

二十四式

● 张旭 张峰 编著

简化太极拳體用入門

太極拳



西安地图出版社

二十四式简化太极拳体用入门

张旭 张峰 编著

西安地图出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

二十四式简化太极拳体用入门 / 张旭, 张峰编著.
西安: 西安地图出版社, 2002. 10
ISBN 7-80670-341-1

I. 二... II. ①张... ②张... III. 太极拳, 二十四
式—基本知识 IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 083770 号

二十四式简化太极拳体用入门

张旭 张峰 编著

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 124 号 邮政编码 710054)

新华书店经销 西安美术学院印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 4.75 印张 130 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数 0001-1000

ISBN 7-80670-341-1/ G · 26

定价: 11.00 元

序言

太极拳在我国民间有着悠久的历史,是中华民族宝贵遗产之一,它集健身、技击和中国传统文化于一身,颇受人们的喜爱。目前在国家的大力推广之下,太极拳已走向世界,传播到150多个国家和地区,为人类的健康做出了新的贡献。

太极拳是中华武术众多流派中的一个,是我们的国粹,应该在学校中大力推广,让学生学会它、理解它,具体地体会到中国传统文化中好的东西,提高他们对传统文化中精华和糟粕的辨别能力,这对学生的身心健康是有很大的好处。我从中学到大学的八年中就练习武术,深刻体会到武术运动的价值。

本书作者多年从事武术的教学和训练,积累了丰富的经验,并取得不少可喜的成绩。该书从二十四式太极拳入手,多方位地介绍了太极拳的各种知识,是由浅入深的好教材,对初学者入门和提高都有很大的帮助。我相信这本书的出版,对广大武术爱好者,特别是太极拳爱好者必有裨益。

世纪教坛五季王耀东
2000年4月

前言

中华武术源远流长，内容丰富，形式多样，其中极具特色的太极拳运动深受人们的喜爱。这是由于太极拳运动把健身、技击、传统文化集于一身，表现出身姿的美、力量的美、柔和的美、文化的美，而且运动强度和运动量可由练习时间的长短、架子的高低、动作的快慢来调节，对练习者心理和身体的健康都能起到促进作用，可谓老少皆宜。解放后，太极拳受到国家体育主管部门的重视，1954年起组织太极拳名家，按着简练明确、易学易练的原则，编定统一规范的太极拳教材。到1956年终于颁布了“简化太极拳”，也叫二十四式太极拳。

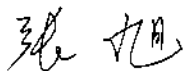
随着太极拳的普及，许多人都是由二十四式太极拳入门的，特别在高等院校，基本上都把它作为太极拳教材。但是，我们发现在众多的教材中，往往只有动作说明和图解，缺乏系统的和相关的知识，这对教学非常不利，常使学生感到很枯燥和难于理解，往往让学生失去学习的兴趣。因此，我们总结了多年的教学经验，从多角度出发编写了这本太极拳教材。这本教材中的动作说明参考了1979年出版的体育系通用教材《武术》，其中的攻防含义是我们二十多年来练武的所学和体会，在这里向给予我们帮助的武术前辈们致谢。

在本书中，我们从太极拳的基本知识、基本功、基本动作出发，由浅入深地讲解了二十四式太极拳的练法和用法，并进一步地介绍了各种太极推手，以及收录了经典的太极拳文献，较为全面地介绍太极拳的知识，为太极拳爱好者更好更快地入门提供帮助，也为渴望深入学习太极拳的人提供参考。这里要说明几点：

一是太极拳所含的攻防含义虽然很实用，但是不经过长时间系统地、严格地对抗性训练，是用不上的。在教学中讲解动作的攻防含义，只是为了让初学者更好、更快地掌握动作而已。二是不要把太极拳和太极推手神话。正因为太极拳包含有传统哲学、导引吐纳、武术内功的内容，很容易被形而上学，被说的神乎其神，特别是太极推手。太极推手是由练拳架向散打对抗过渡的一种练习手段，并不是太极拳对抗练习的最终目的，因此没有必要把它无限地夸大。要打破太极拳神话的最好方法，就是让他到现实的武术散打中检验，一试便知。三是在练习太极拳架的同时最好也练习太极推手，这样可以互相印证，更好地体会太极拳。

