

从零开始学太极

CONG LING KAI SHI XUE TAI JI

太极



博古论今，追溯太极起源，海纳百川，千古流传
强身健体，国之瑰宝，以柔克刚，借力打力
修身养性，防身自卫

主编 张东武



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

从零开始学太极

CONG LING KAI SHI XUE TAI JI

主编 张东武

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 张东武

编 委 宋敏姣 李玉栋

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学太极 / 张东武主编. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5381-9129-5

I. ①从… II. ①张… III. ①陈式太极拳—基本知识
IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035897 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市雅高彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 230 千字

出版时间: 2015 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 湘 岳

封面设计: Michael

版式设计: 湘岳图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9129-5

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

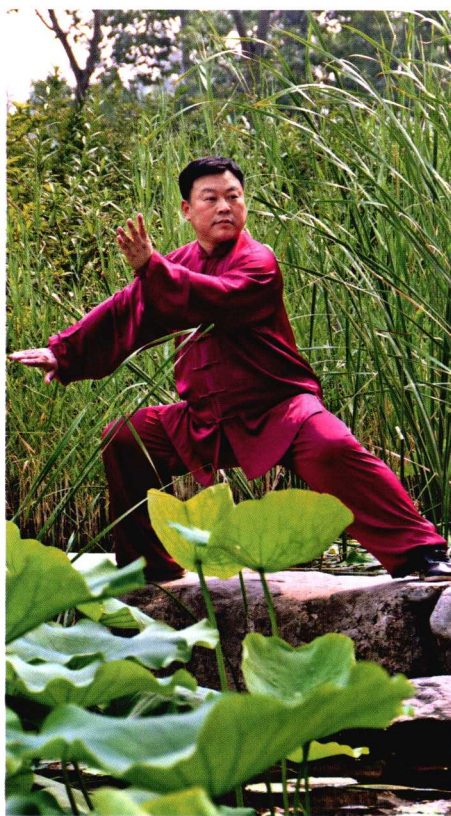
目录

第一章 博古论今 追溯太极起源

太极拳概述	011
历史来源与传承	011
太极拳流派叙述	014

第二章 陈氏太极拳的全身关节活动

碗关节	018
肘关节	018
肩关节	019
单手抡臂	020
扩胸振臂	021
架臂转腰	022
抡臂拍打	022
腰胯运动	023
膝关节	024
并步压膝下按	025
踝关节	025
弓步压腿	026
仆步压腿	027
提膝摆胯	027
引体向上	028



第三章 陈氏太极拳的缠丝劲训练

单手正面缠丝	031	前拥后捋缠丝	035
双手正面缠丝	032	双顺双逆缠丝	036
单手侧面缠丝	034	虚步顺逆缠丝	038

第四章 陈氏太极拳基础养生 12 式

太极起势	041	金刚捣碓（起）	042
------------	-----	---------------	-----



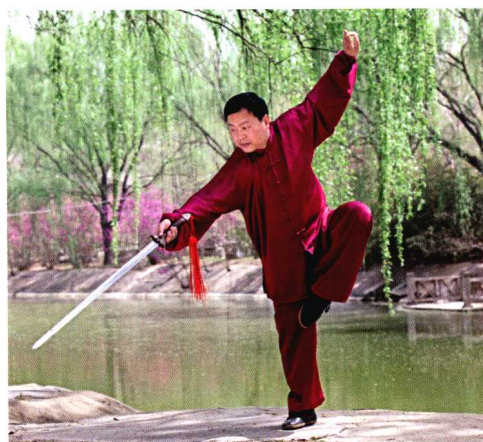
懒扎衣·····	044
六封四闭·····	045
单鞭·····	046
白鹅亮翅·····	048
斜行·····	049
搂膝拗步·····	050

掩手肱拳·····	051
倒卷肱·····	052
护心拳·····	054
当头炮·····	055
金刚捣碓(收)·····	057
收势·····	059

第五章 陈氏太极拳老架一路 74 式

太极起势·····	062
金刚捣碓(第1次)·····	063
懒扎衣(第1次)·····	066
六封四闭(第1次)·····	068
单鞭(第1次)·····	069
金刚捣碓(第2次)·····	071
白鹅亮翅(第1次)·····	073
斜行(第1次)·····	074
搂膝(第1次)·····	076
拗步(第1次)·····	077
斜行(第2次)·····	077
搂膝(第2次)·····	077
拗步(第2次)·····	077
掩手肱拳(第1次)·····	078
金刚捣碓(第3次)·····	079
撇身拳·····	080
青龙出水·····	082
双推掌·····	083
肘底看拳·····	084
倒卷肱(第1次)·····	086
白鹅亮翅(第2次)·····	091
斜行(第3次)·····	091
闪通背(第1次)·····	092

