

# 大学太极拳教程

主编 胡志麟 邬立民

 清华大学出版社  
TSINGHUA UNIVERSITY PRESS



# 大学太极拳教程

主 编 胡志麟 邬立民

副主编 于善安 张胜利 岳 芳

编 委 (按姓氏笔画排)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王 芒 | 王继来 | 史 强 | 刘 琴 |
| 刘顺敏 | 刘晓莉 | 任 健 | 孙志国 |
| 朱有宏 | 陈兴升 | 李 君 | 杨 俊 |
| 郑芝伟 | 姜燕萍 | 赵长海 | 赵 辉 |
| 顾轶俊 | 唐余贵 | 徐 强 | 韩 琳 |
| 彭玲群 | 熊伟生 | 颜中杰 |     |

摄 像 江广耀

序 言 周光耀

总策划 胡志麟



同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS

## 内容简介

本教程是在总结多年教学经验的基础上,根据运动技能形成的基本规律,通过阐述太极拳技术基本原理,并融会现代科学知识,进行太极理论探索,凝结成的新科研成果。全书共分三章。第一章太极拳概述,主要介绍了太极拳的起源、发展,运动形式及特点,太极拳的健身原理以及 24 式简化太极拳的创编和特点;第二章 24 式太极拳教学,对学习内容重新分割和组合,以降低学习难度,并逐步完成动作技能的学习和知识技能的内化整合;第三章太极拳探研,是在多年太极拳练习的基础上,对切身体悟和心得的高度概括和总结。

本教程除了以往教材包含的基础知识和套路教学以外,还增加了知识拓展,网站链接,疑难解答,传统文化欣赏,练习题。此外,还配有多媒体计算机辅助教学课件。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学太极拳教程/胡志麟,邬立民主编. —上海:同济  
大学出版社,2009.11

ISBN 978-7-5608-4183-0

I. 大… II. ①胡…②邬… III. 太极拳—高等学  
校—教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197984 号

---

## 大学太极拳教程

主 编 胡志麟 邬立民

责任编辑 卞玉清 责任校对 徐春莲 封面设计 潘向葵

出版发行 同济大学出版社 [www.tongjipress.com.cn](http://www.tongjipress.com.cn)

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 4.375

印 数 1—6 000

字 数 117 000

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4183-0

定 价 25.00 元(含光盘)

---

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

# 序

太极拳是东方体育的典型代表,也是我国优秀的民族文化遗产。与强调人与外界的对立与抗争、向人体极限挑战的西方体育不同,太极拳更强调技与艺的完美组合,注重内外兼修,追求身与心、机体与自然以及自身机体的平衡协调之整体效益的价值观,处处体现着中华民族传统体育的特点和优势,同时也闪烁着民族文化的光辉。

“详推用意终何在?延年益寿不老春”,我国古代人民很早就认识到太极拳的健身养生价值。越来越多的实验研究证明,长期练习太极拳可以提高人体神经、免疫、呼吸、循环、运动、消化系统的功能,调节人体生理机能,治疗生理疾病;此外,太极拳中正安舒、心静体松的运动特点,使其在改善人体心理健康方面具有西方体育无可比拟的优越性。现代研究表明,太极拳锻炼可以治疗抑郁、焦虑、睡眠障碍等心理疾病。对快节奏和充满压力的现代社会来说,太极拳无疑是一剂心理良药。太极拳运动强度适中,老少皆宜,是终身体育的最佳选择。在高校中开展太极拳,可以在提高大学生生理和心理健康水平的同时为其终身体育打下基础。

太极拳不但可以强身健体,防身自卫,更为称道的是其教育功能。太极拳讲究体悟,在精益求精的身体练习中,不断发掘技术内涵,同时也是参悟人生哲理、培养品德、提高人的精神修为的过程,达到“德”与“艺”的统一。