本书书名“二十四式简化太极拳体用入门”中的“体”是指太极拳的套路练习形式。这一练习形式不仅能锻炼身体、修身养性，同时还包含有中国传统哲学思想的内容在里面，因此是太极拳运动的本。书名中的“用”是指太极拳套路练习中所包含的攻防含义和太极拳的对抗练习，是武技内容。

作者均自幼热爱武术，并多年从事武术专业的教学和训练，积累了大量的经验，现把它贡献出来与读者共享。书中的照片都是作者的练拳照片，由撒陇刚、陈鹏拍摄，撒陇刚、张旭制作。封面由撒陇刚设计。第一、二章由张旭主笔，张峰参编；第三、四章由张峰主笔，张旭参编。由于编写人员水平有限，书中难免有不妥之处，诚望读者指正。



2002年7月于西安

目 录

第一章 太极拳概述	
第一节 二十四式简化太极拳简介·····	(1)
第二节 太极拳基础知识·····	(2)
第二章 二十四式简化太极拳	
第一节 基本动作·····	(29)
第二节 基本功·····	(33)
第三节 二十四式简化太极拳图解·····	(41)
第三章 太极拳推手 ·····	(93)
第一节 太极推手的练习方法·····	(93)
第二节 太极推手的动作技术要领 ·····	(117)
第四章 太极拳传统理论选登 ·····	(125)

第一章 太极拳概述

第一节 二十四式简化太极拳简介

1954 年，国家体委本着挖掘、整理、研究、提高的方针，决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐家等太极拳名家共同制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。

1955 年国家体委再次以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，按着简练明确、易学易练的原则，选择主要内容重新编排修订。1956 年终于颁布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——简化太极拳。这套太极拳保留太极拳的传统风貌，突出了太极拳的群众性和健身性。

简化太极拳全套由 24 个动作组成，故又称二十四式太极拳。这套太极拳的动作柔和均匀，姿势中正平稳，内容精炼，练习时间为 4~6 分钟，约为传统套路的 1/4~1/3，而且锻炼全面、均衡。因此，老幼咸宜，人人可练，易于推广。

第二节 太极拳基本知识

一、太极拳名称的由来

太极拳这个名称是因为它采用中国古代的“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。“太极”一词源出《周易》，是指天地未分之前，元气混而为一的状态。《周易·系辞上篇》说：

“是故，易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦，卦定吉凶。”

拳术和太极说的结合，逐步产生了以“太极”命名的太极拳术，目前已知太极拳一词最早出现在王宗岳著的《太极拳论》中。

二、太极拳的源流

太极拳在我国民间有着悠久的历史，它的医疗健身作用、技击作用，以及中国传统文化、哲学的内涵，使它深受广大群众的喜爱，并在世界上得到广泛推广和认可。太极拳发展到现在，已经形成众多流派，其中流传较广、特点明显、并被普遍认可的主要流派有五个，即：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。他们的特点分别是：陈式太极拳“刚柔相济，快慢相兼”；杨式太极拳“匀缓柔和，舒展大方”；吴式太极拳“柔和紧凑，大小适中”；武式太极拳“动作灵活，步法轻捷”；孙式太极拳“开合鼓荡，小巧紧凑，步活身灵，与武式太极拳风格相近”。在这五式太极拳中孙式太极拳从武式太极拳发展而来，是由孙禄堂集形意、八卦、太极拳术之精义，融会一体而创；武式太极拳是由武禹襄所创，他从师杨露禅学习陈式老架太极拳，得其大概，随后在赵堡镇从师陈青萍学习陈式新架太极拳，备悉理法；吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上逐步修订而

成的，吴式太极拳始于满族人全佑，后经其子吴鉴全加以改进修润而形成的一个流派；杨式太极拳是由杨露禅及其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老家太极拳的基础上发展创编的。从这里可以看出杨、吴、武、孙式太极拳都是由陈式太极拳演变而来，那么陈式太极拳又是从何而来？目前主要有两种说法：第一种说法认为陈式太极拳是由明末清初河南温县陈家沟陈氏第九世陈王廷所创，陈王廷也是太极拳的创始人；第二种说法认为陈式太极拳是由河南温县陈家沟陈氏第十四世陈长兴向在西安开豆腐坊的河南人蒋发学习的，蒋发是明中叶拳术家王宗岳的传人^[1]。不论这两种说法孰是孰非，可以肯定陈式太极拳发祥于河南温县陈家沟，并对太极拳运动的发展做出了特殊的贡献。

