

# 与太极拳

# 太极拳剑


中老年健身丛书  
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

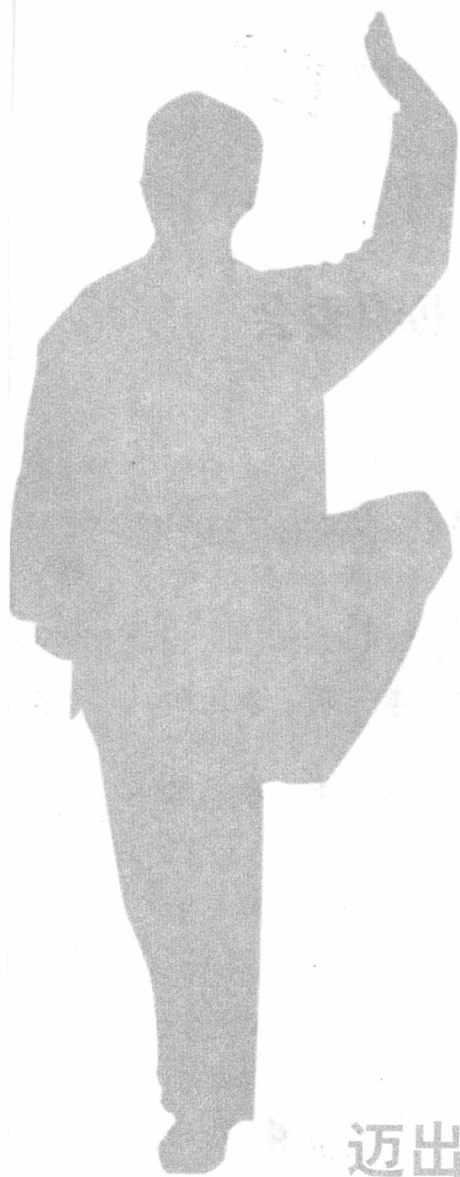
国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！

胡建国 朱琼 主编  
赵雷 编著

迈出健康生活每一步……

 中国社会出版社



国家体育总局老年体协组织编写

# 与太极 太极拳

中老年健身丛书  
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

胡建国 朱琼 主编  
赵雷 编著

迈出健康生活每一步……

中国社会科学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

太极拳与太极剑 / 赵雷编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琼主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1906 - 1

I. 太… II. 赵… III. ①太极拳—基本知识②剑术 (武术) —基本知识—中国 IV. G852. 11 G852. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157130 号

---

**丛 书 名:** 中老年健身丛书  
**主 编:** 胡建国 朱 琼  
**书 名:** 太极拳与太极剑  
**编 著:** 赵 雷  
**责 任 编 辑:** 孙 研

---

**出版发行:** 中国社会出版社 邮政编码: 100032  
**通 联 方 法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦  
电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713  
邮购部: (010) 66060275  
**经 销:** 各地新华书店

---

**印 刷 装 订:** 北京京海印刷厂  
**开 本:** 145mm × 210mm 1/32  
**印 张:** 5.75  
**字 数:** 90 千字  
**版 次:** 2008 年 1 月第 1 版  
**印 次:** 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

**定 价:** 10.00 元

# 中老年健身丛书编委会

主 编：胡建国 朱 琼

执行主编：赵 雷 周兴伟

编 委：王 凯 史 健 李 明 朱国阳

周兴伟 赵 雷 张鑫华 李 鹏

## 前 言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是没有选择正确的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

## 中老年人健身情况调查表

1. 您的性别:

男  女

2. 您的年龄:

50 岁以下  51 - 60 岁  61 - 70 岁  71 岁以上

3. 您的职业:

文化教育  医疗卫生  金融保险  科学研究  军人

建筑/房地产  退休在家  其他

4. 您的学历:

小学  中学  大学及以上  其他——

5. 您是否有运动健身的习惯?

是  否

6. 您的健身时间为:

30 分钟以内  30 分钟 - 1 小时  1 小时以上

其他

7. 在本套丛书中,您最喜欢哪一种运动方式?

太极拳、木兰拳  秧歌  健身操、交谊舞

健步走  其他

8. 您最注重健身时的哪些环节?

场地舒适度  声音是否嘈杂  器械可锻炼程度

9. 您在健身时愿意和别人一起吗?

愿意  不愿意

10. 您是否长期坚持健身?(三个月以上)

是  否

11. 无法坚持长期健身的原因是?

作息时间不正常  疾病的困扰  其他——

12. 您是否曾在健身中失去知觉或头晕?

