

专题七

二十四式简化太极拳

了解我国传统养生
思想及其产生与发
展，学习我国传统
养生的健身方法



柒

模块1 二十四式简化太极拳基础知识

太极拳是中国优秀的传统拳术之一，在我国广为流传。随着武术在世界范围的推广，太极拳以它独特的运动风格和显著的健身效果闻名于世。二十四式太极拳是国家体委组织有关专家，在杨式太极拳的基础上，简化原有的套路而创编的。它不仅简单易练，而且保留了杨式太极拳的技术精华，具有极佳的健身功能和丰富的技击招法。



1 太极拳概述

2 二十四式简化太极拳的保健作用

3 二十四式简化太极拳的特点

4 二十四式简化太极拳的动作要领

5 二十四式简化太极拳对身体各部位姿势的重点要求

6 初学二十四式简化太极拳注意事项



1

概述

太极拳这个名称是因为它采用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易》：“易有太极，是生两仪”。“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐在太极图说中第一句话就是“无极而太极”。并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。太极图是我国古代人的一种最原始的世界观，拳术和太极说的结合，逐步产生了太极拳术。



缘起：据考证是于明末清初逐渐形成的。据《温县志》记载：在明思宗崇祯十四年（1641）陈王廷任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自娱，教授弟子子孙。陈王廷是卓有创见的武术家，他研究道家的《黄庭经》，并参照戚继光的《拳经》创编了太极拳。太极拳的来源有下列三个方面：①综合吸收了明代各家拳法。戚继光是明代著名武术家、抗倭名将，他总结和整理了明代十六家民间著名拳法，并吸取了其中三十二势编成拳法套路。陈王廷吸收了其中二十九势编入太极拳套路，甚至陈氏的《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也仿照戚氏《拳经》，可见其影响之深。②结合了古代导引、吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作、气沉丹田、心静体松、重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与引导、吐纳有机结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。③运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。太极拳结合经络学说，要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为主宰发力于全身。各式传统太极拳也都以太极阴阳学说来概括和解释拳法中各种矛盾变化。



太极拳在长期演变中形成许多流派，其中流传较广或特点较显著的有以下五式：①陈氏太极拳：刚柔相济，快慢相兼；②杨氏太极拳：匀缓柔和，舒展大方；③吴氏太极拳：柔和紧凑，大小适中；④武氏太极拳：动作灵活，步法轻捷；⑤孙氏太极拳：与武氏太极拳风格相近，开合鼓荡，小巧紧凑，步活身灵。

新中国成立后，太极拳运动得到蓬勃发展。从50年代开始，国家体委组织有关专家陆续编写出版了二十四式、八十八式、四十八式太极拳，又将传统的陈、杨、吴、武、孙式太极拳整理出版。太极拳在国外也得到广泛的传播，受到各国人民的喜爱。1989年中国武术研究院编写了适应竞赛的陈、杨、吴、武、孙式太极拳和综合太极拳的套路，为太极拳进一步向世界推广，迈出了可喜的一步。



二十四式简化太极拳的保健作用

几个世纪以来，实践证明太极拳是一种重要的健身与预防疾病的手段。近年来，许多科学研究也证明，打太极拳除了可以增加体质外，对高血压、溃疡病、肺结核等疾病亦有一定的辅助治疗效果，随着医学的进步和对体育功能的认识，过去一直被忽略的治疗方法——应用体育运动来防治疾病，已经被应用到临床治疗中。从历史记载看，我国是最早应用体育防治疾病的国家之一。在我国最早的医学经典著作《黄帝内经 素问》中就曾提到：“其病多痿厥寒热，其治宜导引”（“导引”是一种体操活动）。不仅如此，我国古代科学家们还进一步用科学的理论解释了“体育”能够健身治病的道理。一千八百多年前，华佗创编了“五禽之戏”作为健身运动，他的理论是：“人身常动摇则谷气消、血脉通、病不生，人犹户枢不朽是也。”这都说明“体育”在防病和治病中有着积极的意义。练习太极拳除全身各个肌肉群、关节需要活动外，还要配合均匀的深呼吸与横膈运动，并且特别要求人们在打拳时，尽量做到“心静”、精神贯注。这样，就对中枢神经系统起到了良好的调节作用，从而改善了其他系统与器官的机能活动。