掩手肱拳(第2次)·····	094
六封四闭(第2次)·····	095
单鞭(第2次)·····	095
并步云手(第1次)·····	096
高探马(第1次)·····	097
右擦脚·····	099
左擦脚·····	102
左蹬一跟·····	103
前趟拗步·····	106
击地捶·····	107
踢二起·····	108





护心拳	109
旋风脚	111
右蹬一跟	113
掩手肱拳 (第3次)	114
小擒打	115
抱头推山	117
六封四闭 (第3次)	118
单鞭 (第3次)	118
前招	119
后招	119
野马分鬃	120
六封四闭 (第4次)	121
单鞭 (第4次)	122
玉女穿梭	123
懒扎衣 (第2次)	124
六封四闭 (第5次)	124
单鞭 (第5次)	124
插步云手 (重复3次)	125
摆脚跌岔	127
金鸡独立	128
倒卷肱 (第2次)	129
白鹅亮翅 (第3次)	129
斜行 (第4次)	129

闪通背 (第2次)	129
掩手肱拳 (第4次)	129
六封四闭 (第6次)	129
单鞭 (第6次)	130
并步云手 (第2次)	130
高探马 (第2次)	130
十字脚	130
指裆捶	132
猿猴探果	133
单鞭 (第7次)	134
雀地龙	135
上步七星	136
下步跨肱	137
转身双摆莲	138
当头炮	139
金刚捣碓 (第4次)	140
收势	140

张东武老师太极心得..... 141



从零开始学太极

CONG LING KAI SHI XUE TAI JI

主编 张东武

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 张东武

编 委 宋敏姣 李玉栋

图书在版编目 (C I P) 数据

从零开始学太极 / 张东武主编. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5381-9129-5

I. ①从… II. ①张… III. ①陈式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035897 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市雅高彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 230 千字

出版时间: 2015 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 湘 岳

封面设计: Michael

版式设计: 湘岳图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9129-5

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502





◆张东武（左）与吕良伟



◆张东武（左）与素法大师



◆张东武（右）与师父师母



◆张东武（左）与师父陈正雷



◆张东武（左）与吴伯雄



◆张东武（左）与蒋纬国



◆张东武（左）与陈立夫



◆张东武（中）与外籍学员



自序

太极拳发源于河南温县陈家沟，由陈家沟陈氏第九世祖陈王廷在家传拳术的基础上依据《易经》阴阳之理、导引吐纳术、中医经络学，兼容并蓄了儒、道文化的精髓，创造出了集强身健体、修身养性、防身自卫为一体的太极拳，经过数百年来生生不息的积淀，形成了丰富的拳术套路、理论体系和深厚的文化底蕴，被世人称为“文化拳”“哲拳”“中国第五大发明”，并逐步衍生出了“陈、杨、吴、武、孙、和”六大流派。美国研究机构认为：“中国的太极拳是一项没有任何副作用的最完美的运动。”据悉现在全世界约有 2.5 亿人在练习太极拳，陈家沟已成为太极拳爱好者心中的太极圣地。

余生于河南温县与陈家沟毗邻的杨磊村，自幼好武，8 岁学拳，后拜于太极拳一代宗师陈正雷先生门下，得恩师 20 余年的悉心指导和教诲，渐悟太极真谛。

传统陈氏太极拳老架一路是陈家沟太极拳、械体系中的经典套路，被世人称为“功夫架”，一直以来在世界范围内流传甚广，是陈氏太极拳极具代表性的套路之一。该套路以柔为主、以刚为辅、刚柔相济、快慢相间，尽显陈氏太极拳的风格特点和阴阳之道。

2011 年，辽宁科学技术出版社出版了余编写的《陈氏养生太极新架 83 式》、《陈氏养生太极精编 46 式》，一经出版便得到了广大爱好者的好评，本次出版的《从零开始学太极》亦是应广大爱好者之要求及出版社的提议而成，在编写的过程中余反复推敲、悉心揣摩，恐负爱好者的期待。