经常  偶尔  没有

13. 您是否有任何肌肉、骨骼、关节的问题?

有  没有

14. 天冷时,您是否仍坚持户外健身?

是  否

15. 您在健身时只做一种运动还是做多种运动?

一种  多种

16. 您在健身中最喜欢的运动形式是:\_\_\_\_\_

上面这个简单的调查是针对健身中的中老年人进行的,如果您愿意的话,请将填好的调查表寄回我们的编辑部,地址:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦418室孙研收。我们将把统计结果反馈给国家体育总局有关部门和中国老年人体育协会,以便我们更好的对我国老年人健身情况加以统计,谢谢您的合作!



# 目 录

## 第一章 太极拳基本概念

一、太极拳的产生 ■2

二、太极拳的派别 ■3

三、太极拳的特点 ■10

四、太极拳练习时的注意事项 ■11

## 第二章 太极拳的养生保健作用

一、太极拳与养生 ■16



## 二、太极拳的医疗作用 ■ 20

### 第三章 太极拳基础

一、太极拳的基本手形和手法 ■ 30

二、太极拳的基本步形和步法 ■ 31

三、太极拳对身体其他各部位姿势的要求 ■ 36

四、太极拳的动作要领 ■ 41

五、初学太极拳的注意事项 ■ 47

### 第四章 二十四式简易太极拳

一、二十四式太极拳动作名称 ■ 53

二、动作配图解说 ■ 54

### 第五章 三十二式太极剑

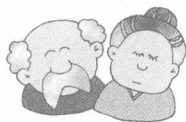
一、太极剑简介 ■ 122

二、太极剑基本知识 ■ 126

三、三十二式太极剑动作名称 ■ 139

四、三十二式太极剑配图解说 ■ 144

中老年健身丛书：



太极拳与太极剑

ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU  
TAI JI QUAN YU TAI JI JIAN

## 第一章 太极拳基本概念

太极拳运动随着它的练习者的日益增多而蜚声海内外。它沉稳、内敛，刚柔并济、动静相宜的特点，使得它成为老年朋友健身首选的运动方式。本章，我们将为您详细解读太极拳的产生、派别和发展情况。



## 一、太极拳的产生

“太极”一词出自《周易》“易有太极，是生两仪”。宋朝的周敦颐在《太极图说》中阐述道：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根。”无极，指物质无形无象的原始状态。太，就是大的意思，极，是开始或者顶点的意思。两仪指一阴一阳，太极动静产生阴阳，动而生阳，静而生阴。动与静的变化周而复始，阴与阳交替绵绵不绝。因此我们的古人认为，阴阳学说是天地间最基本的原理。

关于太极拳的起源众说纷纭，大致有唐朝（618年～907年）许宣平、宋朝（960年～1278年）张三峰、明朝（1368年～1644年）张三丰、清朝（1644年～1911年）陈王廷和王宗岳等几种不同起源的说法。但现在多数拳家亦以现传各式太极拳均源出陈式太极拳之说为本。据中国武术史学家唐豪等考证：太极拳最早传习于河南省温



县陈家沟陈姓家族中。陈氏太极拳的创编人是陈王廷，他是一位卓有创见的武术家。

### 二、太极拳的派别

目前，太极拳有陈式、杨式、孙式、吴式、武式五种流派。

明末清初，河南温县陈家沟的老拳师陈王廷初创太极拳，世代相传。河北永年人杨露禅从学于陈家沟陈长兴，并与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式太极拳的基础上，创编发展了“杨式太极拳”。清末河北永年人武禹襄在杨露禅从陈家沟返乡后，深爱其术，从学于杨陈式老架太极拳，后又从陈清平学赵堡架，经过修改，创造了“武式太极拳”。河北完县人孙禄堂，从师李魁垣学形意拳，继而学于李魁垣的师傅郭云深，又从师于程廷华学八卦掌。后又从师郝为真学太极拳，之后参合八卦、形意、太极三家拳术的精髓，融合一体而创“孙式太极拳”。

随着历史的发展，武术逐渐从战场搏杀转为体育



健身，太极拳的发展也大致如此。100多年前，太极拳家在《十三势行功歌》中就有“详推用意终何在，益寿延年不老春”的提法。太极拳经过长期流传，演变出许多流派，下面，我们就来向您介绍一下其中流传较广和特点较显著的以下五派。