对陈式太极拳起源的考证，实际上是对太极拳源流的探讨。虽然，在 20 世纪上半叶，一些毫无史料依据的太极拳起源说萌生并渗入武坛，混淆视听，但是有关太极拳起源的争论主要是以上两个观点。当时太极拳在北京的发展日益兴盛，拳派繁衍，传说频生，主要出现了七种有关太极拳起源的说法：一说传自唐朝许宣平或李道子；一说传自宋代张三峰；一说传自明代张三丰；一说传自明代陈家沟陈氏始祖陈卜；一说传自明清间陈家沟陈氏九世陈王廷；一说传自清代山西王宗岳；一说传自明代山西王宗岳。其中前三种说法只是传说，无法考证。

在 20 世纪 30 年代初，由唐豪、顾留馨两位先生提出陈王廷创太极拳之说后，引起了几十年来不断的争论。此说虽然还有待商榷，但是随着许多太极拳书籍的转载，似乎已成定论。唐豪先生，曾于 1930 至 1932 年间，三下河南温县陈家沟，调查考证太极拳的起源，历时数月之久。他查阅了《中州文献辑》、《温县县志》、《陈氏家乘》、《陈氏太极拳图说》及《三三六拳谱》，并拍摄了陈氏太极拳历代人物遗像、遗物、碑碣，以及陈家沟世代流传的陈氏太极拳拳照，经考察多方面历史资料，证实太极拳的鼻

祖是明末清初河南省温县陈家沟陈氏第九世陈王廷(字奏庭,约公元1600~1680年)^[2],并相继发表了《武当考》、《王宗岳太极拳经研究》、《内家拳的研究》等。唐豪逝后,顾留馨整理其生前研究太极拳史的遗稿,增补史料写成《太极拳的起源和发展简史》编入1963年出版的《太极拳研究》一书。他们的依据有三:1. 陈氏家谱第12页陈王廷之名旁注有“陈氏拳手,刀枪创始之人也”语句。2. 陈家沟旧抄本《长拳谱》中有二十九势的名称与戚继光《纪效新书·拳经捷要》所载拳势名称相同,如《拳经》以“懒扎衣”为起势,陈式太极拳七路都以此为起势。甚至陈氏《拳谱》和《拳经总歌》的文辞,也仿照戚氏的《拳经》。3. 陈王廷有遗词一首,其中有“到而今年老残喘,只落得黄庭一卷随身伴,闷来时造拳,忙来时耕田。……”等句。因而推论陈王廷参考《黄庭经》呼吸、导引养生法和《拳经捷要》中的拳势创造了太极拳。

此说一出,即引起不断的辩论。徐哲东先生当即针对其依据提出不同的观点,认为陈王廷造拳,只是改造已有的拳法,并非创造,“凡短打红拳炮捶等,虽属古法,大抵皆为王廷所改造,故曰闷来时造拳也。”徐哲东又说,《陈氏家谱》陈王廷墓碑及传说,均未提及其创太极拳,可见所谓太极拳创自陈王廷一说不确。徐氏考证之第二条,正是唐氏考证太极拳非陈卜创始所持之依据,即如陈王廷真的创造了太极拳,如此光耀门庭,永垂后世的业绩,不会在武本世家的家谱和其墓碑中不予记述的^[3]。在辩论的过程中,反对者从不同的角度进行反驳,现据唐豪的三点依据列出主要的反对观点。1. “陈氏拳手,刀枪创始之人也”,并没有说明是创造太极拳,也可能是陈家世传的“炮捶”。因为1917年吴图南访问陈家沟时,陈鑫曾说陈家世传炮捶,有几百年的历史,村人称他们为“炮捶世家”。顾留馨先生是坚决支持陈王廷创造太极拳之说的,在他1982年出版《太极拳术》第396页中,有一段话:“太极拳虽为明末清初陈王廷所创造,然而,陈王廷所