本书综合了自己数十年来的太极感悟和前辈大德的拳论思想，系统讲述了陈氏太极拳的渊源、风格特点、对身体各部位的要求、全身关节活动以及陈氏太极拳的精髓“缠丝功”的具体分解；收录的“陈氏太极拳基础养生 12 式”是本人为初学者创编的简易套路，书中对每个动作的分解及养生功效都做了详细阐述；陈氏太极拳老架一路是本书的重中之重，结合本人 20 多年的教学经验，对整个套路逐式分解，丝丝入扣，尽己所知以飨读者。相信爱好者认真阅读本书后会有所收获，也希望大家提出宝贵意见，以便该书在日后再版中进一步完善、丰富。

本书在整理、编写过程中得到了辽宁科学技术出版社的大力支持；得到了夫人徐勤兰女士的全力协助；王志江、李卫波等人为该书的文字整理做了诸多工作；李滨先生也为本书补充了许多精美的照片，在此一并表示感谢。由于本人水平有限，书中有不妥之处也敬请武林同仁斧正、批评，在此也先行谢过！

张东武

2014 年 7 月于郑州耕武堂



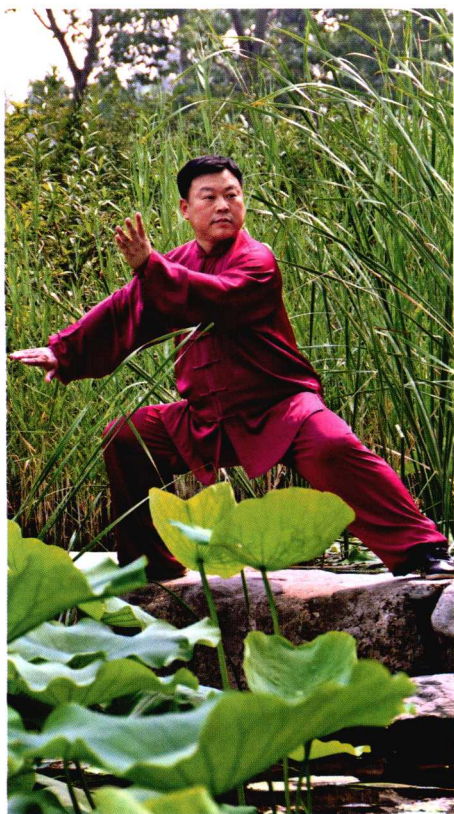
目录

第一章 博古论今 追溯太极起源

太极拳概述	011
历史来源与传承	011
太极拳流派叙述	014

第二章 陈氏太极拳的全身关节活动

腕关节	018
肘关节	018
肩关节	019
单手抡臂	020
扩胸振臂	021
架臂转腰	022
抡臂拍打	022
腰胯运动	023
膝关节	024
并步压膝下按	025
踝关节	025
弓步压腿	026
仆步压腿	027
提膝摆胯	027
引体向上	028



第三章 陈氏太极拳的缠丝劲训练

单手正面缠丝	031	前棚后捋缠丝	035
双手正面缠丝	032	双顺双逆缠丝	036
单手侧面缠丝	034	虚步顺逆缠丝	038

第四章 陈氏太极拳基础养生 12 式

太极起势	041	金刚捣碓（起）	042
------------	-----	---------------	-----



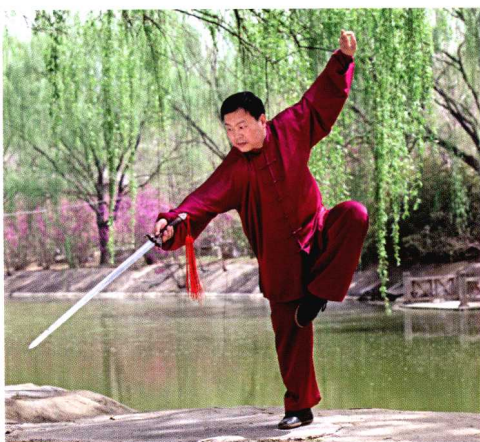
懒扎衣·····	044
六封四闭·····	045
单鞭·····	046
白鹅亮翅·····	048
斜行·····	049
搂膝拗步·····	050

掩手肱拳·····	051
倒卷肱·····	052
护心拳·····	054
当头炮·····	055
金刚捣碓(收)·····	057
收势·····	059