太极拳是我们民族文化的精髓,融合了中华民族的历史、哲学、美学、中医、兵学等文化形态,同时又集技击、健身、修身、养生、娱乐、观赏、趣味于一体,是中华民族个性的绽放。练习太极拳,同时也是在阴阳哲学思想的指导下,在随屈就伸、以柔克刚技击理念的引领下,在刚柔、虚实、动静、疾徐等矛盾运动中领略中国传统文化的魅力。所以,海内外众多人士在练习太极拳的同时开始认识中国传统文化,并迷恋上了太极拳,并在练习太极拳的同时进一步领略、探究中国传统文化。

但是,当历史的车轮驶入 21 世纪,随着全球化进程的加速,西方体育以强势文化姿态成为我国体育的绝对主流,民族体育渐渐地被挤到了寂寞的角落,甚至面临灭绝的危机。民族文化的流失成为政府和社会共同关注的问题,因此,许多民族体育项目被列入非物质文化遗产名录。在高校大学生中开展太极拳,不但是提高学生的健康水平培养品德的重要工具,还是传承民族民族文化、弘扬民族精神的重要载体。况且,高校作为培养新世纪人才的主流阵地,也责无旁贷地肩负着传承民族文化的重任。

民族传统体育在高校的开展和传承,不是保守地继承和墨守成规地照搬。因时制宜,改革创新,做到可持续发展才是高校民族传统体育的未来发展之路。因此,以普及性强、受众面广的 24 式太极拳为起点进行高校体育教学改革,利用现代科技服务于传统体育教学,以此来探索民族传统体育在高校的传承、发展。本书利用现代计算机技术,结合太极拳的教学特点,制作了 24 式太极拳多媒体辅助教学课件。利用多媒体课件的交互性特点,增加学习者的趣味性,满足学习者的个性需求,实现了传统与现代的结合。

更为可喜的是,在本书中,太极拳名师邬立民先生将自己多年的研究整理成册奉献给读者。邬立民先生练习杨式太极拳 50 多年,几十年如一日的艰苦磨练成就了其精湛的技艺和高尚的品德。除了技术上的精益求精,他还一直进行太极拳理论方面的研究,对

太极拳的哲学思想、作用机理等进行了深入研究,结合自己多年的心得体会,总结提炼,形成了自己的理论,同时提出许多值得深入探究的问题,以供学习者借鉴。这对年轻太极拳练习者是一笔宝贵的财富。在感叹其高超技艺的同时,也深为其对中国传统体育的执著和良苦用心所感动。

我们敏锐觉察到传统体育在高校开展的重要性和紧迫性,并根据时代发展和高校体育教学特点对本书的内容和形式提出了明确的要求,使本书更符合当代高校大学生的学习需要。此外,编委协同配合,为本书的顺利出版做了大量工作。对编委会的辛勤工作表示感谢,同时希望他们再接再厉,创作出更多更好的图书,为高校体育教学做出更大贡献。是为序。

中共上海电力学院党委书记

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '周光耀' (Zhou Guangyue) in a cursive style.

