图解24式杨氏太极拳

（视频学习版）

高崇 灌木体育编辑组 编著

习行云流水招式
悟太极武术奥义



高崇
太极拳世界冠军
中国武术六段

零基础、轻松学

4幅高清彩图连贯展示
线学习视频立体化呈现
身热身活动 · 16种基本动作练习 · 24式连贯套路

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图解24式杨氏太极拳

（视频学习版）

高崇 灌木体育编辑组 编著

藏書 大连理工大学 图書馆

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

图解24式杨氏太极拳 : 视频学习版 / 高崇, 灌木体育编辑组编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2018.7（2019.8重印）
ISBN 978-7-115-47869-6

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①高… ②灌… Ⅲ. ①太极拳—图解 Ⅳ. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第025013号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由太极运动健将、全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军高崇示范并作为武术指导。本书在简要介绍杨氏太极拳起源、实用功能和发展等背景知识的基础上，以超过500幅高清连拍图结合细致的文字说明的方式，对杨氏太极拳的热身活动、基本动作练习和24式连贯套路进行了讲解，是专门为广大太极拳爱好者设计的入门级图书。此外，本书提供了一系列的在线学习视频，帮助练习者跟着专业教练轻松学习太极拳。

◆ 编　　著　高　崇　灌木体育编辑组
责任编辑　刘　蕊
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京虎彩文化传播有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：7.5　　2018 年 7 月第 1 版
字数：151 千字　　2019 年 8 月北京第 6 次印刷

定价：29.80 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

在线视频观看说明

请按照以下步骤获取在线视频。

步骤一：打开手机微信“扫一扫”。

步骤二：扫描右侧的二维码。

步骤三：

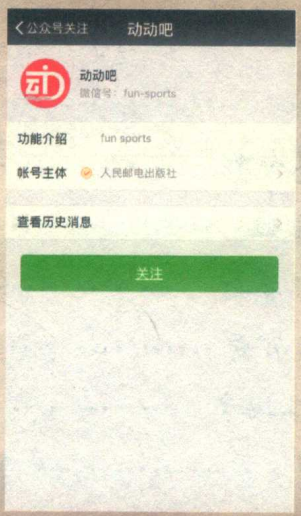
1.若您已经关注“动动吧”微信公众号，可直接观看视频。

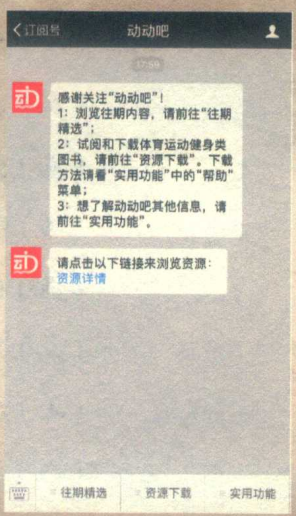
2.若您尚未关注“动动吧”微信公众号，将进入如下手机界面。



请长按该二维码，选择“识别图中二维码”并关注“动动吧”微信公众号，此后将直接进入资源获取界面。请点击“资源详情”，即可观看视频。







目录

第一章 认识杨氏太极拳

一 杨氏太极拳的起源 …… 8
二 杨氏太极拳的实用功能 …… 8
三 杨氏太极拳的发展 …… 9

第二章 杨氏太极拳的热身活动

一 头部运动 …… 11
二 上肢运动 …… 12
三 肩部运动 …… 12
四 提膝运动 …… 13
五 伸展运动 …… 13

第三章 杨氏太极拳的基本动作练习

一 上半身基本动作练习 …… 15
(一) 起势 …… 15
(二) 抱球 …… 16
(三) 野马分鬃 …… 18
(四) 倒卷肱 …… 20
(五) 白鹤亮翅 …… 23
(六) 左右穿梭 …… 26
(七) 搂膝拗步 …… 29
(八) 云手 …… 32

二 上半身与下肢结合动作练习 …… 34
(一)野马分鬃 …… 34
(二)倒卷肱 …… 37
(三)左右玉女穿梭 …… 40
(四)搬拦捶 …… 44
(五)左右云手 …… 48
(六)揽膝拗步 …… 51
(七)将拦式 …… 55
(八)掩手肱捶(进) …… 59

第四章 杨氏24式太极拳套路教学

(一)起势 …… 66
(二)野马分鬃 …… 67
(三)白鹤亮翅 …… 73
(四)揽膝拗步 …… 74
(五)手挥琵琶 …… 80
(六)倒卷肱 …… 81
(七)左搅雀尾 …… 87
(八)右搅雀尾 …… 91
(九)单鞭 …… 95
(十)云手 …… 97
(十一)单鞭 …… 99
(十二)高探马 …… 100
(十三)右蹬脚 …… 101
(十四)双峰贯耳 …… 102
(十五)转身左蹬脚 …… 103
(十六)左下势独立 …… 105

