

从0开始学

太极

【最新太极入门宝典】

当古老的智慧融入身体，静悄悄**涂净心灵**，满怀的愉悦与轻松便如花般绽放，翩若惊鸿般为时光留下一段美丽传说。

这就是太极——静如山岳，动若江河，

太极就是健康，就是自然平和的心态。

自然高雅的太极拳，有着深厚的哲学内涵，美的造型，诗的意境，无不让人心醉。

保健 / 养颜 / 瘦身 · 简单学 / 轻松练



高瑛 双福 ◎ 主编



 中国纺织出版社



从○开始学 太极



高 瑛 双 福 © 主编



中国纺织出版社

内容提要

每天几分钟，轻松练太极。

怎样在家中轻松习练中华瑰宝太极拳？太极拳的关键窍门如何快速掌握？本书将为您一一揭晓。

本书是专为初学者准备的习练读物，书中用高清精美图片将太极动作一一详细解析，从入门讲起，包含适合每天练习的“太极基础段”、帮助办公族保健强身的“时尚白领太极”、女性朋友非常喜欢的“美人太极”等，并有提高实战技能的“太极推手”、攻防指导等特色内容。

随书附赠精美VCD光盘，老师实景演示，精准把握动作和时间，让大家的太极学习更轻松。

图书在版编目(CIP)数据

从0开始学太极 / 高瑛，双福主编. --北京：中国
纺织出版社，2011.1
ISBN 978-7-5064-6845-9

I. ①从… II. ①高…②双… III ①太极拳—基本
知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179204号

责任编辑：郭沫
责任印制：刘强

封面设计：任珊珊
特约编辑：黄旭兰

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号

邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110

传真：010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000

1/12

印张：6

字数：63千字

定价：22.80元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

太极——美的意境 心的享受

心静·体松

当古老的智慧融入身体

静悄悄涤净心灵

满怀的愉悦与轻松便如花般绽放

翩若惊鸿般为时光留下一段美丽传说

太极是中华民族文化瑰宝。

中华武术风靡全球，以太极拳最受欢迎，在举世瞩目的北京奥运会开幕式上，2008个人的太极拳表演展示了太极的独特魅力，诠释着中国文化的深刻内涵。

太极对神经、呼吸、消化、血液循环系统能起到保健和治疗的作用。从东方到西方，从国家政要到明星巨贾以及朝九晚五的都市上班族，越来越多的人开始为太极神韵所感染，将它视为修身养性、抵御疾病的健身好方式。

太极也被许多时尚爱美人士视为保持持久美丽的秘密法宝。太极拳动作舒缓圆润、自然平稳、旋转缠绕，可以活动到全身的小肌群，使肌肉纤维舒展、血流通畅、肌肤润泽、富有弹性，使身躯较柔软而灵活，排毒减压，让身体从内向外的健康美丽起来。如今我的学生中，除了中老年朋友，也更多出现了二三十岁的办公族。

几十载相伴，太极让我受益良多，身体的、心灵的、智慧的，如今将这些教习心得集结成册，与大家分享，帮助喜欢太极的朋友，正确认识太极、练习太极。书中集结最为经典的太极套路、我和其他教练多年的经验总结、要点解析，为方便在家中阅读学习，将有些动作重新编排变化，进一步贴近现代人生活工作需要，可以随时随地轻松练习。

感谢各位教练、学员朋友的支持。希望更多的朋友通过本书养成健康的生活方式和态度。

愿与你一起走进太极，走进自然，享受美丽，享受健康！

高璞





如何使用本书

6



PART1 风靡世界的太极

7

中华瑰宝太极拳	8
太极, 白领休闲新时尚	9
太极练习好处多	9



PART2 太极入门 ——开始快乐的太极之旅

11

初习太极前的准备	12
太极入门必知与宜忌	12
关于太极的呼吸	13
基本手型、手法	15
基本步型、步法、腿法	17
主要身型、身法	21



PART3 太极基础段 ——简单学, 轻松练

23

全程图解	24
太极拳的礼仪	25
起式——有助于血液循环, 消除疲劳	26
左右倒卷肱——解除中枢神经系统疲劳	27
左右搂膝拗步——缓解腰肌疲劳, 活跃气血	28
左右野马分鬃——疏通夹脊, 调练心肺	30
云手——预防眼肌疲劳, 改善颈部和脑部的血液循环	32
金鸡独立——提高人体平衡能力, 防治高血压	34
蹬脚——调理肝脾, 防治下肢无力	35
左右揽雀尾——祛除心火, 增强体质	36
十字手——疏通上肢, 改善肩关节功能	39
收式——气定神敛, 改善呼吸功能	40



