

社区太极拳·剑运动系列丛书—③

二十四式太极拳

编撰 示范：徐伟军

华夏出版社

社区太极拳·剑运动系列丛书 — ③

二十四式太极拳

编撰 示范:徐伟军

策划 编审:毕晓峰

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳/徐伟军编. - 北京:华夏出版社,2004.1

(社区太极拳、剑运动系列丛书)

ISBN 7-5080-2950-X

I. 二… II. 徐… III. 太极拳,二十四式-图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017578 号

责任编辑:毕晓峰 陈玉琢

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 2印张

2004年1月北京第1版 2004年1月北京第1次印刷

定价:8.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

作者简介



徐伟军,男,1949年5月生,北京体育大学教授,博士研究生导师。中国体育科学学会武术学会副主任委员,中国武术协会科研委员会副主任委员,北京市武术协会副主席,全国武术段位制考评委员会委员,北京体育大学学位评定委员会委员,国际级武术裁判员,中华武林百杰之一,武术八段。

近3年完成部委级科研课题4项,曾获第二届普通高等学校优秀教材全国特等奖,撰写了10多篇学术价值较高的科研论文,其中部分入选六科会、亚科会和奥科会,并在体育核心刊物发表。在中国武术段位制的制定,武术套路运动进入奥运会的项目设置,竞技武术套路技术体系的构建及竞赛规则修改等方面做出了重要贡献。1993年与田麦久教授共同提出并建立了“中华绵缓健身运动”的体系框架。编著和参与编写了《武术》、《民族传统体育学概论》、《中国武术大百科全书》、《中国武术段位制教程》、《全国武术训练教材》、《武术裁判必读》、《吴式太极拳竞赛套路教与学》、《定位·方位太极拳》等,出版了48式、88式太极拳教学录像带。

擅长太极拳、查拳、通背拳、形意拳。曾多次赴日本、美国、意大利、西班牙、澳大利亚等国进行武术讲学和担任全国武术太极拳、剑比赛的总裁判长工作。

现供职于北京体育大学,任武术学院副院长。

电话传真:(010)62989367 ;E-mail: xwj2008@sohu.com

贺《社区太极拳·剑运动系列丛书》正式出版

弘揚中華民族文化
推廣社區太極拳運動

国际武术联合会第一任主席
原国家体育运动委员会主任

李夢華 

2003.1。

序

太极拳是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠,有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,她以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。

随着信息社会和全球老龄化社会的来临,健康已成为 21 世纪人类社会生活中所备受关注的问题之一。世界卫生组织对健康给出的新定义是:“健康,不止是身体上的良好,而且还包括精神的以及社会的安宁状态。”现代人对健康标准的认识,必然会对健身的理论 with 手段提出新的期望 and 要求。

太极拳以人体生命的整体观,以及人与社会、人与环境的和谐统一,即“天人合一观”为其哲学基础,集导引、呼吸吐纳、拳技于一体,收健身养性之同效,流传数百年而不衰。她无论是对于现代社会中过度紧张的工作与快速生活节奏重压下的公司职员,还是对退休之后颐养天年的老人,以及患有慢性疾病的患者,都是一项健体强身修身养性的理想手段。

随着太极拳、剑运动在我国社区的普及与提高,参加锻炼的人数也越来越多,学习欲望也更加强烈,为了满足广大太极拳练习者全面、系统地学好练好太极拳、剑项目,正确掌握太极拳、剑的各种技术动作,提高健身效果,现将深受广大群众喜爱的经典太极拳、剑套路汇编成《社区太极拳剑运动系列丛书》奉献给广大读者。

目 录

序

一、如何使用本书学练二十四式太极拳	1
(一)注意套路的内容和结构	1
(二)注意动作的方向和路线	1
(三)认真阅读动作的说明与要点	1
(四)采用先分解后完整的学习方法	2
(五)注意前后动作的合理衔接	2
二、太极拳基本功法	3
(一)静功	3
(二)动功	4
三、二十四式太极拳动作图解	10
第一组	10
(一)起势	10
(二)左右野马分鬃	11
(三)白鹤亮翅	14

第二组	15
(四)左右搂膝拗步	15
(五)手挥琵琶	19
(六)左右倒卷肱	19
第三组	23
(七)左揽雀尾	23
(八)右揽雀尾	26
第四组	30
(九)单鞭	30
(十)云手	32
(十一)单鞭	34
第五组	36
(十二)高探马	36
(十三)右蹬脚	36