第五章 陈氏太极拳老架一路 74 式

太极起势·····	062
金刚捣碓(第1次)·····	063
懒扎衣(第1次)·····	066
六封四闭(第1次)·····	068
单鞭(第1次)·····	069
金刚捣碓(第2次)·····	071
白鹅亮翅(第1次)·····	073
斜行(第1次)·····	074
搂膝(第1次)·····	076
拗步(第1次)·····	077
斜行(第2次)·····	077
搂膝(第2次)·····	077
拗步(第2次)·····	077
掩手肱拳(第1次)·····	078
金刚捣碓(第3次)·····	079
撒身拳·····	080
青龙出水·····	082
双推掌·····	083
肘底看拳·····	084
倒卷肱(第1次)·····	086
白鹅亮翅(第2次)·····	091
斜行(第3次)·····	091
闪通背(第1次)·····	092

掩手肱拳(第2次)·····	094
六封四闭(第2次)·····	095
单鞭(第2次)·····	095
并步云手(第1次)·····	096
高探马(第1次)·····	097
右擦脚·····	099
左擦脚·····	102
左蹬一跟·····	103
前趟拗步·····	106
击地捶·····	107
踢二起·····	108





护心拳	109
旋风脚	111
右蹬一跟	113
掩手肱拳 (第3次)	114
小擒打	115
抱头推山	117
六封四闭 (第3次)	118
单鞭 (第3次)	118
前招	119
后招	119
野马分鬃	120
六封四闭 (第4次)	121
单鞭 (第4次)	122
玉女穿梭	123
懒扎衣 (第2次)	124
六封四闭 (第5次)	124
单鞭 (第5次)	124
插步云手 (重复3次)	125
摆脚跌岔	127
金鸡独立	128
倒卷肱 (第2次)	129
白鹅亮翅 (第3次)	129
斜行 (第4次)	129

闪通背 (第2次)	129
掩手肱拳 (第4次)	129
六封四闭 (第6次)	129
单鞭 (第6次)	130
并步云手 (第2次)	130
高探马 (第2次)	130
十字脚	130
指裆锤	132
猿猴探果	133
单鞭 (第7次)	134
雀地龙	135
上步七星	136
下步跨肱	137
转身双摆莲	138
当头炮	139
金刚捣碓 (第4次)	140
收势	140

张东武老师太极心得..... 141







博古论今 追溯太极起源



太极拳概述

太极拳是汉民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术、中医等的完美结合，它以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，是高层次的人体文化。作为一种饱含东方包容理念的运动形式，其习练者针对意、气、形、神的锻炼，非常符合人体生理和心理的要求，对人类个体身心健康以及人类群体的和谐共处，有着极为重要的促进作用。

历史来源与传承

黄河，是中国第二大河，世界第五大长河。在中国历史上，黄河及其沿岸流域给人类文明带来了巨大的影响，是汉族最主要的发源地之一，因此黄河被称为“母亲河”。

洛河，在中国历史上有着显赫的地位。首先，是“河图洛书”，它与古文字紧密联系在一起，把洪荒蒙昧的社会推向了文明。

河洛汇流，是一种自然现象。洛河水清，黄河水浊，两河交汇，形成了一个巨大的清浊分明、相互交融变化的旋涡。

相传这里是河出图、洛出书和伏羲悟太极、画八卦的地方。《易传·系辞》载：“河出图，洛出书，圣人则之。”汉族人文始祖伏羲看到河洛交汇现象，依据“河图”、“洛书”信息，触发灵感，从而创造出了《易经》，产生了太极文化。所以，自古人称“天下太极出河洛”。

自古以来，河洛汇流处无时无刻不流淌着太极文化之血，联系着河洛文化之脉，缔结着中原文化之根，蕴含着中华文化之魂。她是汉族的文化丹田！据史载：黄帝、帝尧、夏禹、商汤等帝王登基时，都在此沉璧祭天。

河南省温县陈家沟，位于温县城东6公里的清风岭中段。村南隔黄河相望有虎牢关、伏羲台、河洛汇流处等。距陈家沟西北不远处有道教圣地阳落山“二仙庙”，西南100公里处有少林寺，道教文化、佛教文化与儒教文化在这里汇集，形成了推动中华文明发展的、厚重的中原文化。

明朝初年，陈家沟陈氏始祖陈卜从山西移民到此。这里沟壑交错、兵匪出没，经常骚扰百姓，为了保卫桑梓，村里成立了武学社，陈家沟人习武成风。这里特殊的人文地理环境和厚重的汉族传统文化对陈王廷创编陈氏太极拳产生了深远影响。

