四) 怎样才能练好二十四式太极拳	009
二、学练太极拳基本功	012
(一) 手型、步型要记好	013
(二) 入门站桩不可少	016
(三) “猫步”练好很重要	023
(四) 单势练习效果好	029
(五) 上下结合妙处多	042
三、跟太极拳冠军一起练习太极拳	054
第一式:起势	055
第二式:左右野马分鬃	058
第三式:白鹤亮翅	064
第四式:左右搂膝拗步	066
第五式:手挥琵琶	072
第六式:左右倒卷肱	074
第七式:左揽雀尾	079

第八式:右揽雀尾	086
第九式:单鞭	092
第十式:云手	096
第十一式:单鞭	100
第十二式:高探马	102
第十三式:右蹬脚	104
第十四式:双峰贯耳	107
第十五式:转身左蹬脚	109
第十六式:左下势独立	112
第十七式:右下势独立	115
第十八式:左右穿梭	118
第十九式:海底针	122
第二十式:闪通臂	124
第二十一式:转身搬拦捶	126
第二十二式:如封似闭	130
第二十三式:十字手	132
第二十四式:收势	134



认识二十四式 太极拳



姚明是当今亿万中国人都非常喜爱的篮球运动员,也许您是他的崇拜者。当您打开电视收看美国 NBA 职业篮球联赛时,在中间插播的广告中,您会看到姚明正缓慢地轻舒两臂,全神贯注地表演着与篮球运动要求正好相反的轻松柔和动作,他所练习的是什么呢?您一定会回答是太极拳,那么您对太极拳又了解多少呢?下面就让我们来认识一下普及最广、习练人数最多、被世界人民所喜爱的二十四式简化太极拳。

(一) 二十四式太极拳的由来

二十四式太极拳又称简化太极拳。1954 年,国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针,成立了武术研究室,决定从太极拳着手,编定统一规范的武术教材,为普及开展武术健身活动创造了条件。1955 年国家体委武术处组织专家研究,决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础,以简练明确、易学易练为原则,选择主要内容进行编排,保留太极拳的传统风格,突出太极拳的群众性和健身性。经过反复修订,创编了新中国第一部由国家体育主管部门编审的统一武术教材——《二十四式简化太极拳》。

二十四式太极拳于 1956 年正式公布,立即受到广大群众欢迎,全国城乡出现了普及太极拳的热潮。此套拳在国际上也广为流传,成为各国太极拳爱好者乐于接受的入门拳种。已有各种单行本和录像发行。

小贴士

此套拳的特点为：全部内容选自杨式太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼皆宜，易于推广；保留了传统太极拳的主要技术内容及基本规则要领；编排上突破了固有程序，由简到繁、由易到难，体现了由浅入深、循序渐进的教学原则；锻炼全面、均衡，重点动作增加了左右势对称练习，使习练者可收到全面锻炼的效果。

（二）二十四式简化太极拳的动作特点

二十四式简化太极拳，尽管它只有 24 个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，其内容更显精练，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。

我们在演练二十四式太极拳的时候，要注意以下几点：

1. 心静体松

所谓“心静”，就是在练习太极拳时，思想上应排除一切杂念，不受外

小贴士

您知道太极拳有哪些流派吗

太极拳运动中流传较广的是陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳五大流派。这五派究其拳理都相同，讲阴阳、动静、刚柔、虚实、开合的对立统一，讲松、静、圆、柔、匀，以意导动、以理导法、以法达理。

界干扰；所谓“体松”，可不是全身松懈疲沓，而是指练拳时在保持身体姿势正确的基础上，有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态。

2. 圆活连贯

太极拳练习所要求的“连贯”是指多方面的。其一是指肢体的连贯，即所谓的“节节贯穿”。肢体的连贯是以腰为枢纽，在动作转换过程中要求：对下肢，是以腰带胯，以胯带膝，以膝带足；对上肢，是以腰带背，以背带肩，以肩带肘，再以肘带手。其二是动作与动作之间的衔接，即“势势相连”。前一个动作的结束就是下一个动作的开始，势势之间没有间断和停顿。而“圆活”是在连贯基础上的进一步要求，意指活顺、自然。

3. 虚实分明

虚就是灵活松软、轻灵含蓄，实就是紧张坚实、沉稳厚重。虚实在太极拳中是相辅相成的。一般来说，下肢以主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚；上肢以体现动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚。总之虚实不但要互相渗透，还需在意识指导下



“心静体松”是对太极拳练习的基本要求，而是否做到“圆活连贯”才是衡量一个人功夫深浅的主要依据。

变化灵活。

4. 呼吸自然

太极拳练习的呼吸方法有自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸。以上几种呼吸方法,不论采用哪一种,都应自然、匀细,徐徐吞吐,要与动作自然配合。



在练习太极拳时要求心静用意,以意导体,用意识来支配动作,使思想高度入静,从而提高自我意识控制神经系统的能力。

(三) 习练二十四式太极拳的健身功效

1. 太极拳对神经系统的影响

太极拳运动强调缓慢自然,意、气相合,排除一切杂念,意守丹田,从而在大脑皮层产生祛病强身的良性反馈信息递传,能修复病灶,纠正恶性循环,抑制病情发展,有利于病体的恢复和保养。

太极拳还特别重视脊髓神经的放松和锻炼,要求脊椎上领下沉,节节松开又虚虚对准,结合拳式变化,分别作蚕爬式蠕动,蛇行式摆动,拧绳般扭动,磨盘式转动,引动内气穿脊贴背地运行,产生独特的舒适愉悦