2009年10月

# 目 录

## 序

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>第一章 太极拳概述</b> .....     | 1  |
| 第一节 太极拳释义 .....            | 1  |
| 第二节 太极拳的起源和发展 .....        | 2  |
| 第三节 太极拳的运动形式及特点 .....      | 10 |
| 第四节 太极拳的健身价值 .....         | 12 |
| 第五节 太极拳的身体姿势 .....         | 15 |
| <b>第二章 24 式太极拳教学</b> ..... | 22 |
| 第一节 24 式太极拳教学特点 .....      | 22 |
| 第二节 24 式太极拳教学过程和教学方法 ..... | 24 |
| 第三节 24 式太极拳的基本技术 .....     | 31 |
| 第四节 24 式太极拳图解教学 .....      | 45 |
| 一、起势 .....                 | 45 |
| 二、左右野马分鬃 .....             | 47 |
| 三、白鹤亮翅 .....               | 51 |
| 四、左右搂膝拗步 .....             | 53 |
| 五、手挥琵琶 .....               | 58 |
| 六、倒卷肱 .....                | 60 |
| 七、左揽雀尾 .....               | 64 |
| 八、右揽雀尾 .....               | 69 |
| 九、单鞭 .....                 | 72 |
| 十、云手 .....                 | 74 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 十一、单鞭 .....    | 80  |
| 十二、高探马 .....   | 80  |
| 十三、右蹬脚 .....   | 82  |
| 十四、双峰贯耳 .....  | 84  |
| 十五、转身左蹬脚 ..... | 86  |
| 十六、左下势独立 ..... | 88  |
| 十七、右下势独立 ..... | 90  |
| 十八、左右穿梭 .....  | 92  |
| 十九、海底针 .....   | 94  |
| 二十、闪通臂 .....   | 96  |
| 二一、转身扳拦捶 ..... | 97  |
| 二二、如封似闭 .....  | 100 |
| 二三、十字手 .....   | 101 |
| 二四、收势 .....    | 103 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>第三章 太极拳探研</b> .....   | <b>113</b> |
| 第一节 太极拳的呼吸 .....         | 114        |
| 第二节 太极拳的反作用力 .....       | 116        |
| 第三节 太极拳的力量 .....         | 117        |
| 第四节 利用反作用力来检验太极拳姿势 ..... | 118        |
| 第五节 太极拳的圆弧运动 .....       | 119        |
| 第六节 太极拳的凸曲面与凹曲面 .....    | 120        |
| 第七节 太极拳的运动量 .....        | 121        |
| 第八节 动中求静 .....           | 122        |
| 第九节 推手浅说 .....           | 123        |
| 第十节 解读“虚领顶劲” .....       | 125        |
| 第十一节 米字格 .....           | 126        |
| 第十二节 太极拳与太极图 .....       | 128        |



# 第一章 太极拳概述

## 第一节 太极拳释义

“太极”一词源出《易传·系辞》，书中写道：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意义。这里的太极是指万物之源之意。宋代周敦颐的《太极图说》也有：“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；分阴分阳，两仪立焉。”“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。太极图是我国古代人的一种最原始的世界观，太极阴阳学说是中国古代哲学的重要理论基础。

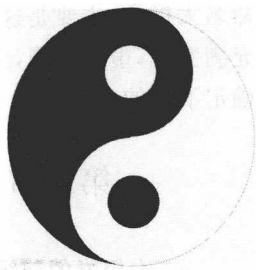


图 1-1 太极图

太极拳运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为主宰发力于全身。各式各派传统太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中各种矛盾变化。

太极拳还结合了古代导引、吐纳之术。讲究意念引导动作，气沉丹田，心静体松，重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合，与导引、吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。

拳术和太极学说的结合，逐步形成了太极拳术。太极拳这个

名称也是因为拳法变幻无穷,用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

然而,太极拳并非从产生之初就称为太极拳。太极拳最初有很多名称,有叫“十三式”的,有叫“长拳”的,还有叫“软拳”、“柔拳”、“沾绵拳”的。以太极拳一词来命名,是在民国初年发现的“太极拳论”(后考证为武术家王宗岳所著)后,王宗岳在文中提出:“斯技旁门甚多,虽势有区别,概不外乎壮欺弱,慢让快耳!有力打无力,手慢让手快,是皆先天自然之能,非关学力而有为也。”作者还指出,只有虚实并用,阴阳相济,以柔克刚,四两拨千斤,才是上乘功夫,为此必须通晓太极阴阳变化之理。王宗岳以太极阴阳学说命名太极拳,主要是这种拳法理通天地,无比高深;也表示太极拳充满变化,虚实莫测,无比奇妙。此后,“太极拳”的名称才被正式确定下来的。

## 第二节 太极拳的起源和发展

### 一、太极拳的起源

太极拳是由何人、何时所创,一直是世人关注的焦点。主要有两种说法。

张三丰创拳说。这种说法认为,太极拳是由宋代张三丰所创。他受皇帝召见,途中受强盗拦阻,夜梦武当山神授以拳法,杀退百余贼人,从而创编了太极拳。也有人认为张三丰为元末明初人,在武当山修道炼丹过程中,观察蛇雀之争,探索龟鹤长寿之秘,由此创编了太极拳。张三丰创拳之说尽管流传广泛,但缺乏确切的史料证据,不足为信。