(十四)双峰贯耳	37
(十五)转身左蹬脚	38
第六组	40
(十六)左下势独立	40
(十七)右下势独立	42
第七组	44
(十八)左右穿梭	44

(十九)海底针	46
(二十)闪通臂	47
第八组	48
(二十一)转身搬拦捶	48
(二十二)如封似闭	49
(二十三)十字手	50
(二十四)收势	51

一、如何使用本书学练二十四式太极拳

(一) 注意套路的内容和结构

学习“二十四式太极拳”时,首先要对本套路动作的内容和结构有所了解。如,套路中各组动作,由哪些基本动作(如手型、手法、步型、步法、腿法等)组成。另外,对每式动作所有图片的内容,以及对各式动作分动技术练习的划分,都需有一个大概的了解。“二十四式太极拳”套路在仅 1×6 平方米的场地上即可练习。

(二) 注意动作的方向和路线

身体及肢体动作的方向和路线,本书用图示方式予以表述。书中所有插图都是各式动作的关键要领性定格动作;各式动作的最后一张图片都是该式动作的定势姿态,其余则是动作过程中的某一姿势。因此,在识图时,一定要辨清动作过程中身体运动的方向和上下肢运动路线的图示。本书以虚线表示身体左侧上下肢动作的运动轨迹,以实线表示身体右侧上下肢动作的运动轨迹。每一幅插图上下肢动作运动轨迹的终止点,即为下一幅插图上下肢动作的到位点。

(三) 认真阅读动作的说明与要点

在识图模仿动作的基础上,要认真阅读动作说明,仔细琢磨、加深理解、反复练习、逐渐改进。当所学动作基本掌握后,要按照“要点提示”逐一规范,使其标准化。因为“要点提示”是掌握该动作的技术关键。

(四) 采用先分解后完整的学习方法

学习较为复杂的动作时,可采取先分解后完整的方法。其顺序为:先学习下肢动作,再学习上肢动作,然后再将上下肢的动作配合起来练习。

(五) 注意前后动作的合理衔接

学会动作之后要注意动作之间的合理衔接,这就要求每学完一式动作,都要与前一式动作连贯起来练习,避免出现边学边忘或套路动作之间衔接不和顺的现象。

“二十四式太极拳”套路是“中国武术段位制”初段位太极拳“三段”的规定考核技术内容。全套共由八组 24 个传统杨式太极拳典型拳式组成,按照由简到繁,从易到难的原则进行编排,其核心技术动作的编排体现了左右对称的结构形式,具有布局内聚性、均衡性等特点。文字说明和要点提示竭力遵照太极拳“圆道运动观”的原则进行。“二十四式太极拳”难易程度适中,易学易练,是太极拳初学者和提高者最适宜的导向性教材。

二、太极拳基本功法



图1



图2

(一) 静功：是采用静站的方式，使人体在松静自然的状态下，注重内向性地运用意识，通过调身、调息、调心和存思意守等手段，达到端正身体姿态，协调身心关系的一种练

功方法。这里主要介绍“无极桩”。

动作说明：马步站立，两手环抱于腹前，两眼垂帘内视（图1）。

练习步骤：

1.调身：用意依次将两耳、两肩、两胯、两

膝、两脚调至水平状态；继而再用意使鼻尖与脐、两肩与两胯上下对正，然后用意使周身肌肉、关节及内脏放松。（图2）

2.调息：以意引气沉入丹田，静守片刻后，

采用深长的腹式呼吸方法更新体内气息，补充能量和带动内脏活动并逐渐忘却鼻息。

3.意守：身心进入上述状态之后，意守上下肢的内侧和躯干的后部。随后按照“空”、

动作要点：做静功时要头正项竖，下颏内收，舌抵上腭；沉肩垂肘，松腕舒指；含胸拔背，正脊松腰；圆裆开胯，会阴内收，命门后撑；周身上下松弛舒展，中正安舒。

练习要求：静功功法练习应按规定顺序进行，每次练习保持30分钟左右。

“圆”(指两臂、两腿之间要虚无圆润)、“沉”(指周身肌肉向下松落和气沉丹田)、“定”(指上、中、下丹田保持在身体的垂直轴线上)四字诀行功。

(二) **动功**:是在静功的基础上,遵循太极拳升、降、开、合的圆道运动规律所进行的各种综合性练习。其作用是培养意、气、形的整体运用能力,发展腰部和腿部功力,通畅任、督二脉

