



太极拳

基础教程



任文俊 编著

太极拳基础教程

任文俊 编著



二〇一二年三月

书号：鄂宜内图字 2012 年第 22 号

印刷：宜昌市广鹏印业有限公司

开本：787×1092 1/16

印张：10 字数：70 千字

印数：1000 册

版次：2012 年 3 月

好拳極太

鄧小平

一九七八年十一月十六日



三亚海滨万人太极拳晨练



天安门广场万人太极拳演练



万里长城万人太极拳演练

仿古诗四首

任文俊

宏观太极拳

（仿李白《望庐山瀑布》）

三亚海滨舞翩跹，天安门前万人拳；
万里长城太极龙，疑似银河神州旋。

微观太极拳

（仿苏轼《题西江石壁》）

远看似舞近似操，拳人姿态各不同；
不识太极真面目，只因不在武林中。

闻知太极拳

（仿杜甫《春夜喜雨》）

医生有忠告：太极能养生；
用功日长久，润人细无声。

劝学太极拳

（仿颜真卿《劝学》）

五更鸡鸣早早起，正是青年炼功时；
黑发若不早勤炼，白首方悔学拳迟。

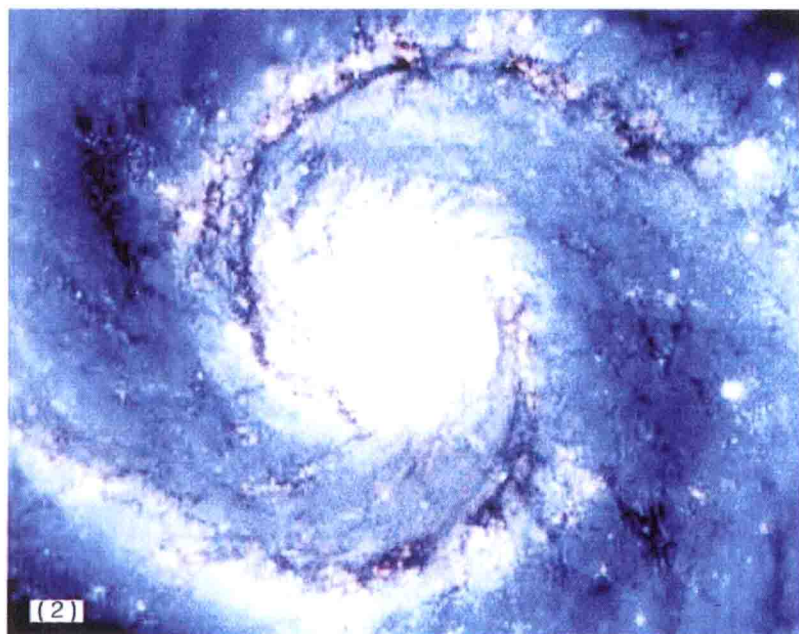
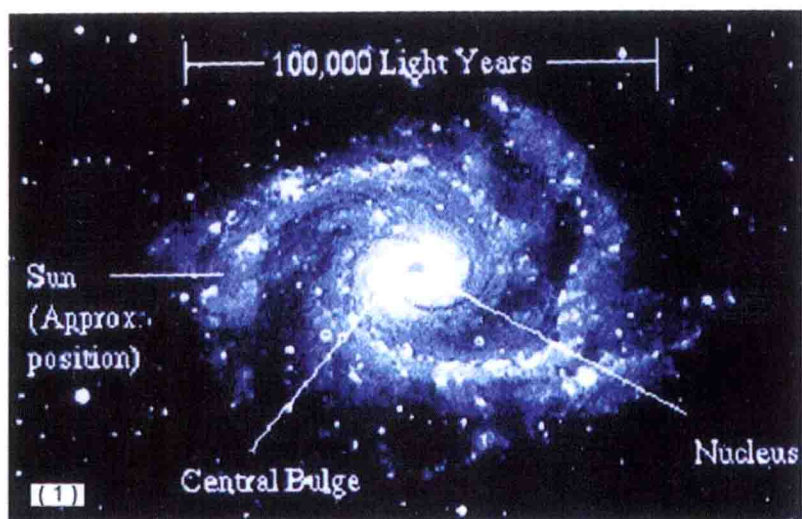


