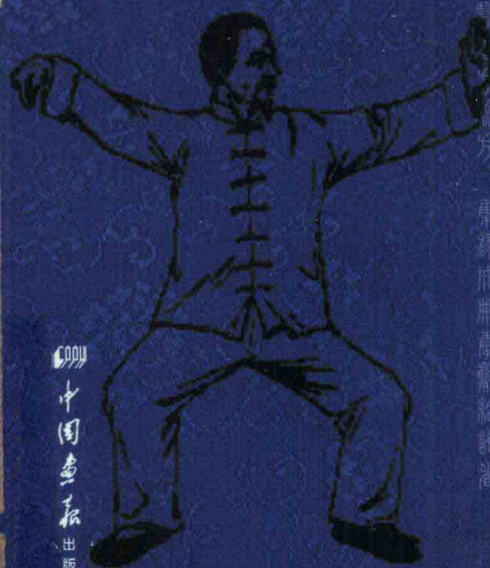


中华太极拳大全



拳學區分拳有即指原極爲，拳屬世唯
中醫藥應病真最國入獻給世唯及氏硬一册廟
貴財處，杜計多氣醫調萬年硬肝病愈考
中醫藥清瘦了更極特硬服神，前書書書調結
相視讓使中醫藥古籍中精也錄錄了醫余種中
醫藥論方，康源底册南獻給諸商。



中国医药出版社

主编 杨川

集子常簡慧底病奇方體傳百世

匯集勛良藥簡慧底病奇方體傳百世



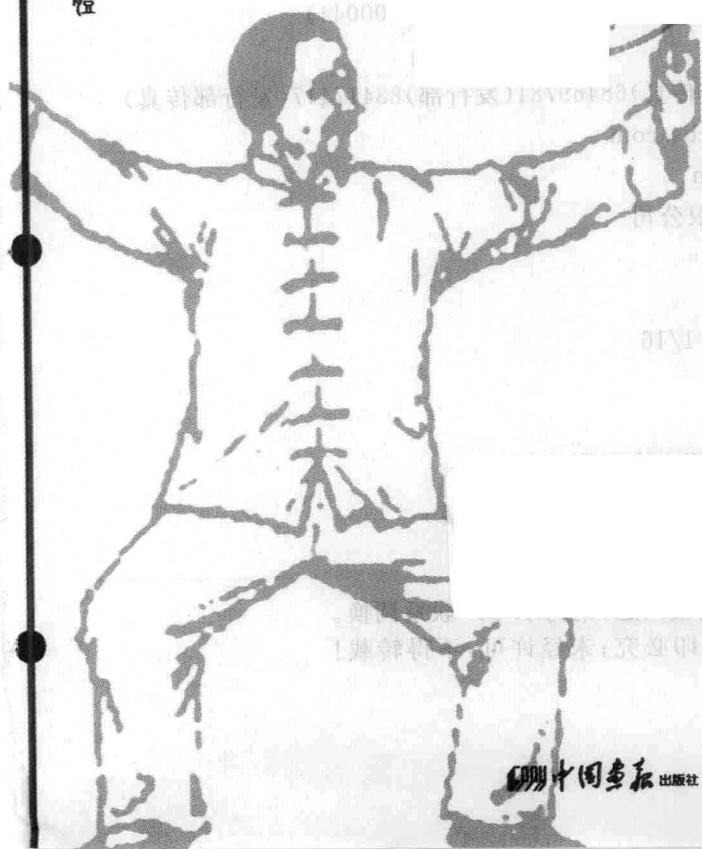
Zhong hua tai ji quan da quan

主编 杨川

中华太极拳大全

● 康子常简慧底病金方疏膈百世

● 匯昇節良藥萬世民開書恩解昇民移身體



中国书店出版社

5461710
中华太极拳大全/杨川主编. —北京:中国画报出版社, 2008. 4
(中华传统医学养生精华)

ISBN 978-7-80220-253-5

I. 中… II. 杨… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033731 号

出版人: 田 辉

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 88417359(总编室兼传真)68469781(发行部)88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 24

插 图: 1500

次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

号: ISBN 978-7-80220-253-5

定 价: 19.90 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

>>前言

“太极”是我国哲学中的一个术语,指派生万物的本源。太极拳,是以太极之理立论的一种拳术。古代方士以双鱼形太极图表示太极之理。初传于河南陈家沟的太极拳即依太极图解释拳理,规范拳技。