(十七)右下势独立 …… 107
(十八)左右穿梭 …… 110
(十九)海底针 …… 112
(二十)闪通臂 …… 113
(二十一)转身搬拦捶 …… 114
(二十二)如封似闭 …… 117
(二十三)十字手 …… 118
(二十四)收势 …… 119

图解24式杨氏太极拳

（视频学习版）

高崇 灌木体育编辑组 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

图解24式杨氏太极拳 : 视频学习版 / 高崇，灌木体育编辑组编著. -- 北京 : 人民邮电出版社，2018.7（2019.8重印）
ISBN 978-7-115-47869-6

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①高… ②灌… Ⅲ. ①太极拳－图解
Ⅳ. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第025013号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由太极运动健将、全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军高崇示范并作为武术指导。本书在简要介绍杨氏太极拳起源、实用功能和发展等背景知识的基础上，以超过500幅高清连拍图结合细致的文字说明的方式，对杨氏太极拳的热身活动、基本动作练习和24式连贯套路进行了讲解，是专门为广大太极拳爱好者设计的入门级图书。此外，本书提供了一系列的在线学习视频，帮助练习者跟着专业教练轻松学习太极拳。

◆ 编　　著　高　崇　灌木体育编辑组
责任编辑　刘　蕊
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京虎彩文化传播有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：7.5　　2018 年 7 月第 1 版
字数：151 千字　　2019 年 8 月北京第 6 次印刷

定价：29.80 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

在线视频观看说明

请按照以下步骤获取在线视频。

步骤一：打开手机微信“扫一扫”。

步骤二：扫描右侧的二维码。

步骤三：

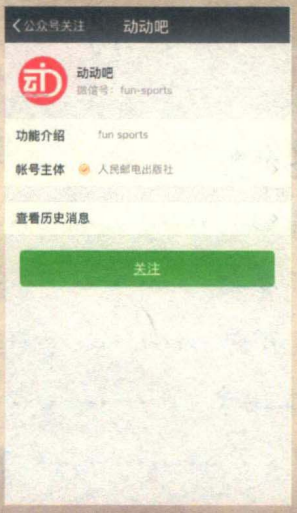
1.若您已经关注“动动吧”微信公众号，可直接观看视频。

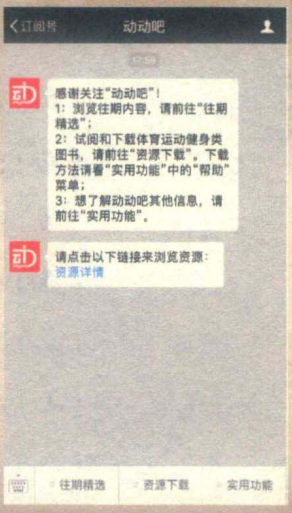
2.若您尚未关注“动动吧”微信公众号，将进入如下手机界面。



请长按该二维码，选择“识别图中二维码”并关注“动动吧”微信公众号，此后将直接进入资源获取界面。请点击“资源详情”，即可观看视频。







目录

第一章 认识杨氏太极拳

一 杨氏太极拳的起源 …… 8
二 杨氏太极拳的实用功能 …… 8
三 杨氏太极拳的发展 …… 9

第二章 杨氏太极拳的热身活动

一 头部运动 …… 11
二 上肢运动 …… 12
三 肩部运动 …… 12
四 提膝运动 …… 13
五 伸展运动 …… 13

第三章 杨氏太极拳的基本动作练习

一 上半身基本动作练习 …… 15
(一)起势 …… 15
(二)抱球 …… 16
(三)野马分鬃 …… 18
(四)倒卷肱 …… 20
(五)白鹤亮翅 …… 23
(六)左右穿梭 …… 26
(七)搂膝拗步 …… 29
(八)云手 …… 32

二 上半身与下肢结合动作练习 …… 34
(一)野马分鬃 …… 34
(二)倒卷肱 …… 37
(三)左右玉女穿梭 …… 40
(四)撇捶捶 …… 44
(五)左右云手 …… 48
(六)搂膝拗步 …… 51
(七)揉挤式 …… 55
(八)掩手肱捶(进) …… 59

第四章 杨氏24式太极拳套路教学

(一)起势 …… 66
(二)野马分鬃 …… 67
(三)白鹤亮翅 …… 73
(四)搂膝拗步 …… 74
(五)手挥琵琶 …… 80
(六)倒卷肱 …… 81
(七)左揽雀尾 …… 87
(八)右揽雀尾 …… 91
(九)单鞭 …… 95
(十)云手 …… 97
(十一)单鞭 …… 99
(十二)高探马 …… 100
(十三)右蹬脚 …… 101
(十四)双峰贯耳 …… 102
(十五)转身左蹬脚 …… 103
(十六)左下势独立 …… 105