另一说法认为,太极拳最早由明末清初河南温县陈家沟的陈王廷所创。根据现代史实,明末清初太极拳已经在河南农村流传开展,名师辈出,尤以温县陈家沟为中心,代表人物是陈王廷和蒋

发。武术史家唐豪先生根据陈氏家谱、拳谱以及陈王廷遗诗考证，判断陈王廷就是太极拳的创编者。从陈王廷的遗词，可以了解当时的一些情况：“叹当年，披坚执锐……几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！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。”

近几年，经相关专家反复考证，认定河南温县陈家沟为太极拳发源地，陈王廷为太极拳的创始人。2007年8月，国家体育总局在河南省温县陈家沟，举行了“中国武术太极拳发源地”的揭牌仪式。至此，关于太极拳起源的争论尘埃落定。

太极拳虽是由陈王廷所创，却是在以往历代武术名家成果的基础上，融会了多人的智慧，汲取了诸多民间拳法，才创编产生的。

据《温县志》记载：在明思宗崇祯十四年（1641）陈王廷任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自娱，教授弟子儿孙。陈王廷为明末秀才，是卓有创见的武术家，他研究道家的《黄庭经》，参照了戚继光的《拳经》创编了太极拳。《拳经》综合吸收了明代各家拳法。戚继光是明代著名武术家、抗倭名将，他总结和整理了明代十六家民间著名拳法，并汲取了其中三十二势编成拳套，陈王廷吸收了其中二十九势编入太极拳套路。甚至陈氏的《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也仿照戚氏《拳经》。从陈氏拳谱可以看出，太极拳很多势名、歌诀与明代戚继光所编“32式长拳”相同，可见《拳经》对太极拳的影响之深。

太极拳的创编还汲取了古典阴阳哲理、中医经络理论以及道家养生理论。太极拳的原名“十三势”，含有八卦、五行之意。陈王廷遗诗中谈到“黄庭一卷随身伴”，“黄庭经”是道家养生炼气的经典之一。太极拳的练习要领多处与中国古代“导引”、“吐纳”等养生理论和技法相一致，从中可以看出太极拳最初理论渊源。

## 二、太极拳的发展

太极拳在其发展过程中，经众多太极名家不断发展创新，理论

和技术逐步完善,内容逐渐丰富,流派逐渐形成,习练人群不断扩大,最终形成了今天遍布世界之势。

### (一) 开拓创新,流派纷呈

近一百多年来,太极拳得到了空前的发展,技术不断演变,内容不断丰富,逐渐形成了很多流派。主要有:有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳等五大派系,誉称为“五式太极拳”。

#### 陈式太极拳

陈式太极拳即由陈王廷所创的最早的太极拳,后人称之为陈式太极拳。

陈式太极拳的锻炼原则和练法还要求:意、气、身三者密切配合,以意行气,源动腰脊,旋腰转脊,节节贯穿。在推手



图 1-2 陈王廷画像

中以缠绕粘随为主,“纵放曲伸人未知,诸靠缠绕我皆依”,在粘贴缠绕过程中,运用“棚、捋、挤、按”等法则,借力制动,舍己从人,听劲懂劲,发劲制敌。

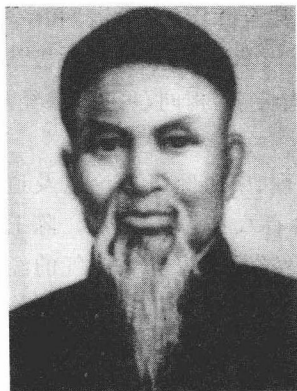


图 1-3 杨露禅

#### 杨式太极拳

从陈王廷至以后的几代人,太极拳(即现在所说的陈氏太极拳)一直在陈家沟流传。19世纪初,河北永年人杨露禅拜陈家沟陈长兴为师,学习了太极拳,带回原籍,不久又到北京推广。为了适应清朝“玉体不动”的显贵达官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,创编成一套架式宽舒、动作圆润的“绵拳”套路。后其子杨健候修改为中架子,其孙杨澄甫一再修订为大架子,改变了陈式太极拳原有的风格特点。经杨露禅之子、孙三代人和弟子们的辛勤努力,逐步定型拳架、构建理论、完善体系,形成了现在广为流行的杨式太极拳。