太极拳是一种合乎生理规律、轻松柔和的健身运动，它对中枢神经系统起着良好的影响，加强了心血管与呼吸的功能，改善消化功能与新陈代谢过程。所以，从医学的观点来看，它是一种良好的保健体操和医疗体操。



二十四式简化太极拳的特点

(一)轻松柔和

二十四式简化太极拳的架式比较平稳舒展，动作要求不僵不拘，符合人体的生理习惯，没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。所以，练习一两遍二十四式简化太极拳以后，会感到身上微微出汗，但不会出现气喘等现象，给人以轻松愉快的感觉。由于太极拳具有这个特点，所以，不同年龄、性别和体质的人都可从事太极拳练习。

(二)连贯均匀

整套二十四式简化太极拳的动作，从“起势”到“收势”，不论动作的虚实变化和姿势的过渡转换，都是紧密衔接、前后连贯，看不出有什么明显停顿的地方。整套动作演练起来，速度均匀，前后连贯，好像行云流水，连绵不断。



(三)圆活自然

二十四式简化太极拳的动作不同于其他拳术，它要求上肢动作处处带有弧形，避免直来直往。通过弧形活动进行锻炼，使动作圆活自然，体现出刚柔相济的特点，使身体各部分得到均匀的发展。

(四)协调完整

二十四式简化太极拳不论是整个套路，还是单个动作的姿势，都要求上下相随，内(意念、呼吸)外(躯干、四肢动作)一体，身体各部分之间要密切配合。在练习过程中，要以腰为轴，上肢和下肢动作都由躯干来带动，并且互相呼应，切忌上下脱节或此动彼不动、呆滞等现象。



二十四式简化太极拳的动作要领

各式太极拳有不同的流派特征，然而，它们的动作要领基本上是一致的。

(一)神为主帅，意动身随

练习二十四式简化太极拳的全过程都要求用意念引导动作，把注意力贯注到动作中去。例如：做太极拳“起势”两臂徐徐前举的动作，从形象上看，与体操中两臂前平举的动作相似，但在太极拳的练法上，从开始做动作前就要有向前平举的意念。做气沉丹田就要有把气沉到腹腔深处的意念。意不停，动作随之不停，犹如用一条线把各个动作贯穿起来一样。古人在练拳过程中所总结的“神为主帅，意动身随”，就是强调用意念引导动作。

(二)注意放松，不用拙力

练习二十四式简化太极拳时，要求在保持身体正常姿势的情况下，身体各部位的肌肉、关节做到最大限度的放松。在做动作的过程中，要避免使用拙力和僵劲，人体的脊柱按自然的状态直立，头、躯干、四肢等部位自然、舒展地活动，达到式式连贯、处处圆活、不僵不拘、周身协调、动作自如的状态。



(三)上下相随，周身协调

二十四式简化太极拳是一种全身性的运动。有人说，打太极拳时全身“一动无有不动”、“由脚而腿而腰总须完成一气”，这些都是形容练太极拳时“上下相随，周身协调”的意思。初学者虽然在理论上也知道要以腰为轴，由躯干带动四肢来进行活动，但往往感到力不从心。在这种情况下，可先练习单式动作，同时练习步法，然后再进行套路练习。

(四)分清虚实，稳定重心

在掌握二十四式简化太极拳身体姿势的动作要领后，要注意动作的虚实和身体的重心。因为在太极拳的套路中，动作之间的连接，以及位置方向的改变，都贯穿着步法的变换和重心的转移，同时，还要讲究身法和手法的运用。不论由虚到实，还是由实到虚，既要分明，又要连贯衔接，做到势断意不断，一气呵成。所谓“迈步如猫行，运动如抽丝”，就是对太极拳脚步轻盈和动作均匀的描述。