(十七)右下势独立 …… 107
(十八)左右穿梭 …… 110
(十九)海底针 …… 112
(二十)闪通臂 …… 113
(二十一)转身搬拦捶 …… 114
(二十二)如封似闭 …… 117
(二十三)十字手 …… 118
(二十四)收势 …… 119



第一章

认识杨氏太极拳

杨氏太极拳对“手眼身法步”都有严格的要求。手眼身法步按要求做到正确，练拳和推手才能收到良好的效果。

一 杨氏太极拳的起源

杨氏太极拳由杨福魁（字露禅）所创，后经祖孙四代不断丰富发展。从杨福魁学成教拳开始，到现在有一百四十多年的历史。

杨氏太极拳是历史悠久的拳术，太极拳的重要流派之一，是由河北省邯郸市永年人杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫等人发展创编的。由于杨氏太极拳姿势舒展，平正朴实，练法简易，因此深受广大群众的喜爱，传播得非常广泛。杨氏太极拳对手眼身法步都有严格的要求。手眼身法步按要求做到正确，练拳和推手才能收到良好的效果。

二 杨氏太极拳的实用功能

太极拳不但具有强身健体的作用，而且在技击防卫上也有其独到之处。

中医认为，打太极拳对身体的多方面都能起到保健作用，它不仅能加强肾脏的功能，调节人体的内分泌，还能改善因肾精不足所带来的腰腿酸软、失眠多梦等症状。

首先，太极拳的呼吸方式会改善人的部分器官的功能。打太极拳用“腹式呼吸”，腹式呼吸可改变腹腔的压力，增大胸廓的容积，增强腹内脏器的活动，从而改善人体的血液循环以及消化系统的功能。

打太极拳对全身的骨骼和肌肉都能起到改善作用。在进行太极拳运动时，全身的骨骼和肌肉会呈周期性的舒张和收缩，从而让血液循环得到加强和改善，包括身体内脏中的毛细血管网都被调动起来，心肌营养得到有效供给。

太极拳对人的神经系统也有良好的调节作用。它可以有效舒缓人的精神状态，有效改善神经衰弱、健忘失眠等症状。

太极拳不仅对养生保健起到很好的作用，而且它还是一种拳术，讲究技击性，在技击和防卫上也有其独到之处，是可以真打实战的功夫。

杨氏太极拳的击打法有两种，分别为“击打法”和“掷抛法”。“击打法”即“击打劲”，俗称“断劲”。在实战中使用“击打劲”时，可瞬间使对方局部身体受伤，疼痛难忍，从而失去战斗力。“掷抛法”是将对方整体掷出，这种方法不会给对方带来很大的疼痛感，对方也不会失去战斗力。

在太极技击的实战交手中，要讲究用招击打、先守后攻，然后再克敌制胜。在实战中要养成缩短技击路线、提高击敌速度的技能习惯。

关于太极拳的实战性，我们以“起式”动作为例。

“起式”动作是典型的防守解脱动作。在实战中，当被对方从正面用双手扣住两肩部时，己方双手自下而上移动，从对方双手的内侧按压对方的双臂，从而完成解脱过程。又如“左右野马分鬃”，以“左野马分鬃”为例，当对方从左方拳击己方面部时，顺势闪躲，然后用右手抓住对方的右手手腕，同时将左脚插入对方右脚的后侧，再用左臂插入对方左腋下，贴紧对方，并快速拧转上体，这样就可以使对方失去重心，向后摔倒。在太极拳中，类似这种典型的攻防动作有很多，都比较具有实战意义。

三 杨氏太极拳的发展

杨氏太极拳从杨露禅开始，中间经过杨露禅的儿子杨槛、孙子杨兆清的继承和创新，愈加完善，广为流传，成为人们强身健体的大众拳法。

19世纪40年代初，杨氏太极拳的始祖杨露禅（1799–1872）将太极拳的健身功能引入社会，使其迅速流传至大江南北。

后来，杨露禅的第三子杨槛（1839–1917，字健侯，号镜湖）在继承父亲“小架子”太极拳的基础上，将拳法幅度扩大，修改成“中架”，既保持了技击特点，又适合健身的需要，使杨氏太极拳有了进一步的发展。

杨槛的第三子杨兆清（1883–1936，字澄甫），在父亲所发扬光大的中架太极拳的基础上，完整地继承了杨家拳、剑、刀、枪、大捋、散手、对刀、黏剑、粘枪、点穴及内功心法。晚年时他集杨家三代之经验，将杨氏太极拳的套路架势逐步定型。杨兆清因此被誉为杨氏太极拳承前启后的一代宗师。他先后撰写出版了《太极拳术》《太极拳使用法》和《太极拳体用全书》，详述杨家祖传太极拳的精华，为后学者留下了宝贵的武学经典。





杨澄甫



第二章

杨氏太极拳的热身活动

习练太极拳时，首先离不开热身活动。热身是习练太极拳的前提，二者密不可分，相辅相成，互为促进，互为发展。