古人认为,阴阳两者相互不离,相互消长,相互转化,产生了万物,万物中都包含了此理。在太极拳中,表现为动静、刚柔、虚实、开合等对立统一的状态。

太极拳不仅是一种防身的武术还是一种高级的运动锻炼形式。太极拳讲究通过“静中求动”,达到静中有动。即身体处于相对静止,要求意气周流,呈外静内动之象。具体体现于练拳的预备势和收势。还讲究通过“动中求静”,达到动中有静。即肢体运转时,内意要专著守一,内气要平缓如一,出现相对的内静。这就很适合中老年朋友的健身锻炼。此外,练习太极拳对一些疾病也有很好的辅助治疗作用。

从中医学来看,它能调和阴阳,疏导气血,通畅经络,充实内脏,从而使“阴平阳秘”,“精神内守”,“正气存内”,加强身心的抗体,提高自身的免疫能力,起到祛病延年,养生长寿的作用。在骨骼代谢方面,太极拳运动也有很好的保健治疗作用。随着年龄的增长,人体各器官逐渐衰老,骨骼方面表现得特别明显,如脊椎骨变得松软,长出许多骨突增生,甚至形成骨刺,严重的就形成驼背,导致腰痛等症状。而练习太极拳正好可以解决这些问题。

关于太极拳的其他医疗价值,中医和西医都已经给了很好的评价和肯定。只要经常操练太极拳,坚持运动,就可以起到健体

>>前言

强身的作用。

本书收录了简化太极拳、二十四式太极拳、四十二式太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳、三十二式太极剑、四十二式太极剑、十三式太极球龙形、太极推手。本书文字部分简明扼要，图形清晰易懂，图文上下对应，动作线路图（套路图）既标明了动作名称，又标明了动作编号，易于与文字、图形对照；同时，还有练拳释疑、武当太极拳功架歌诀和太极拳散手秘诀等，非常适合初学者阅读。因此，我们相信，这本书能够得到更多新、老读者的欢迎。

由于时间紧、任务重，虽经我们反复审校，书中不尽或不当之处，在所难免，恳请广大读者和专家、学者提出批评、建议，以便进一步修正。

本书在编写过程中，参考了有关太极拳的书籍、资料，并得到了有关专家、学者的帮助，在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中，参考了有关太极拳的书籍、资料，并得到了有关专家、学者的帮助，在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中，参考了有关太极拳的书籍、资料，并得到了有关专家、学者的帮助，在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中，参考了有关太极拳的书籍、资料，并得到了有关专家、学者的帮助，在此表示衷心的感谢。

目录

太极拳综述

一、太极拳的起源及流派	15
二、太极拳名人轶事	16
三、学太极拳前的准备	18
四、太极拳的医疗保健作用	19

太极拳操练须知

一、太极拳对身体各部位姿势的要求	22
二、怎样静心松身和行气用意	26
三、关于开合与呼吸	27
四、关于练与养的问题	28

太极拳练功心诀歌

一、太极拳歌	29
二、太极拳三步法歌	30

师书解惑(练拳释疑)

简化太极拳

一、动作名称	34
二、简化太极拳的套路介绍	35
第一组	35
第二组	39
第三组	45
第四组	49
第五组	53
第六组	57
第七组	59
第八组	62

二十四式太极拳

一、主要动作的基本要求	66
(一) 主要手型手法	66
(二) 主要步型、步法	68
二、动作名称	69
三、练法图解	70
(一) 起势	70
(二) 左右野马分鬃式	71
(三) 白鹤亮翅式	74
(四) 左右搂膝拗步式	75
(五) 手挥琵琶式	78
(六) 左右倒卷肱式	79
(七) 左揽雀尾式	82
(八) 右揽雀尾式	85
(九) 单鞭势式	87
(十) 云手式	88
(十一) 单鞭势式	91
(十二) 高探马式	91
(十三) 右蹬脚式	92
(十四) 双峰贯耳式	94
(十五) 转身左蹬脚式	95
(十六) 左下势独立式	96
(十七) 右下势独立式	97

(十八)左右穿梭式	99
(十九)海底针式	100
(二十)闪通臂式	101
(二十一)转身搬拦捶式	102
(二十二)如封似闭式	104
(二十三)十字手式	105
(二十四)收 势	106

