

陈式太极拳械习练精要

CHENSHI TAIJQUANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

陈式太极拳

新手初上路

河南科学技术出版社

手机阅读

同步发行

编辑短信 0000 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

最亲切的教学

最平实的语言

最易学的方法

最生动的拳照

教你学会最正宗的陈式太极拳

来自陈式太极拳发源地——温县



陈式太极拳械习练精要

CHENSHI TAIJQUANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

陈式太极拳

新手初上路

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内 容 提 要

本书从初学入门着手,以图解为主,分别对太极拳的手法、步法、身法和缠丝劲等基本功做了详尽的描述,使初学者对太极拳产生感性认识和兴趣。

本书内容新颖,层次分明,图文并茂,通俗易懂,具有较强的实用性和可操作性。本书适于具有初中以上文化程度的人阅读,也可作为太极拳培训教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳新手初上路 / 张富香, 崔路明编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.5

(陈式太极拳械习练精要)

ISBN 978-7-5349-6043-7

I. ①陈… II. ①张…②崔… III. ①陈式太极拳—套路(武术)—图解 IV. ①G852.111.9—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320567 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 司 芳

责任校对: 耿宝文

封面设计: 张 伟

版式设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 148 mm × 210 mm 印张: 4.25 字数: 100 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 15.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。



作者简介

张富香，女，汉族，大专学历，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

多年来，在太极拳非物质文化遗产的感召下，她奔波于全国各地，义务为大家传拳授艺，多次被邀请到机关和企、事业单位担任太极拳教练，桃李满天下。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标

赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

总序

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深蕴的文化内涵而步入更高的境界。它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。在此情况下，编者根据多年来的教拳经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的

科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解和掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了

全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李嫻、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

编 者

2012年6月



前言

中国传统文化博大精深，具有五千年的发展底蕴，太极拳就是植根于这块传统文化的沃土中发展壮大的一颗明星，堪称中华民族的文化瑰宝，深受世界各国人民的喜爱和欢迎。

人生犹如百代过客，电光火石，来去匆匆。珍惜生命，保持健康的身体，离不开运动。当前，太极拳已纳入世界非物质文化遗产。它浓厚的文化底蕴和独有的行拳方式，为练拳者提供了一种特殊的文化氛围，给习练者提供了潜移默化的文化熏陶，使其在练拳中陶冶了情操，掌握了拳技，强健了体质，愉悦了身心，达到了延年益寿的目的。

随着城乡居民生活的不断提高，人们对精神文化需求提出了新的要求。他们在“生活奔小康，身体要健康”共识下，纷纷选择了太极拳作为养身健体的活动项目。但是，由于太极拳的门派众多，各种套路更是千变万化，各有千秋，使得众多太极拳爱好者不知道从何入手学起。在此情况下，作者根据多年来的教学实践和自身练拳的感悟，参考前辈们的拳书理论编写了《陈式太极拳新手初上路》一书，意在抛砖引玉，为习练太极拳初学者提供一本简易实用、一看即明、一读即通、一练即会的入门宝典。

本书共分四章，其最大特点是内容翔实，言简意赅。它从初学者入门的角度定位，没有深奥的太极拳理论，按照由简到繁、由易到难的原则，采用剥茧抽丝的引路方式，使读者在自

学的基础上，增加对习练太极拳的兴趣和感悟，然后逐步走上由“招熟”到“懂劲”，再由“懂劲”到“神明”的学拳过程。

编 者

2012年6月

目 录

第一章 初识太极拳·····1

- 第一节 什么叫太极拳·····2
- 第二节 陈式太极拳的起源·····4
- 第三节 太极拳的流派与特点·····6
- 第四节 如何练好太极拳·····10
- 第五节 练拳注意事项·····13

第二章 练拳习理·····16

- 第一节 练拳常识·····17
- 第二节 盘架与正隅·····22
- 第三节 调息·····24
- 第四节 太极拳中的矛盾运动·····26
- 第五节 中正与五弓·····32
- 第六节 十大要领·····36
- 第七节 走架详解·····44