动作要点:做动功升降桩(1)分动时,要沉肩、垂肘,两腋下保持虚空。



图3

和调节十二经气血。这里主要介绍“升降桩”和“绕球桩”。

1. 升降桩

动作说明:马步站立,两手环抱于腹前,两眼垂帘内视。(图3)



图4

(1) 两手由腹前缓缓向上、向外分举至与胸同高,两手臂保持环状,两手间距与肩同宽;眼向前平视。(图4)

注意:以意念注中丹田,配合动作引气上行,经两腋、两臂内侧沿



图 5

手三阴经至两手指端

(2) 两手臂徐徐向下, 向内收合落于腹前 (图 5)

用意: 以意贯注商阳、关冲、少泽, 配合动作引气沿两臂外侧手三阳经上行至头部。



图 6

(3) 双腿屈膝慢慢全蹲, 同时两手缓缓分开, 两臂保持圆形; 两手间距与两脚同宽 (图 6)

用意: 以意贯注百会, 配合动作引气沿后脑、背部及两腿外侧足三阳经下行至两足



图 7

(4) 双腿蹬地慢慢站起, 同时两手缓缓收合于腹前 (图 7)

用意: 以意贯注涌泉、大敦、隐白, 配合动作引气沿两腿内侧足三阴经至腹内中丹田。



图 8

2. 绕球桩

动作说明: 预备姿势同升降桩。(图 8)

动作要点: 做升降桩 (2) 分动时, 要含胸拔背, 松腰提肛, 悬顶坚项; 做 (3) 分动时, 要松腰坐胯, 全蹲时上体保持正直, 两肘与两膝上下相合; 做 (4) 分动时, 要含胸拔背, 立腰敛臀, 站立时上体保持中正。

练习要求: 动功功法每次练习 4 至 6 组, 每组练习 10~15 次。每组练习结束后要保持片刻安静状态。



图9

(1) 两臂内旋向前上举至与肩同高,两掌心向下(图9);然后双腿屈膝全蹲,同时两臂外旋随身体下降环矢状轴向下划圆于腹前;两掌心向上,两臂间距与



图10

两胯同宽,眼看两手指尖(图10、11)



图11

用意;以意贯注印堂,配合动作引气下行于中丹田后转入命门,然后再经两肾俞,环跳沿两腿外侧足三阳经至两足。



图12

(2) 双腿蹬地缓缓站起,同时两臂内旋随身体上升环矢状轴向上划圆于胸前(图12);两手掌心向下,两臂间距与两肩同宽,眼看两手指尖。(图13)

动作要点:做绕球桩(1)分动时,下蹲要缓慢柔和,两臂向下划圆应保持弧形;做(2)分动双腿蹬伸时,上体要保持中正,两臂向上划圆应保持弧形,上下配合要协调一致。



图 13

用意：以意贯注涌泉，配合动作引气沿两腿内侧足三阴经上行于中丹田后转入命门，然后再循背部督脉上行至百会。



图 14

(3) 两手屈臂下按至腹前，手心向下，指尖向前(图 14)；



图 15

随即垂肘、坐腕使两掌指尖向上(图 15)；



图 16

两臂向前向上举至头前上方时(图 16)；上体前俯，同时两手继续环额状轴向下划圆至两脚前方，两手心向内，指尖向下；眼看两手(图 17)

动作要点：做绕球桩(3)分动时，先要含胸、拔背、松肩；上体前俯时幅度要大，并要探背。



图 17

用意：随双掌下按气沉丹田，再以意贯注命门，配合动作引气沿督脉上行于夹脊后，分别沿两肩井循两臂外侧手三阳经至两手指端。



图 18

(4) 慢慢立身至身体中正(图 18);



图 19

双腿缓缓屈膝全蹲；同时两臂随身体起落环额状轴划圆，使两臂屈肘，两掌心斜向上，停于两肩上方；眼向前平视。(图 19、20)



图 20

用意：以意贯注百会，配合动作引气下行经膻中、中丹田至会阴。

动作要点：做绕球桩(4)分动时，要松腰敛臀，圆裆开胯，沉肩垂肘。



图 21

(5) 双腿蹬地缓缓站起，同时两掌垂肘下接收合于腹前，两臂呈环状，两手心向内，指尖相对，眼向前平视（图21）

用意：以意贯注四梢（两足涌泉，两掌劳宫），配合动作引气回归中丹田。

动作要点：做绕球桩（5）分动时，要双腿蹬地，胸、腹要自然放松，上体须保持正直。

练习要求：做绕球桩每次练习4至6组，每组练习次数10~15次。每组练习结束后要保持片刻安静状态。