PART4 时尚白领太极 ——抗击工作综合征，防病治病

41

白鹤亮翅——美脊塑肩，缓解肩部不适	42
手挥琵琶——紧实双腿，消除水肿萝卜腿	44
单鞭——美脊美姿，预防手足麻木	46
双峰贯耳——矫正驼背，瘦臂美腿，赶走头痛和焦虑	48
海底针——通畅肠胃，消除小肚腩，瘦腿	50
闪通臂——舒缓颈椎，清除肌肉紧张感	52
如封似闭——润滑关节，保养内脏，全面调理身体	54
太极入门讲堂 让太极助工作、生活一臂之力	56



PART5 美人太极 ——养颜瘦身，轻松享受

57

摩拳浴面——滋养容颜，嫩滑肌肤	58
叩齿鸣鼓——坚固牙齿，消除耳鸣，增强记忆力	58
左右顾盼——明目美颈，迅速消除疲劳	59
按摩腹部——祛斑排毒，防便秘	59
腰部按摩——雕塑腰部曲线，告别手臂赘肉	60
双手攀足——雕塑美背，温和按摩脊柱	60
左右开弓——美化双臂，促进淋巴排毒，缓解肩颈不适	61
抱膝蹬脚——修长双腿，告别萝卜腿	62



PART6 太极推手 ——双人太极的奥妙意境

63

预备姿势	64
开始姿势	65
平圆单推手练习法	66
立圆单推手练习法	68
平圆双推手练习法	70



写给初学者

72

如何使用本书

可以结合书本中图片详解、VCD光盘练习，让您的太极练习过程更简单、快捷。

全程图



成套的系列动作，通过全程图帮您快速了解流程路线，效果明确而不枯燥。

方便选择

本书中的系列动作是根据不同需求来安排的，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

入门讲堂

作者根据多年的授课经验，总结了练习者常有的疑问，可以解决困惑，对太极能够有进一步理解。

分步图解

动作要点
此处表明动作方向、规范性要点和练习诀窍。

大图
直观演示主要动作要点。



小图

小图是分解动作的细节，包括起式、过程、正面、侧面。

代替动作

对步骤的补充，可以根据自己的熟练状况需要选择难度。

攻防指导

如何将动作用于实战击敌。

NG纠错

图解常见错误动作，使动作更准确。

随书附赠VCD光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音练习，时间随心、动作易把握，效果更好。

• 声明 •

本书图示范及指导的太极运动仅供参考及资料用途，适用于一般读者，如个人体质存在差异，使用前请咨询医生或太极教练。

◎ 中华瑰宝太极拳
◎ 太极，白领休闲新时尚
◎ 太极练习好处多



PART 1

风靡世界的太极

静如山岳、动若江河，太极就是美，就是健康，就是自然平和的心态。

中华瑰宝太极拳

中华武术渊源流长，是中华民族瑰宝，太极无愧其中之精品。

而今，太极拳风靡世界。美国《时代》杂志将之称为“全球一亿五千万人练习的‘完美的运动’”。

关于太极拳的起源，众说纷纭，目前大致可以归纳为两类观点：一类认为大约由南朝的韩拱月、程灵洗发起，经唐朝许宣平、李道子，宋朝成必，元朝张三丰，明清朝的王宗岳、蒋发，清中叶陈长兴不断传承兴盛；一类则认为太极拳是明末清初陈王廷所创。

18世纪20至60年代，相继出现了陈有本在老架基础上编成的陈氏新架太极拳、陈有本的弟子陈青萍又在此基础上创编的赵堡架和忽雷架。随后，杨露禅在陈式拳基础上创编的绵拳架，经其子杨健侯和其孙杨澄甫修润定型为杨式太极拳套路。

1956年后，中国国家体委相继组织太极拳名家创编了二十四式“简化太极拳”、四十八太极拳，整理、修订了杨式八十八式太极拳、三十二式太极剑、太极拳推手练习法等。整理创编了陈式、杨式、吴式、孙式和武式太极拳竞赛套路，以及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。

