

24
式

名家讲授

雀尾
 雀尾
 云手
 单鞭
 高探马
 右蹬脚
 双峰贯耳
 转身左
 左下势
 右下势



图书在版编目(CIP)数据

24式太极拳详解 / 邱慧芳主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.10
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5345-8573-9

I. ① 2… II. ① 邱… III. ① 太极拳—基本知识 IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186948 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

24式太极拳详解

主 编 邱慧芳
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 赵美蓉 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 10
字 数 60千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8573-9
定 价 29.80元 (附赠24式太极拳详解光盘)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

太极拳 详解

24
式

邱慧芳 主编
汉 竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



起势
 左右野马分鬃
 白鹤亮翅
 左右搂膝拗步
 手挥琵琶
 左右倒卷肱
 左揽雀尾
 右揽雀尾
 单鞭
 云手
 单鞭
 高探马
 右蹬脚
 双峰贯耳
 转身左蹬脚
 左下势独立
 右下势独立
 左右穿梭
 海底针
 闪通臂
 转身搬拦锤
 如封似闭
 十字手
 收势

前言

太极拳是我国传统的健身项目，不仅是一种极佳的技击防身之术，同时还是一种备受人们推崇的保健养生之法。

24式太极拳是从杨式太极拳简化而来的。相较于传统的太极拳套路来说，24式太极拳更简单精炼，易于掌握，充分体现了太极拳的运动特点，浓缩了传统太极拳的精华。24式太极拳按照由简到繁、由易到难的原则进行编排，更加方便掌握，易学易懂。同时，简化的套路更加适合体弱多病者练习。

通过24式太极拳松弛流畅的肌肉运动，结合呼吸的导引以及意念的调节，可以增强人体的脏腑功能，促进血液循环，疏通经络，强筋壮骨。因此，对于体质虚弱以及有慢性病的人来说，24式太极拳是一种很好的保健养生、祛病延寿的锻炼方式。也是大众保健养生的最佳选择。

本书以文字讲解加配图演示的方式，对24式太极拳的套路动作，进行了详细讲解，包括练习口诀、学练要点、易犯错误以及纠正方法等，为广大太极拳爱好者，尤其是初学者提供了很好的学习平台。

同时我们将体育锻炼与养生治病相结合，针对不同的疾病提出了相应的防治方法，并且打破了整套练习的局限，从单式入手，使大家能够更加轻松地实现养生保健的目的。



目录

第一章

太极拳养生的精华——24式太极拳····· 7

从太极到太极拳·····	8
太极拳的渊源·····	9
太极拳的五大主要流派·····	10
常练太极拳可养生·····	11
太极文化·····	12

第二章

24式太极拳基本功····· 15

基本手型、手法·····	16
基本步型、步法、腿法·····	17
身法要领·····	20
呼吸要领·····	22
习练注意事项·····	23
习练前的准备·····	24

第三章

跟冠军学练24式太极拳····· 27

第1式：起势·····	28
第2式：左右野马分鬃·····	31
第3式：白鹤亮翅·····	38
第4式：左右搂膝拗步·····	40
第5式：手挥琵琶·····	46

第6式：左右倒卷肱	48
第7式：左揽雀尾	54
第8式：右揽雀尾	60
第9式：单鞭	66
第10式：云手	69
第11式：单鞭	76
第12式：高探马	78
第13式：右蹬脚	80
第14式：双峰贯耳	82
第15式：转身左蹬脚	84
第16式：左下势独立	87
第17式：右下势独立	90
第18式：左右穿梭	94
第19式：海底针	98
第20式：闪通臂	99
第21式：转身搬拦锤	100
第22式：如封似闭	104
第23式：十字手	106
第24式：收势	108

附录.....109

太极拳谚释义	109
24式太极拳养生练法	113





第一章

太极拳养生的精华——杨式太极拳

杨式太极拳也叫简化太极拳，是国家体委组织太极拳专家，从杨式太极拳中选取不同的姿势动作编成的。尽管它只有二十四个动作，却浓缩了传统太极拳的精华，相比传统的太极拳套路来讲，其内容更显精练，动作更显规范，易学易练，因此深受广大群众喜爱，已经成为学练人数最多的一种太极拳。



