



二十四式太极拳 教 与 学

李德印 李春莲 编著
北京体育大学出版社



G852.11
85

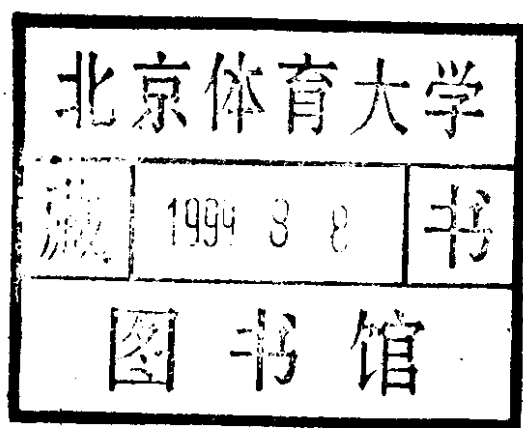
396612

二十四式太极拳

——教与学

李德印 李春莲 编著

TY25/01



北京体育大学出版社



北体大 B00075105

91007E

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗
责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳——教与学/李德印编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.4
ISBN 7-81051-180-7

I. 24… II. 李… III. 简化太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01854 号

二十四式太极拳——教与学

李德印 李春莲 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京昌平印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8

定价:10.90 元

1997 年 4 月第 1 版

1997 年 4 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7-81051-180-7/G·162

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

一、太极拳基本知识

- (一) 太极拳的起源和发展 (1)
- (二) 太极拳的名称 (4)
- (三) 太极拳与武术、气功的关系 (6)
- (四) “太极拳论”与“十三势歌” (10)
- (五) 太极拳的运动形式和特点 (22)
- (六) 太极拳的健身作用 (24)

二、二十四式太极拳概述

- (一) 二十四式太极拳编定过程 (27)
- (二) 二十四式太极拳的特点 (28)

三、基本技术的规格、要领

- (一) 身型、姿势 (30)
 - 1. 悬顶正容 (30)
 - 2. 沉肩坠肘 (31)
 - 3. 展臂虚腋 (31)
 - 4. 舒指塌腕 (31)
 - 5. 含胸拔背 (32)

6. 松腰正背	(32)
7. 缩髌敛臀	(32)
8. 提肛实腹	(33)
9. 屈膝落胯	(33)
10. 活膝扣足	(33)
(二)手型、手法	(34)
1. 手 型	(34)
2. 手 法	(36)
(三)步型、步法	(44)
1. 步 型	(44)
2. 步 法	(47)
(四)腿 法	(50)
(五)眼 法	(51)

四、太极拳基础练习十三势

(一)无极势	(53)
(二)太极势	(55)
(三)分鬃势	(57)
(四)卷肱势	(60)
(五)云手势	(63)
(六)搂推势	(66)
(七)琵琶势	(69)
(八)贯拳势	(72)
(九)独立势	(76)

(十)揽雀尾势	(79)
(十一)穿掌下势	(87)
(十二)蹬脚势	(91)
(十三)开合势	(94)

五、如何练好二十四式太极拳

(一)学练提示	(98)
1. 树立信心	(98)
2. 持之以恒	(99)
3. 循序渐进	(99)
4. 适当掌握运动量	(100)
5. 打拳速度的掌握	(100)
6. 选好练拳的时间和场地	(101)
7. 做好准备活动和整理活动	(102)
8. 全面锻炼,合理调配	(102)
(二)练习步骤和技术要求	(103)
1. 基础阶段	(104)
2. 熟练阶段	(106)
3. 自如阶段	(107)

六、二十四式太极拳图解说明和教学要点

预备势	(114)
(一)起 势	(115)
(二)左右野马分鬃	(118)
(三)白鹤亮翅	(127)