1986年起，全国太极拳、剑、推手比赛正式开赛，每年一届。

1991年的首届世界武术锦标赛，将太极拳设为比赛项目之一，吸引了来自世界各地的太极拳爱好者同场竞技切磋。

虽然太极拳究竟是何人何时创造的尚无定论，但是可以肯定，太极拳绝非一蹴而就，是经过数代人的努力形成的，世代沿袭，经久不衰，名手辈出，也见证了太极拳的博大精深。

如今，太极拳已传播到150多个国家和地区，成为最常见的全民健身方式之一，不仅被广大中老年朋友采用为健身锻炼项目，也受年轻人士青睐，成为修身保健的热门方式之一。

知 识 点

太极拳名字的由来

太极拳，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。清朝乾隆年间，王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”含有至高、至极、绝对、唯一的意思。



太极，白领休闲新时尚

静如山岳、动若江河的太极拳，既自然又高雅，有着深厚的哲学内涵，美的造型，诗的意境，无不让人心醉。

同瑜伽一样，太极已成为越来越多有品位的年轻白领和金领精英们所追逐的一种时尚。

许多白领长期端坐在电脑前，久坐不动造成了颈椎、腰椎疼痛，腰间盘突出等疾患，忙碌的工作又会导致其精神压力过大，进而可能造成失眠、神经衰弱，身材走形，深为“游泳圈”、“萝卜腿”困扰。

太极拳集气功、桩功、吐纳、导引等养生方式为一体，长期练习，有助于舒缓情绪压力，按摩五脏六腑，平衡身心，疏通经络，调血养颜，健体瘦身，这种神奇的功效不断被现代医学证实。



太极练习好处多

常常有学员问我：“老师，什么是太极的真谛？练习太极能保健，真能瘦身变美吗？”

可以回答这些问题的答案太多，但首先我要告诉大家，练习太极的确可以防身、强身、让人变美，还能塑造平衡体态，但这还不是太极的全部。

从你每天清晨看到的第一缕阳光，从你呼吸到的每一丝清新空气，从你每晚看到的每一盏霓虹，从你身边的每一张笑脸，从你的每一次悠长而清新的呼吸，从你每一个无拘的伸展动作，都能看到太极的影子。

因为太极就是从容和缓、天人合一、于平和之中见深远，于和缓之中见神奇的。

因为太极就是美，就是健康，就是自然平和的心态。



◎内外兼修，解压静心

太极拳内外兼修，体现了平衡和谐的思想。通过练习太极拳，体悟拳理，并将拳理中蕴含的太极智慧融入生活，当我们可以把“心”从复杂的日常行为与事物中解脱出来，而专注在单一的目标时，是一种放松身心的好方法。

◎驱病保健

太极拳柔中带刚、身心合一的练习方式，不但能调摄精神、促进气血运行、改善脏腑器官功能，有助于改善身体的不适，更对调理心境、舒缓情绪有非常明显的效果。

事实证明，很多学员练习太极拳，只要每天坚持练5~10分钟，就能有效增强腿部力量，疏通经络，提高身体的协调性，睡眠质量也随之改善。如能持之以恒地进行锻炼，其对慢性疾病，如高血压、心脏病、糖尿病、神经衰弱、便秘、肥胖症、关节炎等都有一定效果。

◎防身健体

太极拳有虚实变化，节节贯穿等特征，符合经络、吐纳和骨骼最佳受力点的独特运动反射模式，通过推手练习变成身体的本能反应之后，具备很好的技击防身效果。

◎养颜瘦身

通常来说，由于生理原因，女性的气血易于亏损、不调，进而导致贫血、肾虚、内分泌紊乱，直接导致衰老的过早来临。

太极拳颐养精、气、神，打拳过程中讲究以腰为轴。每次练习后，身体都会微微出汗，运动量刚刚好，不仅能卸掉身体的负担，尤其有利于帮助减少腰部、腿部脂肪，调和人体阴阳，疏通经络，和畅气血，以至肾气旺盛，神清目明。