图4 (1) 我们的银河系 (正面和侧面图) (2) M51 号银河系

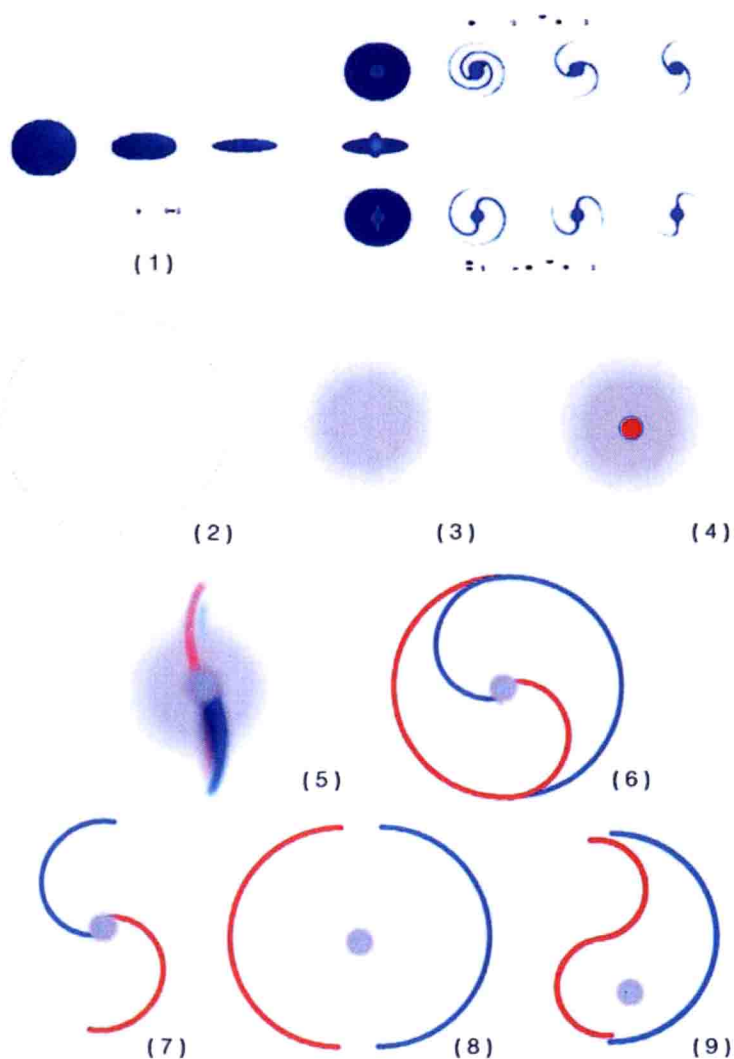


图5 (1) 银河系形状与形成过程 (引自香港太空馆), (2) 无极,
 (3) 丹田一气, (4-5) 阴阳始分, (6) 形成来氏太极图,
 (7) S形背丝扣, (8) C形背丝扣, (9) CS形背丝扣

通太極而問道
諳拳術而養生



— 任文俊

2012.2.28

序

中华民族，历史悠久，文化瑰宝，数不胜数；其中，太极文化，当属根本。

太极拳是中华武术的精髓，创立至今，已有四百多年的历史。

太极拳内涵丰富、特征鲜明，既有传统文化的多样性，又有防病、健身、娱乐、修性、搏击等实用功能。

太极拳还十分注重品格心性的修炼。讲究和睦宽容、虚怀若谷，要求练拳者以“端、公、仁、浩、忠、诚、敬、正、义、勇、信、德”为基本武德，在增强体质的同时，提升个人素养，达到人与社会、人与自然的融洽与和谐。

太极拳是中华民族充满智慧的创造，是中国人民贡献给世界的文化财富，是中华民族传统文化的瑰宝。保护和传承太极拳，演绎和延续中华古老的太极文化，是我们每个武术人应尽的义务和历史使命。太极拳终将成为全世界人民共享的文化遗产，为人类的健康、文明、发展作出更大的贡献。

任文俊毕业于华中农业大学。在校期间是大学的武术队队员，从师于黄茂武教授。工作期间曾任宜昌市工行副行长；三峡工行工会主席；高级经济师职称；中国武术六段。

七十、八十年代，他利用业余时间辅导青少年学习武术；九十年代至今，他担任宜昌市武术协会副主席，热心参与社会体育工作，组建了多支武术健身队并担任教练、裁判工作，经常出任宜昌市武术比赛仲裁委员会主任；还积极努力争取社会资助，多次筹集资金举办了宜昌市武术健身运动会并组队代表宜昌市参加全国导引养身功比赛获得一等奖。

任文俊在工作之余，刻苦钻研太极拳理论，博览群书，博采众长，总结出一套自己的教学经验，主编了四本太极拳技术训练小册子，无偿提供给太极拳爱好者学习。今天他又将自己多年来的研究成果、心得体会以及对太极拳的独特理解编著成八万字的《太极拳基础教程》教学教材，以满足我市广大太极拳爱好者的需求。

为了写好《太极拳基础教程》这本书，任文俊查阅了大量资料，精心求证，触类旁通，举一反三，许多提法、练法、教法见解独到，训练要求、练习口诀，脍炙人口，科学合理，令人耳目一新。该书的编写深入浅出、循序渐进，内容丰富，具有较高的实用和推广价值。

太极拳的文化特征相当丰富。它以中庸为载体，以无用为已用，集佛家“慈悲为念”、道家“道法自然”和儒家的“仁义为本”诸多理念为一体，海纳百川，兼容并蓄，是中华民族几千年灿烂文化在武术上的集中体现。

该书的出版发行，是我市武术界的一大喜事。愿《太极拳基础教程》这本书尽快送到太极拳爱好者的手中，愿太极拳运动更加深入人心，焕发出勃勃生机，让太极拳运动造福于人民、造福于社会。

宜昌市武术协会主席 徐跃进

二〇一二年三月

目 录

前言·总论	1
基础理论部分	16
第一讲 几个重要的名词概念	16
第二讲 太极拳的理论依据	32
第三讲 太极拳的特点和功能	60
第四讲 怎样习练太极拳	82
第五讲 太极拳内功修炼	101
基本功法部分	117
第一讲 桩 功	117
第二讲 腿 功	123
第三讲 手 法	127
第四讲 身、眼、步法	137
第五讲 综合功法练习	145
初级套路部分	149
第一讲 二十四式太极拳	149
第二讲 三十二式太极拳	154

第三讲 四十二式太极拳	158
第四讲 三十二式太极剑	165
第五讲 四十二式太极剑	168
后 记.....	173

前言·总论

一、太极拳基础教程内容概述

太极拳基础教程包括三个大的部分：基础理论部分、基本功法部分和初级套路部分。

（一）太极拳基础理论部分

这一部分共五讲：

第一讲主要介绍太极拳及与太极拳密切相关的几个重要的名词概念。其中，重点讲什么是太极拳。

第二讲主要介绍太极拳的理论依据。其中：重点讲什么是太极拳的理论；太极拳理论对学练太极拳的指导作用；学习太极理论，提高人的文化品位。

第三讲介绍太极拳的特点和功能作用。其中，重点讲太极拳对人的生理和心理健康的好处。

第四讲介绍怎样学练太极拳套路。其中重点讲初学太极拳的人应掌握的基本原则和方法。

第五讲介绍太极拳的内功修练。其中，重点讲什么是太极内功，怎样修练太极内功。

学习太极拳基础理论，其目的是使初学太极拳的人从思想上对什么是太极拳？什么是太极拳理论？为什么要学



太极拳？为什么要学太极拳理论？怎样学太极拳等问题有一个初步的认识和概略性的了解。

（二）太极拳基本功法部分

这一部分也分五讲。

第一讲介绍太极拳的桩功。其中，重点讲六种桩功功法。

第二讲介绍太极拳的腿功。其中，重点讲腿法。

第三讲介绍太极拳的手法。其中，重点讲掌型、掌法、拳型、拳法。

第四讲介绍太极拳的身、眼、步法。其中重点讲身法和步法。

第五讲介绍太极拳基本功法的综合练习。其中，重点讲太极拳的走法和行拳中的“用意不用力”。另外，学习“五步拳”小拳术。

学习以上太极拳基本功法，其目的是使初学太极拳的人明确基本功的重要性并初步掌握太极拳基本功的锻炼方法，为学好太极拳打下坚实的基础。

（三）初级套路部分

这一部分主要介绍由国家体育总局武术运动管理中心审定编排的大众化初级太极拳套路中的五个套路。

第一讲：二十四式太极拳

24 式太极拳是解放初期的 1954 年—1956 年间，由国家体育运动委员会组织武术专家本着大众健身易学易记的原则，在杨式太极拳基础上选定比较有代表性的、难度小的动作编排审定出来的。全套 24 个动作，称为“24 式太极拳”，也称为“简化太极拳”。

24 式太极拳的特点是：心静意导，呼吸自然，动作柔和、连绵不断；中正安舒、速度缓慢。

24 式太极拳是初学者的启蒙套路，同时它又是大众化的首选套路。它是晨操和工间操时间的锻炼套路，它还是中国太极拳走向世界的典型代表性套路。

第二讲 三十二式太极拳

32 式太极拳是 1993 年由《中国武术段位制》编写小组编写，经国家体育总局武术研究院和武术运动管理中心审定通过的综合式套路。

32 式太极拳的特点是：杨式基础，多式风格；轻灵沉着，刚柔并济；圆活舒展，转换自然。

32 式太极拳是初学者的提高套路。

第三讲 四十二式太极拳

42 式太极拳是 1989 年由中国武术研究院组编的太极拳竞赛套路。

42 式太极拳的特点是：兼采各式，综合性强；动作规