第三章 带你入门·····54

- 第一节 节节贯穿的基础·····55
- 第二节 身体的弹柔性训练·····66

第三节 手型、手法·····	74
第四节 步型、步法·····	81
第五节 腿法·····	86
第六节 桩功·····	89
第七节 眼法·····	90

第四章 进门学拳·····92

第一节 太极拳的缠丝法·····	93
第二节 上肢缠丝法·····	95
第三节 下肢缠丝法·····	104
第四节 太极八法·····	106

附录 人体穴位图·····112

参考文献·····119

第一章

初识太极拳

当你漫步于广场、公园，看到人们在练习太极拳时，你可能被他们飘逸潇洒、轻盈自然、沉稳强健的太极拳神韵所吸引，由此在好奇心理的作用下产生了去学练太极拳的念头。可是，当你练习太极拳时，却又被太极拳那神秘莫测的招式所迷惑。在你举目不展的情况下，你就随着这本书的美妙字符，去揭开太极拳那神秘的面纱，接受太极拳给你带来的强壮筋骨、抵御疾病、延缓衰老、益寿延年的功效。

第一节 什么叫太极拳

学练太极拳，你可能提出的第一个问题就是：什么叫太极拳？

说太极拳，就必须理解“太极”之意。太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机。“太”字的构成是一个大字和一点。这个大字的意思大家都能理解，就是大，而这一小点，则就是小的意思了。

“极”字具有无限之意，超过了这个限度，就要从头开始，这就是平常我们所说的“登峰造极”及“物极必反”之意。因此，“太”有“至”的意思，“极”有极限之义。它既包括了至极之理，也包括了至大至小的时空极限。现在我们把“太”和“极”按照字义来讲，就是“其大无边谓之太，至高无上谓之极”。曾仕强教授讲：“其大无外，其小无内。”这就是太极，是宇宙万物万象的共同基因。

大家在日常生活中，非常熟悉一个图，也是在太极拳各类资料中经常看到的那个图，这就是“太极图”，俗称阴阳鱼图或阴阳太极图，如图1.1.1所示。在这个太极图里，呈现黑白二色，称为阴阳两部。白色代表阳，黑色代表阴。阴阳所环抱的圆，则是代表宇宙整体，自然万物。而在这黑白两色中，还有一个特别的地方，白色中有一黑点，表示阳中有阴；黑色中有一白点，表示阴中有阳。例如白天

为阳，黑夜为阴。但白天中午12时前为阳，12时后则为阴。这就是阳中有阴、阴中有阳之理。这个阴阳太极图形象地表达了阴阳轮转、万物生成变化的哲理根源。并且，阴阳太极图也隐伏着二者相互依存、相互争斗、相互转化、循环不息、相对统一的形式美及和谐美。因此可以说，太极图是图式最简单、内涵最丰富、造型最完美的图案。

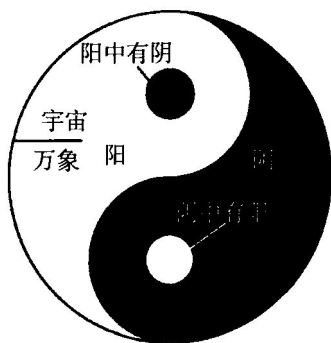


图1.1.1 太极图

简单地知道了什么是太极后，就知道什么是太极拳了。因为太极阴阳图中的白色是在黑色的左边，阴阳图的旋转是顺时针方向，表达了太极图动中有静，静中有动，动静互为其根，处处皆为弧线运动，万物运动皆依此理。太极拳之所以被称为“太极之拳”，是因其以太极理论为指导，取其形、用其意，划圈、走圆、绕8字，劲出于心，力走螺旋，柔化刚打，所以“理根太极，故名曰太极拳”。

在太极拳术套路中贯穿着各种螺旋缠丝和环形开合的动作，其实就是不同方向、不同方位运动的太极图。一动一静无不符合阴阳太极图之法象，一开一合无不都是缠丝太极之属性。时而呈现出螺旋开合太极图，时而又轮换为立圆太极图，时而正画，时而斜画，处处如画美丽的太极图一般。