- ◎ 初习太极前的准备
- ◎ 太极入门必知与宜忌
- ◎ 关于太极的呼吸
- ◎ 基本手型、手法
- ◎ 基本步型、步法、腿法
- ◎ 主要身型、身法

PART2

太极入门

——开始快乐的太极之旅

气沉丹田，吐故纳新。呼吸自然，无远无虞。

掌握基础要诀，会让太极习练更顺畅，事半功倍。Step by Step，让我们一起开始快乐的太极之旅！



初习太极前的准备

最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。



◎ 着装

练习服装，以宽大服装与布鞋为宜，如果在室内，也可以光着脚或穿袜子来练习。如遇出汗，切忌脱衣迎风或用冷水揩抹。

除去手表、珠宝或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

如果你的头发较长，那么最好先扎起来。

◎ 环境

最好在阳光充足，空气新鲜，地面平坦，环境幽静的室外或室内进行。

太极入门必知与宜忌

◎ 练习前

- 仔细阅读所有的太极姿势要领。
- 可在晨起半小时后，临睡前一小时各练习1次。
- 饭后不可立即练习。
- 在医院及疗养院的病人应先咨询医生。

◎ 练习时

要诀

身体中正，含胸拔背，沉肩垂肘，头正顶悬，尾闾收住，上下一致，落步分虚实，处处求圆满，呼吸自然，无思无虑。



热身准备：练习前为了使肌肉筋腱等松弛，关节松开，肺脏舒展，血脉通畅，可先活动一下四肢和躯干，如弯腰压腿，做几次深呼吸，由于太极拳是一种缓和的运动，所以对准备运动的要求不高，一般3~5分钟就可以了。

精神准备：精神上的准备，对练太极拳有重要作用。太极拳要求做到心平气和，精神集中。为了达到这一目的，可在开始前二目微睁或极目远眺，凝神静息；也可在预备式中由头至脚顺次放松全身各关节，直至觉得全身放松，精神内敛，心平气和。

循序渐进，戒速，量力而行：不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。每天只学一、二手，不可过多，多则姿势不准确，又忌用力，不速求速则伤气，无力努力则伤血。

呼吸正确：练时，保持自然腹式呼吸，必须舌抵上颚，唇齿相合，并以鼻呼吸。

动作要领：身体中正，含胸拔背，沉肩垂肘，头正顶悬，尾闾收住，上下一致，落步分虚实，处处求圆满，呼吸自然，无思无虑。

保持心境平和：太极以养气为归，万不可好胜斗狠，怒目切齿；要以全身放松，精神内敛，心平气和最佳。

◎ 练习后

练习后不能立即吃食物，也不可立即用脑，片刻之后，可以进食，但忌食瓜果生冷食物。

温馨提示：写给女性学员

生理期一般健康女性在生理期坚持适当的太极拳活动，不仅无碍正常的行经，而且有益于盆腔血液循环，能减轻盆腔充血，缩短经期，并能调整大脑的兴奋和抑制机能，因而能减轻生理期腰酸背痛、腹胀、小腹下坠或精神不好等不适感觉。运动量宜根据自己的情况稍减或不变。

妊娠期做些少量柔和的太极拳活动是可以的。如能在室外阳光下散散步或练习几个单式，有益于母亲及胎儿钙、磷的补充。同时，适当的活动还能减少产前浮肿、便秘等现象，有利于分娩的顺利进行。但是妊娠期的锻炼要慎重，尤其快分娩前更应注意，应在医生指导下进行。

哺乳期也可在阳光下坚持适当的太极拳练习，对产后的体力恢复和乳汁中钙、磷含量的增多有一定作用。



关于太极的呼吸

太极的呼吸，是将体内的浊气呼出，将外面的新鲜空气吸进，是谓吐故纳新。

太极拳又称内功拳，呼吸与拳式配合，才能获得强身疗病的功效。因练习程度、个人体质不同，呼吸也难强求一致，最好根据个人体质，在合乎自然的原则下，有意识的引导呼吸，使动作与呼吸恰当结合，达到以意运气，以气运身，气力合一的境界。

基本要求——腹式呼吸

整个太极拳的练习过程，都是腹式呼吸，太极拳呼吸基本要求是“气沉丹田”。

【方法】

- 1.舌抵上颚，唇齿相合，以鼻吸气，在意识上要将气引入丹田。
- 2.呼气时，由丹田上行，从鼻孔徐徐呼出。

【重点提示】

呼吸要“深长细匀”、“气沉丹田”。呼吸时，虽要求徐徐而行，但不能过速或屏压抑制，应顺其自然，逐步适应到位。

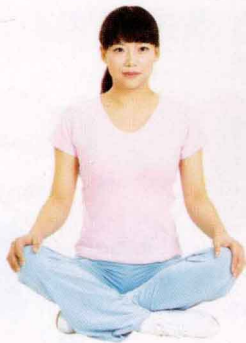
◎ 深长

太极拳的练习，以深呼吸为主。吸入的空气虽到不了丹田，但意识上要到丹田，并从丹田向上呼出。只有这样，才能使呼吸深长，符合太极拳对呼吸的基本要求：“气沉丹田”。

◎ 细匀

练习太极拳时还要求呼吸“细而匀”。所谓“细”，即要求轻声缓慢的呼吸，不可粗气横呼。

所谓“匀”，凡呼吸时要求均匀，不可忽快忽慢。呼吸若能做到“细匀”，就能起到“调息养气、宁神逸志”的作用。



初学者——自然呼吸

初练时，腹式呼吸只要求呼吸自然，并以鼻呼气、吸气，舌抵上颚，唇齿相合，动作纯熟后可配合拳式调整呼吸。

【重点提示】呼吸时，虽要求徐徐而行，但切勿操之过速或屏压抑制，要在合乎生理的自然原则下，逐步来适应。

进阶者——拳式呼吸

“拳式呼吸”是在意识的主导下，使动作和呼吸紧密地结合起来，这是太极拳的特定要求。通过“拳式呼吸”，可以使动作更加协调圆缓，轻灵沉稳。在技击上，也起到了“以气催力”的作用。