四十二式太极拳

一、动作名称	108
二、练法图解	109
(一)起势	109
(二)右揽雀尾式	110
(三)左单鞭式	112
(四)提手式	113
(五)白鹤亮翅式	114
(六)搂膝拗步式(二式)	115
(八)捋挤势式(二式)	117
(九)进步搬拦捶式	119
(十)如封似闭式	121
(十一)开合手式	122
(十二)右单鞭式	122
(十三)肘底捶式	123
(十四)转身推掌式(二式)	124

00 (十五)玉女穿梭式(二式)	126
(十六)右左蹬脚式	128
(十七)掩手肱捶式	130
(十八)野马分鬃式(二式)	132
(十九)云手式(三式)	134
(二十)独立打虎式	137
02 (二十一)右分脚式	138
02 (二十二)双峰贯耳式	138
00 (二十三)左分脚式	139
02 (二十四)转身拍脚式	140
(二十五)进步栽捶式	141
02 (二十六)斜飞势式	142
00 (二十七)单鞭下势式	143
10 (二十八)金鸡独立式(二式)	143
02 (二十九)退步穿掌式	144
01 (三十)虚步压掌式	144
01 (三十一)独立托掌式	145
01 (三十三)马步靠式	145
(三十三)转身大捋式	146
01 (三十四)歇步擒打式	147
11 (三十五)穿掌下势式	148
01 (三十六)上步七星式	149
18 (三十七)退步跨虎式	150
06 (三十八)转身摆莲式	151
08 (三十九)弯弓射虎式	152
18 (四十)左揽雀尾式	153
08 (四十一)十字手式	155

82 (四十二)收 势	156
-------------------	-----

四十八式太极拳

起 势	158
83 (一)白鹤亮翅式	159
83 (二)左搂膝拗步式	160
84 (三)左单鞭势式	160
84 (四)左琵琶式	162
84 (五)捋挤式(三式)	163
84 (六)左搬拦捶式	166
84 (七)左棚挤按式	167
84 (八)斜身靠式	169
84 (九)肘底捶式	170
84 (十)倒卷肱式(四式)	172
84 (十一)转身推掌式(四式)	173
84 (十二)右琵琶式	175
84 (十三)搂膝栽捶式	176
84 (十四)白蛇吐信式(二式)	177
84 (十五)拍脚伏虎式(二式)	178
84 (十六)左撇身捶式	181
84 (十七)穿拳下势式	182
84 (十八)独立撑掌式(二式)	183
84 (十九)右单鞭势式	184
84 (二十)右云手式(三式)	186

(二十一)右左分鬚式	188
(二十二)高探马式	190
(二十三)右蹬脚式	190
(二十四)双峰贯耳式	192
(二十五)左蹬脚式	192
(二十六)掩手撩拳式	193
(二十七)海底针式	194
(二十八)闪通臂式	195
(二十九)右左分脚式	195
(三十)搂膝拗步式(二式)	197
(三十一)上步擒打式	198
(三十二)如封似闭式	199
(三十三)左云手式(三式)	200
(三十四)右撇身捶式	202
(三十五)左右穿梭式	203
(三十六)退步穿掌式	206
(三十七)虚步压掌式	207
(三十八)独立托掌式	207
(三十九)马步靠式	208
(四十)转身大捋式	209
(四十一)撩掌下势式	210
(四十二)上步七星式	211
(四十三)独立跨虎式	212
(四十四)转身摆莲式	213
(四十五)弯弓射虎式	214
(四十六)右搬拦捶式	215
(四十七)右棚捋挤按式	216

(四十八)十字手式	219
收 势	220

八十八式太极拳

一、动作名称	221
二、动作图解	222

三十二式太极剑

一、几个基本动作	285
(一)左手持剑法	285
(二)右手持剑法	286
(三)剑指	286
二、动作名称	287
太极剑的套路介绍	288
准备动作	288
第一组	289
第二组	293
第三组	298
第四组	303

四十二式太极剑

一、动作的基本规格要求	308
(一)手 型	308
(二)步 型	308
(三)步 法	309
(四)腿 法	311
(五)身 型	311
(六)身 法	313
(七)眼 法	313
(八)剑 法	313
二、套路动作	316
(一)动作名称	316
(二)动作说明	317