人身之体，也分阴阳，如阴阳失调，则血气滞而疾病生。在这种情况下，就要使阴阳得到平衡；而太极拳以功为本，以养为主，久练可疏通经络、平衡阴阳，培补内气，增长内功，抵御疾病。所以，习练太极拳是你明智的选择。

第二节 陈式太极拳的起源

滔滔黄河，九曲十八弯，一出河南的三门峡，犹如脱缰的野马，纵横驰骋在广袤的中原大地。洛水汤汤，奔腾浩荡，一泻千里。在邙山脚下，雄浑的黄河和秀丽的伊洛河相汇交融，其雄浑壮阔，回旋激荡，涛声远闻。清浊交汇，一清一浊，构成了一幅天然的太极阴阳图。太极又叫阴阳，是中国远在三千多年前的西周末期就已经创立的一种理论学说。它把宇宙万物的变化规律归纳为阴阳两大类，用黑白相间的双鱼符号来表示。二者相互依存，相互争斗，相互转化，循环不息。

知来龙去脉，求本清源方能继承发展；梳理精墨，缀玉成球，太极方可光彩万世。追根溯源，把太极理论演变成太极拳者，就是河南温县的陈王廷。

在全国许多地方，你可听到这样的歌谣：“问我祖先来何处，山西洪洞大槐树。”这个歌谣简明扼要地叙述了明朝初年山西人民向各地迁移的状况。公元1372年，朱元璋下令由山西省洪洞县向怀庆府属地移民，在移民中，有一位青年名叫陈卜，与妻儿一起被裹入移民队伍来到了怀庆府境内，然后在温县城东十里处的一个小村落了脚。后因陈卜在该村为人正直，惜贫憎恶，爱打抱不平，名震百里，因此将该村更名为陈卜庄。但因陈卜庄常受涝灾之苦，便迁至现在陈家沟。由于该地区处于黄河北岸，常有匪盗入村，影响了村民的正常生活，所以精通拳械的陈卜便在村中设立武学社，传授子孙习拳练武以保家园平安。

斗转星移，沧桑巨变，陈卜及其后代六世同堂，共享着天伦之乐。到了第七世，由于人口众多，陈思齐、陈思孔、陈思怀三兄弟开始分家各撑门户并分别传拳于后代。

七世陈思怀将拳艺传于八世陈抚民，陈抚民传于九世陈奏乾与陈奏庭二人。时陈奏庭又叫陈王廷，他自幼天资聪慧，勤奋好学，不但深得家传武功的精髓，于武功一项出类拔萃，而且熟读诸子百家，涉猎经史子集，学识渊博，被誉为“文事武略，皆卓越于时”。可惜生不逢时，明朝末年，仅为武庠生，被县擢为乡兵守备。明王朝覆亡的前后，陈王廷已年迈发白，隐居于世，造拳自娱，教授弟子子孙。

从现有陈王廷的《长短句》中，可以了解到他当时的一些情况：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘。只落得《黄庭》一卷随身伴，闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子子孙，成龙成虎任方便……”

在他年老隐居期间，依据祖传之拳术，博采众家之精华，结合太极阴阳之理，参考中医经络学说及导引、吐纳之术，创造了一套具有阴阳相合、刚柔相济的太极拳。

陈王廷传授下来的有一至五路太极拳、炮捶一路、长拳108式，双人推手和刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械。其中双人推手和双人粘枪，更具有前所未有的独特风格。

由于陈王廷对太极拳所做的贡献，所以自然地被公认为一代武林泰斗，太极拳鼻祖。

由此看来，太极拳是在其他武术基础上发展起来的，而又不同于以往功夫的一种新拳术，是集武术与养生为一体的优秀拳种。

中国传统太极拳的魅力，主要在于它不仅本质上是防身应变的武术，而且其文化内涵异常丰富。因为它植根于中国几千年传统文化的沃壤之中，是中国传统文化的积淀，也可以说是中国几千年传统文化的载体。

在古传太极拳中并无套路之分，原始骨架就是十三势，分别为进、退、顾、盼、定、棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，它概括了