从太极到太极拳

“太极”是我国文化的始原，它代表了派生宇宙万物的本源，将太极哲学渗入到中国武术文化之中，就产生了太极拳。数百年来，太极拳之所以受到人们的推崇，主要是由于它所蕴含的丰富而深刻的思想内涵与以阴阳为基础的东方哲理。

太极拳精深的理论基础

太极拳以《易经》中的变易、简易、不易的法则和“一阴一阳”、“刚柔相摩”等思想为主，同时吸收了孔孟的“中庸之道”和老庄的“无为”、“虚静”、“柔弱取胜”的思想，以及医理的气血经络等理念，还包括兵法的动静虚实等方法，从而形成的“一阴一阳谓之拳”。

太极拳的阴阳说

王宗岳的《太极拳论》说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理为一贯。”对太极拳而言，动之为阳，静之为阴；实者为阳，虚者为阴；攻者为阳，守者为阴；刚者为阳，柔者为阴。

因此，太极拳的精髓就是阴阳、动静、虚实之间的相互变化。它的奥秘，就在于永远处于变动开合状态。而这种状态，必须遵守平衡，即“无过不及，随曲就伸”。

太极哲学在太极拳中的应用

太极拳借用太极哲学中的概念来阐述自己的拳理和拳义。“无极”代表身体相对静止的状态；“太极”表示身体阴阳互动的运动姿态；“两仪”代表动静相和，虚实相应；“四象”表示人体的四肢；“五行”表示行拳过程中的前进、后退、左顾、右盼、中定等技法；“八卦”指拳术中的推、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等主要劲别或四正四隅的八个方位。以太极来命名拳术，象征着太极拳是圆转的，弧形的，而且说明它的拳法、拳理包罗天地的变化，博大精深，是一阴一阳、刚柔相济的高深拳术。



太极图“其外一圈者，太极也。中分黑白者阴阳也。黑中含一点白者阴中有阳也；白中含一点黑者，阳中有阴也。阴阳交互，动静相济，周详活泼，妙趣自然。”

太极拳的渊源

太极拳，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”等，直到清朝乾隆年间，王宗岳著《太极拳论》才最终确立了太极拳的名称。

张三丰创拳说

提起太极拳，很多人肯定会想到张三丰。金庸先生的《倚天屠龙记》让很多人记住了张三丰和太极拳。在历史上，也有张三丰就是太极拳创始人的传说。查阅相关史料，可以知道涉及到这个名字的实际有两个人：一个是宋朝的张三峰，他精通内家拳；还有一个是元末明初的张三丰，后世的传说将这两个人混为一谈，把宋代张三峰的内家拳说演化元末明初张三丰创太极拳说，并由此衍生了“武当太极拳”。



陈王廷创拳说

除了张三丰创拳说之外，民间还有很多版本的传说，但最被大家认可的要数明崇祯年间的陈王廷创拳之说。陈王廷是当时卓有创见的武术家，他研究道家的《黄庭经》，并参照了戚继光的《拳经》，最终创编了太极拳。陈王廷也就是陈式太极的鼻祖。

太极拳的来源

太极拳的最终形成，借鉴了很多方面的内容，综合起来总共有三方面：

综合吸收了明代名家拳法，特别是吸取了戚继光的三十二式长拳。

结合了古代导引、吐纳气功之术。太极拳讲究用意念引导动作，气沉丹田，心静体松，把拳术中的手、眼、身、步的协调和导引、吐纳结合起来，是太极拳成为内外统一的拳功。

运用了中医传统的经络和阴阳学说。太极拳要求“以意引气，以气运身”，内气发于丹田，以腰为主宰发力与全身。各式传统太极拳也都用太极阴阳学说来概括和解释拳法中的动静、虚实、开合、刚柔等矛盾变化。