作《拳经总歌》和其遗词‘闷来时造拳’，都未明言其所造拳命名为太极拳。陈氏后裔从何时采用太极拳名，有待继续考证。”连顾先生尚且流露这样的想法，可见唐豪的这个依据有点不足，太极拳之名何时被陈家采用还有待进一步研究。目前已知王宗岳著的《太极拳论》是最早使用太极拳一词的。2. 陈王廷参考戚继光“拳经”创编太极拳的依据是陈家沟旧抄本《长拳谱》中有二十九势的名称与戚继光《纪效新书·拳经捷要》所载拳势名称相同。反对这一观点的人认为陈家沟旧抄本《长拳谱》是何人、何时抄写，此书藏于何人之家，唐先生均未作交代，就直接断定为陈王廷所抄、所创，似欠周详。和戚继光“拳经”中有二十几势同名或近似的“拳谱”，在陈家沟陈氏十八世传人陈绩甫(1893~1973)所著《陈氏太极拳汇宗》中称之为《陈长兴太极拳总歌》。所谓陈王廷采取过旧抄本中的“歌诀”，顾先生说是陈王廷所作《拳经总歌》，陈绩甫在著作(同上)中则认为是陈长兴所作，名为《陈长兴太极拳歌诀》。可见那个“旧抄本”是陈王廷所著还是陈长兴所著，还有不同的意见，至少证明那个“旧抄本”上没有署名和抄写的年月，不然的话，不会发生不同的看法。唐先生也不会含糊其词地说陈家沟有本“旧抄本长拳谱”，然后不加任何说明就定为陈王廷之作，并进而认为“采取过”戚氏“拳经”的拳势和歌诀创太极拳了^[4]。3. 根据陈王廷一首遗词，推论陈王廷参考《黄庭经》呼吸、导引养生法和《拳经捷要》中的拳势创造了太极拳。为避免断章取义，现抄录全文如下，供研究评议。

叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险。蒙恩赐，罔徒谄然。到而今，年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙成龙成虎任方便。欠官粮，早完，要私债，即还，骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠，常洗耳，不弹冠，笑杀那万户诸侯，兢兢业业，不如俺，心中常舒泰，名利总不贪。参透机关，识彼邯郸，陶冶于渔水，

盘桓于山川，兴也无干，废也无干，若得个世境安康，恬淡如常，不伎不求，那管他世态炎凉，成也无关，败也无关。不是神仙，谁是神仙！

反对者认为从《遗词》全文看，《遗词》中并无与太极拳有关的语句，也没有反映出作者参考过戚继光的“拳经”，只是反映出《遗词》作者和《黄庭经》的关系是崇信道教。

据此，反对者认为太极拳不是陈王廷所创，陈式太极拳也另有继承途径，他们以著名武术家吴图南先生访问陈家沟的经历进行论证。1917年，武术大师吴图南访问陈家沟时，陈鑫向他说过，是在乾隆时期陈长兴向蒋发学习的，陈氏家族甚至认为这是“炮捶陈家”的耻辱，从此不准陈长兴再教炮捶。陈鑫还向吴图南引见了跟蒋发学过拳的另一村民的后裔杜育万，并让杜育万练了一遍拳。这是陈氏族人最早提出的原始资料，是可信的。陈长兴所传太极拳被称为“老架”，所谓“老架”，寓有陈氏太极老式拳架之意，亦即原有的、早先的架势，这也是陈长兴为陈氏太极拳开山的佐证。1921年出版的许禹生《太极拳势图解》谓：“蒋发传河南怀庆府陈家沟陈长兴，其人立身常中正不倚，形若木鸡，人因称之为牌位先生。”1925年出版的陈微明《太极拳术》、1926年出版的徐致一《太极拳浅说》、1931年出版之杨澄甫《太极拳使用法》、1936年成书的吴图南《国术概论》等著述中，论及陈氏太极拳时，皆言始于乾隆时人陈长兴。上面几位作者，都是陈长兴的高足杨露禅支系的传人，可谓已形成定论。陈氏家族著名太极拳理论家陈鑫为何1917年尚称陈氏太极始于陈长兴，事隔两年又改口为明初所创，盖因欲提高本门拳术的历史地位。学识渊博的唐豪先生为何固执己见，坚持太极拳为陈王廷所创，实因其在此问题上的考证方法不严密所致。唐豪的观点令大家产生天下太极出自陈家沟的感觉，并非偶然，是他为了勉强自圆其说，颠倒了王宗岳与陈氏太极拳手的传授关系^[5]。30年代以前的武术