感。通过太极拳锻炼可以消除大脑神经的紧张疲劳,使人头脑清醒,情绪活跃;促进神经系统和内分泌系统的平衡,使一些慢性病逐渐康复,是预防和治疗老年人因动脉硬化所引起的高血压的最理想运动。

小贴士

您知道在太极拳里怎样做才是气沉丹田吗

“气沉丹田”,是身法端正,宽胸实腹;“意注丹田”,是意识引导呼吸,将气徐徐送到腹部脐下。太极拳的运动中,一般都是采用腹式呼吸,同时“意注丹田”,这样能达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。用腹式呼吸来加深气息的深长,应自然、匀细、徐徐吞吐,要与动作自然配合,不能用强制的方法。

2. 太极拳对呼吸系统的影响

拳势呼吸可以增强呼吸机能,扩大肺活力,提高吐故纳新的效果。而太极拳运动所强调的“深长匀静,气沉丹田”的腹式呼吸,能使膈肌有节奏地增大上下运动,使肺泡能够充分地发挥作用,吸入更多的氧气。通过腹式呼吸,推动了膈肌的运动,对肝、脾、胃起到了按摩作用,促进了腹腔的血液循环和肠胃消化功能。在练拳时,每当听到叽叽咕咕的肠鸣通气效果声,就使人感到特别舒服。

3. 太极拳对心血管系统的影响

太极拳运动的松沉自然,绵绵不断,有利于微循环功能的增加及毛细血管内外物质的交换,促进细胞组织对氧的利用,减少肌肉内乳酸的

堆积,减轻疲劳,有利于健康。太极拳运动还能促进高密度脂蛋白的合

小贴士

太极拳重意不重力,在练习上以养气为主,与调息有关,要用动作去影响呼吸,使呼吸也成为一种运动,方能在完整的运动中得到更高的健身效果。

成,中和并清理低密度脂蛋白,以保持血管壁的弹性和血管腔的通畅。同时,拳势运动能推动骨骼肌、胸腔、腹腔做周期性的收缩与舒张,促进静脉血液回流,能及时补充营养,排除废物,维护身体健康。

此外,练太极拳时,胸廓的放松扩大,使心肌外围压力减少,容积增大,收缩差增大,排血量增多,组织器官得到的氧分增多,这样能防止心脏和动静脉以及数量众多的毛细血管的阻塞,从而防止人们患心血管疾病。因而太极拳被人们誉为“心血管的保护神”。

4. 太极拳对骨骼肌肉的影响

坚持练太极拳能使肌肉坚实,关节灵活,促进周围软组织和韧带保持

小贴士

练太极拳时要求“含胸拔背”、“松腰落胯”、“以腰为轴”,全身肌肉关节、四肢百骸都要参加活动,使脊柱得到充分的锻炼。其次,太极拳各个动作要求走孤线,前后连贯,圆转曲折,全身上下都有或大或小、若明若暗的圆动作在和谐地进行,能使肌肉骨骼和韧带同时得到适当而均匀的活动。

旺盛的血液循环和新陈代谢,对延缓老年人体能和肌肉功能减退,保持关节灵活性,预防脊柱畸形、驼背、弯腰、骨质疏松起着良好的调节作用。

太极拳运动以多弧形动作为主,长期从事太极拳锻炼,对增强骨骼、肌肉运动系统有良好的效果。这对人们保持青春、防止衰老也会发挥良好的作用。

综上所述,太极拳运动是一种合乎人体生理规律、轻松柔和的运动。它不仅是一项多功能、高价值的体育运动,而且是一项较好的医疗保健体育项目。所以,要想收到强身健体的最佳效益,一要有生命不息、练拳不止的恒心,做到晨昏无间,寒暑不易,像吃饭睡觉一样,不可一日不练;二要把练拳提到热爱、继承和发扬祖国传统文化的高度,不急不躁,循序渐进,知理明法,精益求精。那么,太极拳回报你的将是“延年益寿不老春”。

小贴士

太极拳的动作缓慢,虚实分明,步法稳健。在整个练习过程中,身体的重量由腿结合虚实的转换交替负担,这样,下肢骨骼相对受力的时间较长,加上“外三合”技术的要求,骨骼正常受力,久而久之,骨骼强健有力,大大提高了骨骼系统的锻炼作用。

(四) 怎样才能练好二十四式太极拳

1. 培养兴趣

学习兴趣是推动学习活动的一种内部动因。初接触太极拳时,人们普遍兴趣不高。因此,应先从医疗体育知识入手,加强太极拳特点及注意事项、技术要领、防病治病等功能的理论学习;观看优秀运动员完美示范的教学片。以运动员潇洒自如、行云流水的示范,引导学习者的兴趣,激发学习的欲望,提高学习的主动性。

2. 先下后上

上下相随,周身协调,重心稳定,虚实分明是太极拳的一大特点,太极拳的学习应先从下肢动作开始,再学习上肢动作,最后进行上下肢的协调配合练习。在套路学习前,应先进行步法的练习,体会腿的虚实转换和下肢肌肉的本体感觉。然后进行“拳”、“勾”、“掌”等手型和“抱”、“分”、“搂”、“推”等上肢练习,体会手臂圆活自然的运行路线。在各单势练习中,要先把下肢动作练好,把转移重心、步法变换弄懂,再把上肢动作分解学会,最后完成上下肢完整动作的协调配合,再进行以腰的旋转带动腿的运动。这样由脚到腿至腰再上肢,完成一个单势动作也就是顺理成章之事了。