陈王廷，字奏庭，陈式太极拳的创始人。杨式、武式、吴式、孙式等太极拳流派都是在陈式太极拳的基础上发展而来的。

太极拳的五大主要流派

太极拳在长期的演变中形成了许多流派，其中流传最广，特点最鲜明的总共有五大流派。

陈式太极拳

陈式太极拳由著名拳师陈王廷始创，有老架和新架之分。后世经过不断传习和提炼，逐渐演变成近代所传的陈式太极拳。它的特点是：隐柔显刚，刚柔相济，动作手法螺旋、缠绕，而且多于变化；呼吸要求“丹田内转”；架式宽大低沉，而且有更多的发劲、跳跃和震脚等动作。

杨式太极拳

河北永年人杨露禅，幼年师从河南温县陈家沟的陈长兴学习太极拳，后来与其儿孙在陈式老架太极拳的基础上，创编了“杨式太极拳”。它的特点是：舒展简洁，身法中正，动作和顺，刚柔内含，整个拳架结构严谨，轻灵沉着，浓厚庄重。

武式太极拳

武式太极拳起源于清朝咸丰年间，由河北永年人武禹襄开创。它的特点是：姿势紧凑，动作舒缓平稳，拳架小但不局促，步法严格、虚实分明，胸部、腹部的进退旋转始终保持中心位置，出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体。

吴式太极拳

吴式太极拳是满族人全佑先生开创的，全佑先生分别跟随杨露禅及杨露禅的儿子杨班候学习杨式太极拳大、小架。它的特点是：动作轻松自然，松静自然，拳式小巧灵活，拳架开展而紧凑，在紧凑中又具备舒展的特性。

孙式太极拳

孙式太极拳是清末河北定县人孙禄堂开创的。它的特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤；动作舒展圆活，敏捷自然，全趟练起来如行云流水，绵绵不断，每次转身时都以“开”、“合”相接，所以又称“开合活步太极拳”。

常练太极拳可养生

从养生的角度来说，无论是中医还是太极拳，或者是其他的养生方式，最终都会落实到人体的脏腑功能之上。五脏的健康和脏腑之间的平衡协调是维持人体内外环境相对恒定的关键所在。所以太极拳主要利用动作导引、调息吐纳、神意锻炼等方式，来实现脏腑功能的正常以及内外关系的协调，从而达到养生保健的目的。

养心

心是身体的君王，它主管血脉、神志。如果心血运行不畅，心血亏虚就会影响到心脏的功能。太极拳讲究以意导体，以体导气，气随意走，进而推动血液运行。另一方面，太极拳强调恬淡虚无，静心养气，这也有利于心血的濡养，保持心神的安宁。

养肺

肺是身体的宰相，它主管呼吸、朝通百脉，有宣发肃降的功能。如果肺部有病的话就会引起咳嗽、多痰、呼吸不畅的症状。太极拳要求“深、长、细、匀”的自然呼吸，实现“气沉丹田”，这样就可以锻炼呼吸肌，保持肺组织的弹性，增强肺活量，从而达到养肺、保肺的功效。

养肾

肾是人体非常重要的一个器官。中医上讲，肾藏精、主水、主纳气，如果肾功能失调，就会影响到身体的生长、发育和生殖功能。如果肾主水的功能失常则会出现全身水液代谢障碍。太极拳的动作以腰为主宰，通过动作对肾进行“自我按摩”，调节肾的“先天之精”；通过呼吸吐纳的修炼，补充肾的“后天之精”。

脾、胃、肝共养

脾是身体的纳谏之官，胃是身体的仓储之官，肝则是身体的将军。脾胃主管身体的消化吸收以及营养的运输等功能；肝主要有调节精神情志，促进消化吸收，维持气血、津液的运行等功能。太极拳通过中正安舒、起落展转的运动和开合鼓荡的内气配合，实现对内脏的“自我按摩”，达到调节脾、胃、肝的功效。



太极文化

“太极”释义

“太”字原为“大”，《易·乾》上讲，“大哉乾元，万物资始。”其意为“大”是万物生化之前的乾元之境，无边无际。后来人们为表示更高、更深、更广、更远之境，在“大”字下面加上一·点，也就成为了“太”。因此，“太”有无比、无上之意，比“大”字更上一层。