书刊中，常把太极拳起源与张三丰相联系，实际上无确切依据可考证，只是传说而已。王宗岳著《太极拳论》最早提出“太极拳”这一名称，应无异议。李亦畬于光绪七年(1881)为王宗岳《太极拳论》作的“小序”云：“太极拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至河南陈家沟陈姓，神而明者，代不数人。我郡南关杨某，爱而往学焉。”这段文字未提张三丰之名，直接赞扬《太极拳论》写得很好，并理出王宗岳的太极拳术传至河南陈家沟的陈姓，再由陈家沟的拳手(陈长兴)传给慕名到陈家沟学习的“我郡南关杨某(河北永年杨露禅)”。这是最早地也最明确地记述陈氏太极拳传自王宗岳。再由陈氏拳手传给杨露禅的一篇珍贵史料。王宗岳没有到过陈家沟，怎样将太极拳术传给陈长兴呢？即通过蒋发传去的。这一情况1917年陈鑫和吴图南会见时就曾谈过。那位当着陈、吴二人练了一遍拳的杜育万，还保留了一篇蒋发得自王宗岳，后来教陈长兴和杜育万先祖时传授的歌诀。这一歌诀附录于《陈氏太极拳图说》，标题为《杜育万述蒋发受山西师传歌诀》，山西师即指王宗岳而言。进一步证实了陈氏太极拳是由王宗岳传蒋发，再经蒋发传给陈长兴的。杜育万保留的这份歌诀，陈微明《太极拳术》中有记载，与王宗岳《太极拳论》合为一编，释文无大差异；武禹襄也曾抄录，归于《打手要言》，释文有遗漏处。以上二文均无歌诀，现将歌诀照抄备考。歌诀开始为：“筋骨要松，皮毛要攻。节节贯串，虚灵在中。”释文分四段，每段之前有歌诀一句，即“举步轻灵神内敛，莫教断续一气研，左宜右有虚实处，意上寓下后天还”。与释文相配合，具有提纲挈领，画龙点睛之效^[6]。

从陈鑫1917年与吴氏的谈话，以及杜育万当时演拳和所保存王宗岳传授给蒋发的歌诀等有关资料看，当时向蒋发学太极拳的不止陈长兴一人，如杜育万的祖先就是另一位村民，当然还有其他人。这一点在和氏太极拳（即赵堡太极拳）的形成中也能得

到证实。和式太极拳是由陈氏十五世陈青萍(1795~1868)之徒,赵堡镇的和兆元(1810~1890年)总结太极拳拳理,博采众长,结合太极阴阳八卦之理,在清道光年间创造的一种新型太极拳。其传人著文谈和式太极拳演变时讲:蒋发传拳于赵堡刑喜怀,刑喜怀传张楚臣,数传至赵堡陈清平,陈清平传授和兆元,和兆元传子和瑞芝(1847~1916年)、和敬芝(1854~1928年),和瑞芝传子和庆喜(1862~1936年)^[7]。

太极拳不论为谁所创,它的产生都离不开中国传统文化的土地,构成它的诸多因素在先秦时期已成体系,再经两千多年的发展,最终形成中华民族的一朵绚丽的奇葩。

三、太极拳的发展

按时间顺序来看太极拳的发展,就能梳理出太极拳发展的脉络——太极拳发展的无形时期、成形时期、成熟时期、繁衍时期、从规范化向多样化发展时期^[8]。

(一) 太极拳发展的无形时期

太极拳的形成离不开中国武术发展的大环境,他和中国传统文化、历史变迁、百姓生活密不可分。在太极拳成形之前,构成太极拳的武技、哲理、养生三大因素,在先秦时期就已经形成,并且在漫长的历史长河中,发展成为中华民族传统文化的组成部分。例如,构成太极拳的武技因素——攻防动作素材,源自早于先秦时已成体系,又经两千多年发展完善的武术拳械技法。构成太极拳的哲理因素——太极理论,源自先秦时《周易·系辞》中的“易有太极,是生两仪”,经宋代周敦颐《太极图说》和道家太极图说发展起来的太极说。构成太极拳的养生因素——导引和吐纳法,源自先秦文献中记载的养气、养形术,经医家的“禽戏”、道家的“性命双修”、拳家的“易筋经”等养生强身法发展起来的导引吐纳方法。太极拳是这些内容融合一体而形成的。离开了