### （一）陈式太极拳

又分老架和新架两种，老架是清初陈王廷所创，原有5个套路，又名十三势，另有长拳一百单八势1套，炮捶1套。从陈王廷起，经过300多年的传习，积累了不少经验，拳师对原有拳套路不断加工提炼，终于形成了近代所流传的陈式太极拳第1路和第2路拳套。这两套拳动作都是经过精心编排的，其速度和强度不同，身法、运动量和难度也不尽相同，但都符合循序渐进和刚柔相济的原则。陈式第1路拳套现有83式，主要特点如下：①缠丝劲明显，要求处处留心源动腰脊，用意贯劲于四梢（即两手和两足尖），动作呈弧形螺旋，缠绕圆转并要做到“一动内外俱动”；②刚柔相济，柔中寓刚，亦即能打出一种似刚非刚，似柔非柔，沉重而又灵活的内劲；③动作要和呼吸运气相结合，不仅做到“气沉丹田”，而且在练



动作的同时进行“丹田内转”，有时也可在呼气时发声（如呵、晒、嘘、吹），以加大劲力；④快慢相间，亦即在动作转换处要快，一般行拳时要慢；⑤拳路架子可分高中低3种，体弱有病者可以练高架子，青壮年体健者则可练低架子。陈式第2路拳套原名炮捶，现有71式，主要特点如下：①震脚发劲的动作更多；②动作比第1路快、刚，爆发力强；③“蹶蹦跳跃，闪展腾挪”的动作较多，气势雄壮。第2路只适于青壮年练，流传不广。陈式新架套路也有两种，一种是陈有本（陈家沟拳师）编创的，顺序与老架同，架式较老架小，转圈也较老架小，去掉了原有的某些较难的动作，陈家沟村人称之为“小圈拳”，把老架称为“大圈拳”。这种拳后来又传至陈鑫，他著有《陈氏太极拳图说》，阐释了陈氏历代积累的练拳经验。新架另一种套路是由陈有本的弟子陈青萍创编的，特点是小巧紧凑，动作缓慢，练会后逐渐加圈，以致极为复杂。因为是在河南温县赵堡镇首先传开的，故人们称之为“赵堡架”。陈式太极拳是古老的拳种，其他流派的太极拳（如杨式、吴式、武式、孙式）都是在陈式太极拳的基础上发展起来的。



## （二）杨式太极拳

河北永年人杨露禅（1800年～1873年），幼时在河南温县陈家沟陈姓家做雇工，学习太极拳，壮年返故里传习太极拳，因他能避开并制伏强硬之力，当时人称他的拳为“沾绵拳”、“软拳”、“化拳”。杨露禅去北京教拳，清朝的王公贵族多向他学习。他武技高超，当时人称“杨无敌”。后来，杨露禅为了适应一般练拳人的需要，逐渐删改原有发劲、纵跳、震足和难度较高的动作，并由其子修订为中架子，又经其孙杨澄甫一再修订，遂定型为杨式大架子，由于练法平正简易，故成为现代最为流行的杨式太极拳。杨氏祖孙三代，在北京负有盛名。1928年后，杨澄甫到南京、上海、杭州、广州、汉口等地授徒，其拳式遂流传于全国各大城市。杨式大架子的特点是舒展简洁，动作和顺，刚柔内含，轻沉自然，锻炼步骤由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。其架式也有高、中、低之分。可以按照学拳者不同年龄、性别、体力条件和不同的要求适当调整运动量。因此，它既适用于疗病保健，又适用于体力较好者增强体质，提高技术。1957





年根据杨式太极拳整理成《太极拳运动》（88式），1963年又出版了《杨式太极拳》一书。杨式小架太极拳和二路炮锤仅在少数传人中练习，主要用于技击。

### （三）吴式太极拳

满族人全佑，清末河北大兴人，初从杨露禅学太极拳大架子，后来拜杨露禅次子为师学小架子，以善于柔化著名。其子始从汉族改姓吴，名鉴泉。吴鉴泉继承和传授的拳式连绵不断，不纵不跳，适应性较广泛。由于吴氏对拳式有所修改，后人就称之为吴式小架子。这也是现代流传较广的吴式太极拳的雏形。

吴鉴泉在北京、上海传拳较久，他打拳式正招圆，舒松自然，虽架式小巧，但有大架功底，由舒展而紧凑，在紧凑中自具舒展，推手时端正严密，细腻熨帖。

### （四）武式太极拳

清末河北永年人武禹襄，从杨露禅学太极拳，得其大概，后又学新架太极拳，并在舞阳县得《太极拳谱》，于是以练拳心得归纳锻炼要领为《身法