十三式太极球龙形

练法	353
第一式 怀中抱月	353
第二式 推窗望月	354
第三式 白鹤亮翅	354
第四式 众星捧月	355

第五式 左右献月	356
第六式 日出昆仑	356
第七式 浪子踢球	357
第八式 海底捞月	358
第九式 二龙戏珠	358
第十式 倒撑猿猴	359
第十一式 五龙绞海	359
第十二式 鹿伏马步	360
第十三式 枯树盘根	360

太极推手

一、推手的基本动作	363
二、定步推手法	367
三、活步推手法	370
附录一	377
附录二	382

太极拳综述

一、太极拳的起源及流派

据专家考证,太极拳起源于明朝中期,距今已有六七百年的历史。发源地为河南省温县陈家沟。创始人是陈氏九世祖陈王廷。

陈王廷的祖先原为山东人氏,明洪武七年(1374年)始祖陈卜迁居河南,陈氏家谱从此人开始。第九世传人陈王廷,明朝时曾建显赫战功;入清后退隐家园,他“叹当年,披坚执锐、扫荡群寇,几经历险。蒙恩赐,枉徒然。到而今,年老残喘,只落得,《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳,忙来时耕田。趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便……”

陈王廷造拳并非凭空臆造,而是博采当时各家拳法之精华,潜心钻研、刻苦操练的结果。其采撷的主要拳法来自三个方面:其一是取材于明代著名平倭大将戚继光所著的《拳经》三十二势,而此拳法又来源于流传当世的十六家拳法(包括宋太祖的长拳三十六势在内);其二是陈氏祖先曾从一个姓郑的人学得山西龙凤姬所创的开合拳(形意拳),并代代传习下来;其三,陈王廷多年在外,阅历甚广,自当采集流传于民间的多种拳法,以丰富自己的造拳,经过多年的观摩、习练、创新,陈王廷最终创编了长拳十三势、炮捶等拳术。其子孙世代相传,并不断有所创新。传到十四世陈长兴(1771~1853)时,已日臻成熟、成套,习练的人更多。在此基础上,出现了总结前人拳法的陈氏家传《三三拳谱》等著作。到了十六世陈鑫,更加全面深入地撰写了《太极拳图序言》等传世太极拳著作。

太极拳原为陈氏世代家传,不传外姓人。至清代中叶,直隶(今河北)杨露蝉(1799~1872)、武禹襄(1812~1880)先后去陈家学拳后,太极拳才逐渐在社会上流传,并形成五大流派:

1. 陈式太极拳

为温县陈氏世传太极拳原式。其特点是刚柔相济、快慢相兼。又称大架式,著名传人有:十四世陈长兴、十五世陈清萍、十六世陈鑫。陈式又有老架、新架两

派。新架由老架衍化,更加紧凑。出自温县赵堡镇陈氏后代,又称赵堡派。

2. 杨式太极拳

杨露蝉从陈长兴处学拳,得老架之传而创杨式。传至其孙杨澄甫(1883~1936)而定型。其特点是拳式开展、舒展大方、动作柔和,也属大架式,流传极广。著名传人有:杨露蝉之子杨班侯(1837~1892)、杨健侯(1839~1917)、杨健侯之子杨少侯(1862~1930)、杨澄甫。杨澄甫先生曾任南京中央国术馆、浙江省国术馆教务长,著有《太极拳体用全书》。其弟子河北李雅轩(1894~1976),对太极拳的推广(特别是在全国的推广)作出了贡献。现在广泛流行的简化太极拳,以及八十八式太极拳,就是国家体委根据杨式太极拳整理编成的。

3. 吴式太极拳

满族人吴全佑从杨露蝉、杨班侯父子学拳,传其子吴鉴泉(1870~1942)而创吴式,其特点是架式紧凑,长于柔化。又称中架式。流行于我国南方及东南亚诸国。

4. 武式太极拳

由武禹襄创立。武师承陈氏十五世陈清萍,学得新架太极拳,并加以创新。其特点紧凑轻捷,尤以武氏太极推手著称于世。又称小架式。武氏太极推手,着重于身法、步法,其技击之听、引、化、拿之劲法又以多变而实用著称。

5. 孙氏太极拳

创始人孙禄堂(1861~1932)以形意、八卦名家而从武禹襄的再传弟子郝为真学艺而创孙式。特别小巧紧凑,步活身灵。也属小架式。由于用阴阳开合之说,故又称开合太极拳。

二、太极拳名人轶事

太极拳流传已久,名人轶事颇多,限于篇幅所限,仅选数例以飨读者: