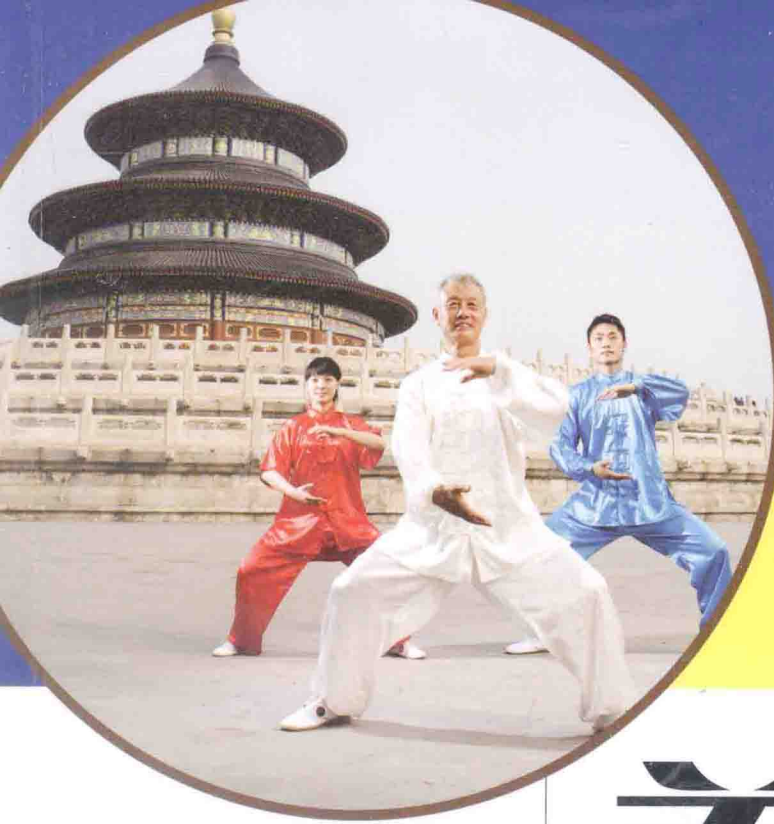




太极拳结合了古代的导引术和吐纳术，是吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。

TUJIE TAIJIQUAN
YANGSHENG DAQUAN

图解

太极拳 养生大全

《国医编委会》主编

中华传统保健文化

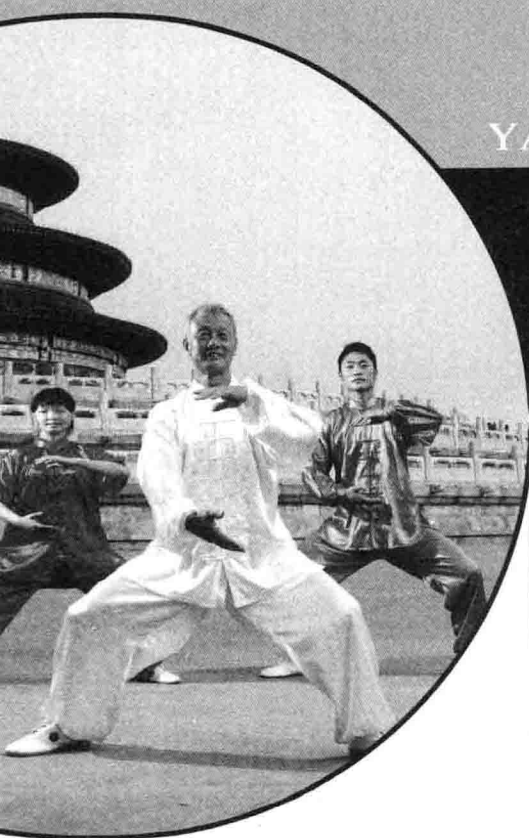
太有至的意思，极有极限之义，就是至于极限，无有相匹之意。既包括了至极之理，也包括了至大至小的时空极限。放之则弥六合，卷之退藏于心。可以大于任意量，而不能超越圆周和空间，也可以小于任意量而不等于零或无，以上是太极二字的含义。



黑龙江科学技术出版社

TUJIE TAIJIQUAN
YANGSHENG DAQUAN

图解



太极拳 养生大全

《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解太极拳养生大全 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5388-7814-1

I. ①图… II. ①国… III. ①太极拳—养生(中医)
—图解 IV. ①G852.11-64②R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089167号

图解太极拳养生大全

TUJIE TAIJIQUAN YANGSHENG DAQUAN

主 编 国医编委会

责任编辑 闫海波 王 研

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2014年8月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7814-1/R·2282

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



录

Contents



Part 1 太极拳综述	15
一、太极拳的起源及流派	15
二、太极拳名人轶事	18
三、学太极拳前的准备	20
四、太极拳的医疗保健作用	22
Part 2 太极拳操练须知	27
一、太极拳对身体各部位姿势的要求	27
二、怎样静心松身和行气用意	34
三、关于开合与呼吸	36
四、关于练与养的问题	38
Part 3 太极拳练功心法歌诀	40
一、太极拳歌诀	40
二、太极拳三步法歌诀	42
Part 4 简化太极拳	44
一、动作名称	44
二、简化太极拳的套路介绍	45
第一组	45
第二组	51

第三组	57
第四组	63
第五组	68
第六组	72
第七组	75
第八组	78

Part 5 二十四式太极拳 83

一、主要动作的基本要求	83
(一) 主要手型、手法	83
(二) 主要步型、步法	85
二、动作名称	87
三、练法图解	88
(一) 起势	88
(二) 左右野马分鬃式	89
(三) 白鹤亮翅式	93
(四) 左右搂膝拗步式	94
(五) 手挥琵琶式	98
(六) 左右倒卷肱式	99
(七) 左揽雀尾式	104
(八) 右揽雀尾式	107
(九) 单鞭势式	110
(十) 云手式	111
(十一) 单鞭势式	115
(十二) 高探马式	116
(十三) 右蹬脚式	116
(十四) 双峰贯耳式	118
(十五) 转身左蹬脚式	119

(十六) 左下势独立式	121
(十七) 右下势独立式	123
(十八) 左右穿梭式	125
(十九) 海底针式	127
(二十) 闪通臂式	128
(二十一) 转身搬拦捶式	129
(二十二) 如封似闭式	131
(二十三) 十字手式	132
(二十四) 收势	134

Part 6 四十二式太极拳 135

一、动作名称	135
二、练法图解	136
(一) 起势	136
(二) 右揽雀尾式	138
(三) 左单鞭式	142
(四) 提手式	142
(五) 白鹤亮翅式	143
(六) 搂膝拗步式(二式)	144
(七) 搬身捶式	146
(八) 捋挤势式(二式)	148
(九) 进步搬拦捶式	151
(十) 如封似闭式	153
(十一) 开合手式	154
(十二) 右单鞭式	155
(十三) 肘底捶式	156
(十四) 转身推掌式(二式)	157
(十五) 玉女穿梭式(二式)	159

(十六) 右左蹬脚式	163
(十七) 掩手肱捶式	166
(十八) 野马分鬃式(二式)	167
(十九) 云手式(三式)	170
(二十) 独立打虎式	174
(二十一) 右分脚式	175
(二十二) 双峰贯耳式	176
(二十三) 左分脚式	177
(二十四) 转身拍脚式	178
(二十五) 进步栽捶式	179
(二十六) 斜飞势式	180
(二十七) 单鞭下势式	181
(二十八) 金鸡独立式(二式)	182
(二十九) 退步穿掌式	183
(三十) 虚步压掌式	183
(三十一) 独立托掌式	184
(三十二) 马步靠式	185
(三十三) 转身大捋式	186
(三十四) 歇步擒打式	188
(三十五) 穿掌下势式	189
(三十六) 上步七星式	190
(三十七) 退步跨虎式	190
(三十八) 转身摆莲式	191
(三十九) 弯弓射虎式	193
(四十) 左揽雀尾式	194
(四十一) 十字手式	197
(四十二) 收势	198

Part 7 四十八式太极拳	200
一、动作名称	200
二、练法图解	202
(一) 起势	202
(二) 白鹤亮翅式	204
(三) 左搂膝拗步式	205
(四) 左单鞭势式	206
(五) 左琵琶式	208
(六) 捋挤式(三式)	208
(七) 左搬拦捶式	212
(八) 左棚捋挤按式	214
(九) 斜身靠式	216
(十) 肘底捶式	217
(十一) 倒卷肱式(四式)	219
(十二) 转身推掌式(四式)	221
(十三) 右琵琶式	224
(十四) 搂膝栽捶式	225
(十五) 白蛇吐信式(二式)	226
(十六) 拍脚伏虎式(二式)	228
(十七) 左撇身捶式	231
(十八) 穿拳下势式	233
(十九) 独立撑掌式(二式)	234
(二十) 右单鞭势式	236
(二十一) 右云手式(三式)	238
(二十二) 右左分鬃式	241
(二十三) 高探马式	243
(二十四) 右蹬脚式	243
(二十五) 双峰贯耳式	245

(二十六) 左蹬脚式	246
(二十七) 掩手撩拳式	247
(二十八) 海底针式	248
(二十九) 闪通臂式	249
(三十) 右左分脚式	250
(三十一) 搂膝拗步式(二式)	252
(三十二) 上步擒打式	253
(三十三) 如封似闭式	254
(三十四) 左云手式(三式)	255
(三十五) 右搬身捶式	258
(三十六) 左右穿梭式	259
(三十七) 退步穿掌式	263
(三十八) 虚步压掌式	265
(三十九) 独立托掌式	265
(四十) 马步靠式	266
(四十一) 转身大捋式	267
(四十二) 撩掌下势式	268
(四十三) 上步七星式	270
(四十四) 独立跨虎式	271
(四十五) 转身摆莲式	272
(四十六) 弯弓射虎式	273
(四十七) 右搬拦捶式	275
(四十八) 右棚捋挤按式	277
(四十九) 十字手式	279
(五十) 收势	280

Part 8 八十八式太极拳 282

一、动作名称 282

二、动作图解	285
(一) 预备式	285
(二) 起势	286
(三) 揽雀尾式	286
(四) 单鞭势式	289
(五) 提手式	291
(六) 白鹤亮翅式	292
(七) 左搂膝拗步式	292
(八) 手挥琵琶式	293
(九) 左右搂膝拗步式	294
(十) 手挥琵琶式	296
(十一) 进步搬拦捶式	296
(十二) 如封似闭式	298
(十三) 十字手式	299
(十四) 抱虎归山式	300
(十五) 斜揽雀尾式	301
(十六) 肘底看捶式	301
(十七) 左右倒卷肱式	303
(十八) 斜飞势式	305
(十九) 提手式	306
(二十) 白鹤亮翅式	307
(二十一) 左搂膝拗步式	307
(二十二) 海底针式	308
(二十三) 闪通臂式	309
(二十四) 转身搬身捶式	309
(二十五) 进步搬拦捶式	311
(二十六) 上步揽雀尾式	312
(二十七) 单鞭势式	314

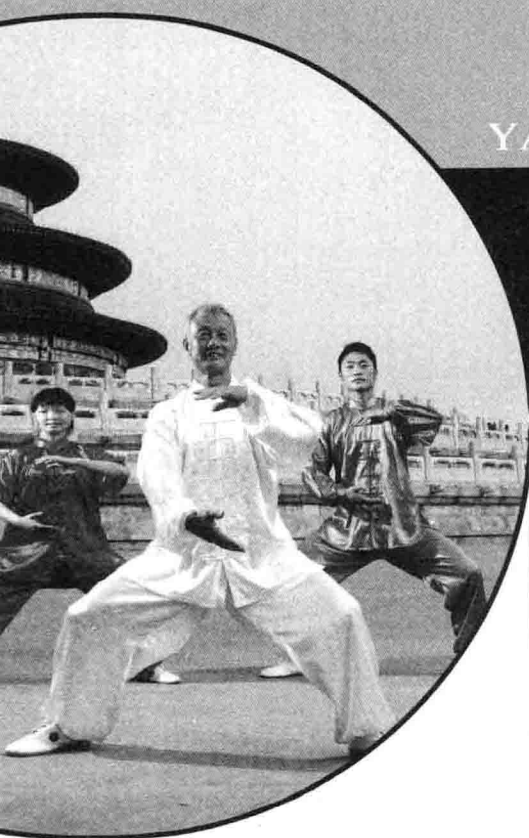
(二十八) 云手式	314
(二十九) 单鞭势式	317
(三十) 高探马式	317
(三十一) 右分脚式	318
(三十二) 左分脚式	319
(三十三) 转身左蹬脚式	320
(三十四) 左右搂膝拗步式	321
(三十五) 进步栽捶式	322
(三十六) 翻身白蛇吐信式	322
(三十七) 进步搬拦捶式	325
(三十八) 右蹬脚式	325
(三十九) 左披身伏虎式	327
(四十) 右披身伏虎式	327
(四十一) 回身右蹬脚式	328
(四十二) 双峰贯耳式	329
(四十三) 左蹬脚式	330
(四十四) 转身右蹬脚式	331
(四十五) 进步搬拦捶式	332
(四十六) 如封似闭式	333
(四十七) 十字手式	334
(四十八) 抱虎归山式	334
(四十九) 斜揽雀尾式	335
(五十) 横单鞭式	335
(五十一) 左右野马分鬃式	336
(五十二) 进步揽雀尾式	338
(五十三) 单鞭势式	341
(五十四) 左右穿梭式 (面向四斜角)	342
(五十五) 进步揽雀尾式	344

(五十六) 单鞭势式	347
(五十七) 云手式	348
(五十八) 单鞭势式	348
(五十九) 下势式	351
(六十) 左右金鸡独立式	352
(六十一) 左右倒卷肱式	353
(六十二) 斜飞势式	354
(六十三) 提手式	354
(六十四) 白鹤亮翅式	354
(六十五) 左搂膝拗步式	354
(六十六) 海底针式	354
(六十七) 闪通臂式	354
(六十八) 转身撇身捶式	354
(六十九) 斜飞势式	354
(七十) 上步揽雀尾式	354
(七十一) 单鞭势式	355
(七十二) 云手式	355
(七十三) 单鞭势式	355
(七十四) 高探马式	355
(七十五) 左穿掌式	355
(七十六) 转身十字蹬脚式	356
(七十七) 搂膝打捶式	356
(七十八) 上步揽雀尾式	357
(七十九) 单鞭势式	360
(八十) 下势式	361
(八十一) 上步七星式	361
(八十二) 退步跨虎式	362

(八十三) 转身摆莲脚式	362
(八十四) 弯弓射虎式	363
(八十五) 进步搬拦捶式	364
(八十六) 如封似闭式	365
(八十七) 十字手式	366
(八十八) 收势	366
附录一 太极推手	368
附录二 太极拳散手秘诀	375
附录三 六字诀经络走向图	383

TUJIE TAIJIQUAN
YANGSHENG DAQUAN

图解



太极拳 养生大全

《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解太极拳养生大全 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5388-7814-1

I. ①图… II. ①国… III. ①太极拳—养生(中医)
—图解 IV. ①G852.11-64②R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089167号

图解太极拳养生大全

TUJIE TAIJIQUAN YANGSHENG DAQUAN

主 编 国医编委会

责任编辑 闫海波 王 研

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2014年8月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7814-1/R·2282

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

“太极”是我国哲学中的一个术语，指派生万物的本原。太极拳，是以太极之理立论的一种拳术。古代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。太极拳还讲究通过“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进行健身锻炼。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”，增强身体的抵抗力，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，严重者形成驼背，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出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、四十八式太极拳的练习方法。本书文字简明扼要，图形清晰易懂，图文对应。其中，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。

本书虽经我们反复审校，但书中不尽或不当之处，在所难免，恳请广大读者和专家、学者批评指正，以便进一步修正。