(五)自然呼吸，气沉丹田

练习二十四式简化太极拳时，由于动作轻松柔和，要求呼吸平和，且要增加呼吸的深度，以满足机体对氧气的需要。太极拳运动强调运用腹式呼吸，以横膈上下活动完成“气沉丹田”，让腹部存养涵蓄，不使上浮，这样在练拳时就不至于因缺氧而气喘，并有助于重心稳定。注意含胸拔背有助于“气沉丹田”。



5

二十四式简化太极拳对身体各部位姿势的重点要求

头——保持“虚领顶劲”，有上悬意念，不可歪斜摇摆，眼要自然平视，嘴要轻闭，舌抵上颚；

颈——自然竖直，转动灵活，不可紧张；

肩——平正松沉，不可上耸、前扣或后张；

肘——自然弯曲沉坠，防止僵直或上扬；

腕——下沉“塌腕”，劲力贯注，不可松软；

胸——舒松微含，不可外挺或故意内缩；



5

二十四式简化太极拳对身体各部位姿势的重点要求

背——舒展伸拔，称为“拔背”，不可弓驼；

腰——向下松沉，旋转灵活，不可前弓或后挺；

脊——中正竖直，保持身型端正自然；

臀——向内微敛，不可外突，称为“溜臀”、“敛臀”；

胯——松正含缩，使劲力贯注下肢，不可歪扭、前挺；

腿——稳健扎实，弯曲合度，转旋轻灵，移动平稳，膝部松活自然，脚掌虚实分清。



要 领

虚领顶劲：

头颈似向上提升，并保持正直，要松而不僵可转动，劲正直了，身体的重心就能保持稳定。

含胸拔背、沉肩垂肘：

指胸、背、肩、肘的姿势，胸要含不能挺，肩不能耸而要沉，肘不能抬而要下垂，全身要自然放松。

手眼相应，以腰为轴，移步似猫行，虚实分清：

指打拳时必须上下呼应，融为一体，要求动作出于意，发于腰，动于手，眼随手转，两下肢弓步和虚步分清而交替，练到腿上有劲，轻移慢放没有声音。

使得很大，外表却看不出来，即随着意而暗用劲的意思。



意体相随，用意不用力：

切不可片面理解不用力。如果打拳时软绵绵的，打完一套拳身体不发热，不出汗，心率没有什么变化，这就失去打拳的作用。正确理解应该用意念引出肢体动作来，随意用力，劲虽使得很大，外表却看不出来，即随着意而暗用劲的意思。

意气相合，气沉丹田：

就是用意与呼吸相配合，呼吸要用腹式呼吸，一吸一呼正好与动作一开一合相配。

动中求静，动静结合：

即肢体动而脑子静，思想要集中于打拳，所谓形动于外，心静于内。

式式均匀，连绵不断：

指每一招一式的动作快慢均匀，而各式之间又是连绵不断，全身各部位肌肉舒松协调而紧密衔接。



6

初学二十四式简化太极拳注意事项

1. 速度要均匀

初学太极拳时宜慢不宜快，从慢上练功夫，打基础，先把动作学会，把要领掌握好。熟练以后，不论速度稍快或稍慢，都要从头到尾保持均匀。打一套“简化太极拳”，正常的速度是4~6分钟，有的人慢练，可长达8~9分钟，但也不可太慢。打一套“四十八式太极拳”为8~10分钟，“八十八式太极拳”需要20分钟左右。

2. 架势不可忽高忽低

初学时架势可以高一点，也可低一点，但在“起势”时就要确定高低程度，以后整套动作，要大体上保持同样的高度(除“下势”以外)。体弱者最好采用高一点的架势练习，随着动作的熟练和体质的增强，再练中型架势或低一些的架势。