杨式太极拳拳架舒展简洁,结构严谨,身法中正,动作和顺,刚柔内含,轻松自然,轻灵沉着兼而有之,姿势开展,平正朴实,练法简易,由松入柔,积柔成刚,刚柔相济。正如杨澄甫所说:“太极拳是柔中寓刚,绵里藏针的艺术。”其架势有高、中、低之分。



图 1-4 吴鉴泉

### 吴式太极拳

吴式太极拳是在杨式太极拳的基础上发展创新而来的,始于满族人全佑。全佑先得杨露蝉、杨班候父子真传,又吸取陈、杨两家拳法精华,从而技艺精湛,深得太极之真谛,两者互相吸取融合,经其子

吴鉴泉数十年融化和拓展,形成一种以柔化为主,拳架紧凑,拳法细腻,轻灵圆活的新架,遂以吴式命名以别于其他太极拳法。

### 武式太极拳

河北永年人武禹襄从杨露禅学陈式老架,又从陈青萍学习新创套路,从而创造了武式太极拳。民国初年,武禹襄创编的武氏太极拳在北京流传。武式太极拳简洁紧凑,立身中正,朴实添秀,动作柔

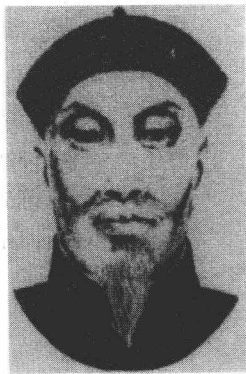


图 1-5 武禹襄

缓,幅度较小,如干枝老梅。

### 孙式太极拳

民国初年,形意、八卦名师孙禄堂,随武式太极拳名家郝为真学习武式太极拳。后来孙禄堂参合三家之长,另创造了架高步活动太极拳,姿势参取杨式,理论兼采形意,形成孙式太极拳。其特点是动作小巧,步法灵活,进退相随,所以又称为活步太极拳。

此外,1928年,陈氏太极拳传人和兆元的长孙和庆喜开门传授“和氏太极拳”,此拳在西北影响较大。

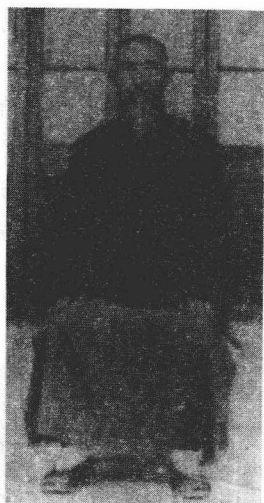


图 1-6 孙禄堂

### ➡ 相关链接

陈家沟太极网

<http://www.chenjiagou.net/>

中国杨式太极拳网

[http://www.yongniantaiji.com/index\\_cn.htm](http://www.yongniantaiji.com/index_cn.htm)

正宗吴式太极拳,上海鉴泉太极拳社

<http://www.wutaichi.com/>

尚武太极网(陈式洪派太极拳)

<http://www.shangwutaiji.com/>

## （二）繁荣昌盛，走向世界

新中国诞生后，太极拳这株武苑中的奇葩更加绚丽多姿。

1953年，在全国民族形式体育表演及竞赛大会上，太极拳第一次在新中国大型体育活动中亮相。

1956年后，国家体委相继组织创编了二十四式“简化太极拳”、四十八式太极拳，修订了杨氏八十八式太极拳、三十二式太极剑、太极推手练习法等；还创编五大流派太极拳竞赛套路，用于全国武术锦标赛的42式太极拳和42式太极剑竞赛套路。24式的推出，使太极拳走进大众健身，是太极拳运动史上一个划时代的革新。