它的基本做法是：

当动作是“开、起、升、屈”的时候，就要有意识地深吸气，同时，要有轻灵向上提的意念。

当动作是“合、落、降、伸”的时候，就要有意识地呼气。同时，要有充实的下沉的意念。

【方法】

开与合



吸



呼

1. 当动作和劲力向左、右、上、下舒展开的时候，称为“开”，这时，应徐徐地深吸气。

2. 当动作和劲力向里合或集中向某一个方向时，称为“合”，这时，应徐徐地深呼气。

起与落

主要指手臂的动作



吸



呼

1. 当手臂由下向上举起来的时候，称为“起”，这时，应徐徐地深吸气。

2. 反之，当手臂由上向下落的时候，称为“落”，这时，应徐徐地深呼气。

升与降

主要指身体重心的上升与下降



吸



呼

1. 当身体重心上升时，应徐徐地深吸气。

2. 当身体重心下降时，应徐徐地深呼气。

屈与伸

主要指手臂的动作



吸



呼

1. 当手臂屈肘或回缩时，应徐徐地深吸气。

2. 当手臂由屈到伸时，应徐徐地深呼气。

【重点提示】总之，“拳式呼吸”是根据动作的活动性质来配合的。除上述要点外，还有一些配合呼吸的方法。如根据虚实来配合呼吸，一般要求“虚”为吸气，“实”为呼气；又如，意识上的“开与合”和技击中的假动作等，这些是属于高级阶段带有技术艺术性的呼吸方法。

基本手型、手法

太极拳的手型是指练习时手掌的形态，手法是指练习时手臂的运使方法。

太极拳的手型分：掌、拳、勾三种。

◎ 掌



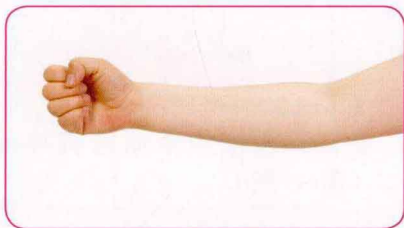
【方法】

以自然舒展为主，手指不要用力并紧或用力张开，指间可留有微小空隙，掌心内凹。



【NG纠错】掌指用力紧闭。

◎ 拳



【方法】

四指自然卷曲，拇指扣于食指及中指第二指节上。



【NG纠错】握拳僵硬。

◎ 勾



【方法】

五指第一指节自然捏拢，屈腕，掌心含空。



【NG纠错】五指用力。

太极拳的手法主要有：捧、掤、挤、按、采、捌、肘、靠。

◎ 捧



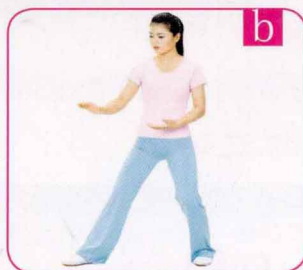
【方法】

屈臂成弧形行于胸前，掌心对胸口，力达前臂外侧。



【NG纠错】肘尖未下垂。

◎ 捋



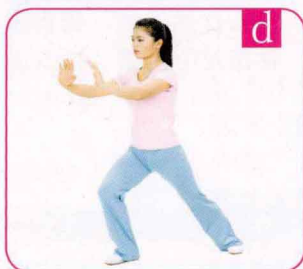
【方法】
两掌心斜相对，由体前弧形向腹前侧下顺势捋（图a、图b）。

【NG纠错】
肘尖未下垂。

◎ 按



【方法】
下按：单手或双手自上向下（图a、图b）。



【方法】
前按：自后经下向前弧形推出（图c、图d）。

【NG纠错】
两臂太直。

◎ 采（沉采）



【方法】
以手执手腕或肘部，往下沉采（图a、图b）。

【NG纠错】
手臂僵硬。

◎ 捋



【方法】
转移化解来力（图a、图b）。

【NG纠错】
未用腰腿劲。