3. 要适当掌握运动量

太极拳运动虽然不如体操运动和其他长拳运动剧烈，但是由于它要求在上下肢呈一定的弯曲情况下做慢动作，加之要求全身内外上下高度集中统一，所以，还是有一定运动量的。特别是下肢的运动量比较大。因为打这种拳，一方面要求两腿分清虚实，体重经常由一条腿来负担，而这条腿又是在膝关节弯曲情况下来支撑体重的；另一方面，由一个姿势转到另一个姿势、重心由一腿过渡到另一腿上时要求缓慢，用的时间较长，这就大大增加了下肢的负荷量。所以，初学的人练完一两趟“简化太极拳”，往往会感到两腿酸痛，这是正常的生理现象。坚持练下去，这种腿部酸痛现象，就会消失。

每次锻炼的时间长短、趟数多少、运动量大小，应根据工作和学习情况及自己的体质而定。一般健康无病的人，运动量可以略大一些，可以连续打一趟或两趟。老年人和体弱者要根据自己的身体情况，适当调节运动量，可以单练一组或几组；也可以专练一两个式子如“揽雀尾”、“云手”、“起势”等；也可以架势稍高一些，如“弓步”的前腿应垂直，膝盖与脚尖在一条垂直线上，送时，膝关节弯曲度可略小一些。患有腰间伤病的人，每次的运动量不宜太大，要注意循序渐进，逐步加大运动量，必要时应征询医生的意见。总之，在初练太极拳时，运动量的掌握务要因人制宜，因病制宜，不应贪多求快，急于求成。



4. 要持之以恒

练太极拳和从事其他体育锻炼一样，贵在坚持。不仅开始时要积极参加练习，而且一定要坚持继续练下去。根据自己生产、工作或学习的时间情况，最好每天在业余时间能安排一定的时间进行练习。切不可“三天打鱼，两天晒网”、“一曝十寒”，或是认为已经练会了，或者感到病情有所好转，就不再继续坚持练习。那样，不仅不能逐步提高太极拳的技术水平，不能做到精益求精，而且更重要的是不能更好地收到坚持练太极拳增强体质和治病防病的效果。一般情况下，每天在班前、班后或工间操、课间操时间，在本单位的院落、空地都可以练习。有条件的最好能在清晨或晚间，就近到公园、树林、广场、河边、草地等空气清新和环境安静的地方练习。如果这些地方设有太极拳辅导站，参加集体学习，收效会更好一些。

此外，初学的人如果没有专人指导，可几个人在一起，采用互教互学的办法来解决。例如，先由一人按照图解上的动作说明来指导其他人学练，然后依次轮换。要仔细地研究前而所说的锻炼方法，正确掌握要领。这比一个人自己看图解学拳，要快一些，好一些。



二十四式太极拳图谱



二十四式太极拳教学口令

起势：左脚开立，两臂前举，屈膝收掌。

1. 野马分鬃：左手收脚，转体进步，弓步分手。

2. 野马分鬃：转体侧脚，左手收脚，转体进步，弓步分手。

3. 野马分鬃：转体侧脚，左手收脚，转体进步，弓步分手。

4. 白鹤亮翅：进步侧手，屈体转体，虚步分手。

5. 左搂膝拗步：转体侧脚，转体侧脚，进步侧手，弓步侧推。

6. 左搂膝拗步：转体侧脚，转体侧脚，进步侧手，弓步侧推。

7. 左搂膝拗步：转体侧脚，转体侧脚，进步侧手，弓步侧推。

8. 手挥琵琶：进步侧手，屈体侧手，虚步侧掌。

9. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

10. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

11. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

12. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

13. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

14. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

15. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

16. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

17. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

18. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

19. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

20. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

21. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

22. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

23. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

24. 左倒卷肱：转体侧手，侧脚侧肘，进步侧手，虚步侧掌。

请大家继续关注课程《二十四式太极拳》，习练太极拳，强身健体。