1978年，邓小平为日本友人题词“太极拳好”，使太极拳在世界产生了更广泛的影响。更多的海外宾朋到中国学习太极拳。

1982年，全国首届武术对抗项目散打、太极推手表演赛在北京举行，太极推手从此进入对抗，进入竞赛。

1986年，国家体委将太极拳、剑、推手列为全国正式比赛项目，并决定每年举行一次比赛。

1987年9月，在日本横滨举行的首届亚洲武术锦标赛上，太极拳作为正式比赛项目露面。

1988年4月，日本武术太极拳联盟组织日本百名太极拳爱好者到北京参加中日太极拳比赛交流大会。日本成为除中国以外开展太极拳运动最广泛的国家。

1990年国际武术联合会成立后，翌年举办首届世界武术锦标赛，将太极拳列为比赛项目。此后，各洲举办的武术锦标赛中也都设立太极拳项目。

1995年6月，《全民健身计划纲要》颁布，太极拳成为练习人数最多的一项健身运动。

1998年10月，为了纪念邓小平题词“太极拳好”30周年，中国武协等组织了天安门广场万人太极拳表演，万人同场演练了24式

太极拳,产生了良好的影响。

2000年,国际武术联合会执委会会议通过决议,将每年的5月定为“世界太极拳月”,得到了各成员国家和地区的热列响应,掀起世界性的太极拳热潮。

2003年9月28日由北京市体育局主办的“魅力北京、人文奥运,万里长城(居庸关)万人太极拳表演”活动于北京居庸关长城举行。此项活动也是北京奥组委首届文化节系列活动之一。

2008年,北京奥运会期间的武术比赛中,太极拳为比赛项目之一。

### (三) 24式太极拳创编及特点

“24式太极拳”简称“简化太极拳”,是1956年国家体委运动司武术科编写的,这套拳是按照由简到繁、由易到难的原则,对已在群众中流行的杨式太极拳进行改编整理的。改变了过去那种先难后易的锻炼程序,集中了原有套路中的主要结构和技术系统,突出了群众性和健身性,易学易懂,便于掌握。全套分为八个小组,包括起势收势共二十四个动作,练习者可连贯练习,也可根据身体情况选择单势或分组练习。

24式太极拳相对于传统的太极拳具有自己的特点。内容简练,全部内容选自传统杨式太极拳,但套路长度只有传统套路的 $1/4-1/3$ ,这样动作相对简单,易于推广;按由简而繁、由易到难的原则编排,体现了由浅入深、循序渐进的教学原则;内容尽量减少重复,保留了传统太极拳的主要技术内容及基本规格要领,同时又避免了动作重复的现象;增加了左右对称的练习动作。



# 太极拳主要系列活动

## 1. 国际太极拳年会

国际太极拳年会,是由地方人民政府举办的国际性太极拳界学术理论研讨、技术交流切磋的会节形式活动,宗旨是促进太极拳的普及与发展,增进国际国内太极拳届的团结和友谊。1992年至1994年每年一届,1996年后两年一届。年会举办的前几届,由国家武术协会、国家武术运动管理中心批准,河南省旅游局、河南省体育局主办,焦作市人民政府协办,温县人民政府承办。自1992年至1998年,前五届(1992、1993、1994、1996、1998)在太极拳发祥地温县举行。2000年第六届年会由河南省体育局、旅游局主办,焦作市人民政府承办,温县人民政府协办,在焦作市举行,改名为“中国·焦作(温县第六届)国际太极拳年会”。从2002年起,由国家武术协会、国家武术运动管理中心批准改名为“中国·焦作第二届国际太极拳年会”,由河南省体育局主办,焦作市人民政府承办。2005年第三届更名为“中国·焦作国际太极拳交流大赛”。成为固定的国际太极拳盛会。

## 2. 世界太极拳健康大会

世界太极拳健康大会是为了更好地弘扬中华民族优秀传统文化,宣传、推广和普及太极拳这一科学健康的体育健身运动,倡导科学健身观念,促进中外文化交流而举办。每四年一届,目前已举办两届。2001年3月21日至26日由国家体育总局武术运动管理中心、海南省三亚市人民政府和中国武术协会共同主办,三亚市武术协会、三亚市旅游投资有限公司和海南南山旅游发展有限公司承办的“首届世界太极拳健康大会”在三亚隆重举行。