“极”字原意是房屋的正梁，即屋脊之栋，《说文解字》中讲：“极，栋也”，意为最高，最上，同时“极”又有极限之意。

“无极”而“太极”

由“太”和“极”两字的含义可以得知，“太极”有大到极限，无可相匹之意。宇宙有无限大，因此称为太极。但是宇宙是有形的，它有实质的内容，而事物本身都是从“无”到“有”的过程，也就是有形的源自于无形。“无极”就是无形、无象的，所以有形的太极源自于无形的无极，而太极又是健运不止的，动则为阳，动到一定程度就会达到相对静止，静则为阴，一动一静，一阴一阳，阴阳互相化合从而衍生出宇宙间的万事万物。所以说太极是由无极而生，太极本无极。

“太极”是宇宙的本源

“太极”一词源自于《易经·系辞》“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这段话阐明了宇宙从无极到太极，以及万物化生的过程。

“太极”即是天地未开，混沌未分阴阳之前的状态，是宇宙的本源。“两仪”则分指阴、阳，“两仪生四象”，四象就是少阴、少阳、太阴、太阳，也就是指春夏秋冬四时；“四象生八卦”，八卦即乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，分别象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然物或自然力，这八种自然力量协调和谐地发生作用，于是阴阳消长，万物生息。这就是宇宙生成的进化过程。

神话中的“太极”

神话是哲学之母。西方哲学家说过，任何神话中的诸神都不过是客观的，或实在的，直观的哲学理论。因此，我国古代哲学中的概念也大多是从神话中抽象出来的。

在中国上古的创世纪神话中，人类始祖伏羲是生成宇宙的关键。为了衍生万物，伏羲与女娲结合，生四子（四神），从而演化出宇宙的万事万物。神话中的伏羲即为宇宙本源，伏羲与女娲则分别代表了阴、阳二神，四子指的就是春、夏、秋、冬四时。

将《易经·系辞》与上古神话相对应，就可以知道：“太极”脱胎于伏羲；阴、阳两仪脱胎于伏羲、女娲二神；四象则脱胎于伏羲、女娲所生的四子，即四时。



伏羲

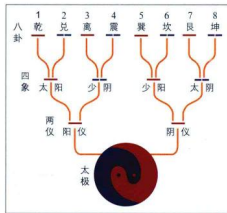
太极图中奇妙的“阴阳鱼”

太极图的出现建立在人们对圆形、对称图形、图腾、阴阳等概念的认识基础上，它是研究周易的一张重要图谱，包含了天地万物的共通规律在里面。太极图是线条最简洁，图像最简单的图案，然而，它又是内涵最丰富、最博大精深、最完美的图案。

太极图中的“S形”将太极图清晰地分为阴阳两部分，就像是两条“阴阳鱼”，它表示世间万物都包含着阴阳两方面，都蕴含着一个太极结构模式。在太极图中，白色代表阳，黑色代表阴，白色阳鱼中间有一只黑眼睛，黑色阴鱼中间有一只白眼睛，代表着阳中有阴，阴中有阳。它表明任何事物结构中，都包含着两个方面的因子，是一种我中有你、你中有我的互相包含的关系。但无论是鱼体还是鱼眼又都是相互独立的。

太极图中内涵丰富的圆

太极图中的圆形也有着不同的含义：一是代表了圆形图边，也就是无极；二是表示宇宙万物的结构和运动都是圆形的，而且是循着各自的圆形轨道运转着；三是表示万物运动都是以旋转为基本形式，而且具有顺转与逆转两种双向运动；四是表示万物的阴阳运动是以“中气以为和”为法则，因而表现出事物发展的流畅与圆融，万物才能生存发展，否则则意味着万物的消亡。



太极生八卦图

《易经》记载：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。图中的“黑白鱼”即“太极”，代表着阴阳的“相反”“相生”。



第二章

24 式太极拳基本功

24 式太极拳是根据杨式太极拳简化而来的拳法，在练习要领方面依然保持着传统杨式太极拳的要求。练习太极拳要循序渐进，不可一味求快，要知道「欲速则不达」。只有掌握了必要的入门练习要领，在之后的动作学习中才可以更加扎实。