(四)左右接膝拗步·····	(131)
(五)手挥琵琶·····	(138)
(六)左右倒卷肱·····	(142)
(七)左揽雀尾·····	(151)
(八)右揽雀尾·····	(159)
(九)单 鞭·····	(165)
(十)云 手·····	(170)
(十一)单 鞭·····	(177)
(十二)高探马·····	(179)
(十三)右蹬脚·····	(182)
(十四)双峰贯耳·····	(187)
(十五)转身左蹬脚·····	(189)
(十六)左下势独立·····	(192)
(十七)右下势独立·····	(197)
(十八)左右穿梭·····	(201)
(十九)海底针·····	(206)
(二十)闪通臂·····	(208)
(二十一)转身搬拦捶·····	(210)
(二十二)如封似闭·····	(215)
(二十三)十字手·····	(217)
(二十四)收 势·····	(220)

七、二十四式太极拳教学原则与方法

(一)教学原则·····	(223)
1. 教书育人原则·····	(223)
2. 自觉积极性原则·····	(224)
3. 直观与思维相结合原则·····	(224)
4. 区别对待原则·····	(225)
5. 循序渐进原则·····	(226)
(二)教学方法·····	(226)
1. 语言法·····	(227)
2. 示范法·····	(229)
3. 练习法·····	(231)
4. 比赛法·····	(232)
5. 预防与纠正错误法·····	(233)
(三)配乐演奏·····	(235)
1. 配乐的特点·····	(235)
2. 配乐的方式和要求·····	(236)
3. 二十四式太极拳配乐演练·····	(237)
附:二十四式太极拳动作路线示意图·····	(245)

一、太极拳基本知识

(一) 太极拳的起源和发展

关于太极拳的起源,历来说法不一,其中不乏带有神秘色彩的传说。

一种说法是太极拳起源于宋代武当山道士张三丰,他在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,创编了太极拳。

另一说法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。武当山是中国道教名山,张三丰为辽东人,在武当山修道善剑,甘肃、云南等地也有他的足迹和美传。然而,据现有史料查不出他与太极拳的关系,因此张三丰创拳之说尽管流传广泛,但史料不足,成为武术史界的悬案。

还有人认为太极拳传于唐代许宝平或明初陈卜。此说虽有宋氏手抄拳谱与陈氏家谱记载,然而找不到

其它佐证,也难以确立。

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,尤以温县陈家沟和赵堡镇为中心,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。而赵堡镇太极拳资料记述,蒋发 22 岁赴山西省学习太极拳,7 年后回乡授徒传艺,从此使太极拳在河南发扬光大。

综上所述,有关太极拳的起源还有待进一步研究考定,但是根据现有资料可以判定:

1. 河南温县陈家沟和赵堡镇是目前已知的最早流传太极拳的地方,陈王廷和蒋发是最早的太极拳名师。

2. 蒋发生于明万历二年(1574 年),1603 年从山西学艺返回原籍河南温县授徒。陈王廷为明末庠生,1621 年任温县乡兵守备。由此判定,太极拳的产生至少已有近 400 年的历史。

3. 太极拳是在不断的吸收、创编中形成的,无论是陈王廷编拳还是蒋发学艺引进,都是在前人的基础上,融会了多人智慧,吸取了诸多民间拳法,经历了逐步发展的过程。从陈氏拳谱可以看出,太极拳很多势名、歌诀与明代战将戚继光所编“卅二式长拳”相同。而戚氏长拳的创编吸收了 16 家民间拳法精髓。

4. 太极拳的创编还吸取了古典阴阳哲理、中医

经络理论以及道家养生理论。其原名十三势,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。

长期以来,太极拳的开展局限于河南农村。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,从此才开辟了太极拳走向全国的新局面。

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:

杨式太极拳:为杨露禅首创,经三代至杨澄甫定型。拳势中正舒展,动作均匀柔和,架势幅度大,走弧形。目前流传最为普遍。

陈式太极拳:为各派中传播历史最悠久的太极拳,仍保留有古老的发力、跳跃、震脚动作,运动量较大,速度快慢相间,动作多做螺旋缠绕,有刚有柔。

吴式太极拳:为杨式传人吴鉴泉创编。特点是细腻柔和,斜中寓正,动作弧形,幅度适中。

武式太极拳:为武禹襄在赵堡太极拳的基础上发展创编。该拳简洁紧凑,立身中正,朴实添秀,动作柔缓,幅度较小,如干枝老梅。

孙式太极拳:民国初年,为形意、八卦拳名师孙禄

堂在武式太极拳基础上创编。动作小巧，步法灵活，进退相随，又称活步太极拳。

新中国成立以后，太极拳作为武术重点项目，得到了更大的普及开展。全国城乡到处有太极拳的爱好者和辅导站，出版的书籍、挂图、音像制品等种类繁多，有关科研及理论探讨不断深入。太极拳不仅列入了国家正式体育竞赛项目，每年都有全国和地区的太极拳竞赛活动，而且广泛流传至五大洲，吸引了大批外国朋友，仅日本就有上百万人参加太极拳锻炼。

为了适应形势需要，国家体育运动委员会对太极拳作了系统整理研究，编写了一系列规范、统一教材，主要有简化太极拳以及各式太极拳竞赛套路，不仅丰富了太极拳内容，还使得太极拳在发扬传统，百花齐放的基础上，走上了规范化、系统化的现代体育道路，为太极拳的普及和竞赛活动创造了方便条件。

（二）太极拳的名称

在汉语中“太”是最高、最大的意思，如太空、太上皇。“极”是最后、最终的界限，如极刑、极点。“太极”一词最早出现于三千年前的古书《周易》，其内容分“经”和“传”两部分：“经”的部分主要是占卜、说卦，以八卦符号组成六十四卦，每卦包括卦形、卦名、卦辞，用以判断吉凶祸福。相传为周文王之作；“传”是对“经”的

解释说理,包括多篇文章,作者并非一人。他们在解说中释述了自己的哲学观点,表达了以阴阳学说为基础的世界观。“太极”一词出自“传”部分的“系辞上”篇。其中写道:“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。”这里“太极”是指变化的源头,派生万物的原体,最高的存在范畴。中国历代学者,纷纷以太极阴阳学说解释世界,表达哲学观点。如有人提出“天地未分之前,元气混而为一,即是太初、太一。”(唐·孔颖达)太极是天地形成前的“浑沌清虚之气。”(明·王廷相)“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。阳变阴合而生水、火、木、金、土,五气顺布,四时行焉。五行一阴阳也,阴阳一太极也。”(宋·周敦颐)还有人认为“总天下万物之理便是太极。”(宋·朱熹)“心为太极”、“道为太极。”(宋·邵雍)等等。

太极阴阳学说在中国古代哲学中占有重要地位,构成了古代哲学的理论基础。但是以“太极”命名一种拳术,却是近代的事。

最初的太极拳有很多名称,有的叫“十三势”(指主要的八法五步),有的叫“长拳”(指套路很长,滔滔不断),还有“软拳”、“柔拳”、“沾绵拳”等名称。直到民国初年发现了清代民间武术家王宗岳写的“太极拳论”一文,太极拳的名称才正式确定下来。王宗岳在论文中提出:中国大多数拳法都是有力打无力,手快打

手慢,以力量、速度取胜,皆属于先天自然之能。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,主要表明这种拳法理通天地,无比高尚;也表示太极拳充满变化,虚实莫测,无比奇妙。

(三)太极拳与武术、气功的关系

太极拳是武术项目之一,也是一种老弱皆宜,适应广泛,对多种慢性疾病有着显著疗效的康复体育活动。

武术是我国宝贵的民族文化遗产,是以攻防技法为主要内容,以套路演练、格斗竞技和功法训练为运动形式,以健身、防身、修身为目的,形神兼备、内外兼修的民族传统体育运动。

我们祖先在与野兽搏斗、与人搏斗的实践中产生了原始武术。随着社会的发展,武术由生产手段、战争手段逐渐演变为健身强体、陶冶精神的体育手段和教育内容,同时增加了艺术性和娱乐性。尽管如此,它保留和表现的攻防内容和搏斗形式,成了区别于体操、舞蹈、气功等文娱体育活动的鲜明的武术特点。