其中任何一种，都不可能形成太极拳。换言之，构成太极拳某一因素的出现，并不等于太极拳已出现。因此，把上述因素融合一体形成太极拳之前，称为“太极拳发展的无形期”。

（二）太极拳发展的成形时期

综合目前看到的考证材料，明末清初时期是太极拳发展的成形时期。这一时期，武术套路的演练形式已经成为各家拳法传播的重要形式，并且出现了将导引和吐纳术渗入武术锻炼的趋势。连少林寺武僧也于此时开始兼习“易筋经”强身功法，出现了“始有内外交修之旨，身心两修之功”的少林拳体系（见1915年版《少林拳术秘诀》）。

当时的武术家顺应这一趋势，综合武术技法、太极学说、中医理论、导引养生创编出太极拳早期拳架。虽然现在流行的陈式太极拳套路中许多动作要求低架势和迅猛发力，但练习者仍然能在较大运动量的锻炼过程中，面不红、气不喘。这样的运动，不仅是肌肉和骨节的活动，也是内脏的锻炼。这就是古代导引吐纳法融入拳架而出现的锻炼特点。

（三）太极拳发展的成熟时期

清朝中叶，太极拳进入了成熟期。这一时期的代表人物有陈氏第十四世的陈长兴（1771~1853）、陈有本，陈长兴之徒——永年人杨露禅（1799~1872）、陈有本之徒——陈氏十五世陈青萍（1795~1868），还有兼得杨露禅和陈青萍之传的永年人武禹襄（1812~1880）。太极拳进入成熟期的特征主要表现在三个方面。

其一，出现了突出健身功能的拳架

陈式太极拳原有的七套拳架，到陈长兴、陈有本时，在陈家沟已很少有人练习原来的一百零八势的长拳和太极拳（一名十三势）第二路至第五路，陈氏拳家已经专精于太极拳第一路和炮捶（现称陈式太极拳第二路）。大约道光咸丰年间（1821~1861）为

了适应保健的需要和不同学习对象的练习需要，陈有本去掉老架中的某些难度动作，编成陈氏新架太极拳。这套拳架与陈氏老架没有本质的区别，主要区别在于老架拳弧形绕转的圈较大，新架拳圈较小。故也称老架为大圈拳，称新架为小圈拳。有本的弟子、族侄陈青萍，又在有本所传拳架的基础上创造了两套架式。其中一套小巧紧凑，动作缓慢，练会后逐步加圈，提高技巧。另一套，注重技击，常在周身一起转圈的过程中突然发劲，劲快而猛烈，有似早天炸雷。前者，青萍传于陈家沟北邻的赵堡镇，人称赵堡架。后者流传于陈家沟东邻的王圪垯村，人称“圪垯颤架”，或称“忽雷架”。

约在 1850 年左右，第一位陈家沟陈氏拳械的外姓传人杨福魁（字露禅，1799~1872），辞别其师陈长兴，返回故乡永年设教。随即又被荐至北京，出任京师旗营武术教师。他为了适应清朝“玉体不动”的达官显贵和体弱年迈者的体质，扩大传习范围，适应保健需要，删改陈氏老架中的发劲、跳跃和难度较高的动作，编成一套架式宽舒、动作圆润的“绵拳”套路。

陈有本的“新架”、陈青萍的“赵堡架”和杨露禅的“绵拳架”，都是以适应保健需要为目的而编拳和练拳，表明太极拳发展至这一时期已经出现了突出健身功能的趋势。

其二，出现了从太极拳实践中总结出的太极拳经典文论

在太极拳发展的初创期，其传承方式主要是口传身授，太极拳技法文论颇为罕见。永年人武禹襄自幼习文好武，约在 1850 年从杨露禅学得陈氏老架。1852 年（清咸丰二年）途经河南怀庆府赵堡镇时，他又从陈青萍学陈氏新架月余。返回永年后，“即日找其甥李亦畚搭手试验”（详见《永年地名志》第 418 页）。武李二人在试验过程中，每得一体会，即写一字条贴于墙壁，再反复体验，经两年多的实践，最终将实践经验上升为理论，写出了一系列言简意赅的太极拳文论。1881 年（光绪 7 年）李亦畚将