武术源远流长,内容十分丰富。据80年代全国武术挖掘整理普查统计,我国现有源流明晰,理法系统,

风格独特的拳种达 129 种,太极拳是其中主要拳种之一。它以松静柔缓,绵绵不断的特色,在武术运动中独树一帜。

不少人迷惑不解,难以把太极拳与我国传统的勇猛顽强的武术搏斗相联系。实际上,一切搏斗都不外乎攻与防、进与退、刚与柔、虚与实、动与静等手段的运用和制约。审时度势,合理运用战术、技术,就可以战胜对手,甚至以弱胜强,反败为胜。比如武术中有的拳术强调快攻直取,所谓“起如风,落如箭,打倒还嫌慢”;有的拳术则主张运动迂回,所谓“引进落空”,“避正取斜”;有的拳术主张力攻,“不招不架,就是一下”,“中了一下,还有十下”;有的拳术主张巧取,“缩、小、软、绵、巧”,“四两破千斤”;有的拳术善于用手,“双拳密如雨,脆快一挂鞭”;有的擅长使腿,“手是两扇门,全凭腿打人”;有的主张“放长击远”;有的强调“近打紧逼”;有的主张“宁在一思进,莫在一思存”;有的主张“彼不动,我不动”。这一切构成了中国武术的千变万化,也表现了不同拳法的各自特色,在技术、战术运用上各有千秋。

太极拳的技、战术运用,要求听、化、拿、发四步功夫。

听——是以静待动,后发制人。在准确判断对方进攻来势的基础上,迅速变化。

化——是舍己从人,不以硬力相抗,运用灵活巧

妙的运动和旋转,诱敌落空,瓦解对方攻势。

拿——是避实就虚,取得主动,造成我顺人背态势。

发——是乘虚而发,借力使力,全力出击取得最大效果。

由此可见,太极拳讲究以静待动,后发先至,走化旋转,以柔克刚的武术功夫。它十分强调静、松、柔、活、稳的基本训练,因此也就很自然地发展成松静、圆活、柔缓、沉稳的健身运动。目前仅仅在少数太极拳套路中保存有快速的发力、跳跃、震脚、蹬踹等刚猛动作。

根据太极拳的特点,有人认为太极拳属于气功范畴,而且是高级气功养生活活动,这种说法有一定道理。在历史发展长河中,中国古典哲学的天人合一整体观,阴阳对立的变化观,动静结合、内外兼修的养生观,对太极拳和气功的理论基础以及整体结构都有深刻影响。从“心静体松”、“中正安舒”、“气沉丹田”、“意念引导”、“动中寓静”等要领,也说明二者都力求内养平衡,重视意气修炼,调动人体潜能。无论理论上或技法上,太极拳与气功都存在相互吸收、相互影响和融摄,不断丰富完善自身的发展过程,因而它们有十分相通和吻合之处。

然而如果无视二者的区别也是不确切的。由于太极拳与气功分属不同范畴,在功法起源、内容和练功

方式、要领上都有各自的特点,因此我们不能把二者混为一谈。

首先,太极拳源于武术,其动作表现了明确的攻防含义,无论手法、腿法都有规定的力点和招术。太极拳使用的器械更具有明显的攻防特点,其对抗形式的推手更是以胜负为目的的体育竞技。而气功的动作则不具有攻防含义和体育竞技的属性。

其次,太极拳尽管动作柔缓,但却是以动为主,动中寓静,对身体的力量、平衡、协调、柔韧等素质,具有较高要求。而气功则是以静为主,静中寓动,对身体素质要求不高,因而更易于为体弱、康复患者掌握。

第三,太极拳的意念及呼吸,要密切配合动作,因而意、气、力三者是围绕动作来统一的。比如同样是向前伸手,却有向前推放和向前接手的不同目的,因而意念的虚实和呼吸的配合也要求不同,甚至相反。而气功的用意常常是意守某一穴位或循某一经络,呼吸原则为通畅自然,细匀深长,意、气、力三者的运用和配合,并不轻易改变。