

Chen's Tai Chi Fundamentals 22 Moves

陈式太极



拳

中国『太极名家大讲堂』
获邀的最年轻的太极名家
陈式太极第十三代正宗传人
全国武术太极拳锦标赛冠军
2008 北京奥运会火炬手



传承四百余年之太极正宗，最具生命力的古老拳种
由陈式太极拳核心招式精炼而成
融健身、技击、养生于一体
太极拳爱好者必学之基础套路

马畅 编著 成都时代出版社

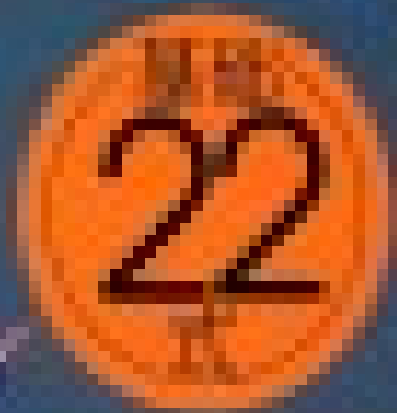


附DVD

高清影像，名师亲传，动作精讲
陈式太极最佳入门教程

陈式太极

拳





拳

陈式太极

Chen's Tai Chi Fundamentals 22 Moves

马畅 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极基础22式拳 / 马畅编著. -- 成都 : 成都

时代出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5464-1019-7

I. ①陈… II. ①马… III. ①陈式太极拳一套路(武

术) IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第259142号

陈式太极基础22式拳

CHENSHI TAIJI JICHU 22SHIQUAN

马畅 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李佳
责任校对	张巧
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	176千
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1019-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097





圆活缠旋通气血， 气势腾然长精神

太极拳是依据《易经》阴阳之理、道家导引吐纳、中医经络学等创造出来的一种符合人体结构和大自然运转规律的拳术。它集怡情养性、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，因而自创生起就深受人们的喜爱。

学练太极拳是普通人习练武术、强身健体的首选之法。这是因为，早在清朝始太极拳就广为流传，至现代，为了适应现代大众生活节奏的需要，太极拳套路又被进一步简化和改进，使之成为一种更易于习练且注重健身的拳种。陈式太极基础 22 式拳即是在陈式传统太极拳的基础上提炼出来的简化套路。

陈式太极拳是各派太极拳的始源，几百年来世代传承，历久不衰。它构思新异，理精法密，在各式太极拳中独留刚柔相济、快慢相间、蹀躞跳跃、松圆弹抖的特色，给人一种层叠不断、一气呵成的美感，并具有独特的健身和技击作用，在养身方面尤其有效。

陈式太极基础 22 式拳简洁明快，灵活性强，容易掌握，招式虽然不多，但俱是精华所在，有着浓郁的传统风韵，习之能陶冶情操、强健身心、延年益寿，非常适合生活节奏快的现代人习练。

本书由太极全国冠军亲身示范教学，高清彩图展示，详细提点动作要领，招式精准，细节到位，是专门为太极拳爱好者提供的入门套路，也是进入传统太极拳习练的阶梯。





目录
Contents

第一章

Tai Chi: The Exotic Flower of Chinese Culture

中华文化奇葩

——太极拳

一

由道至武、至大无极的太极拳·····

2

二

太极之用——强其体魄，养其性情·····

6

第二章

Chen's Tai Chi: Inclusive and Unique

陈式太极拳

——包容万家，

独树一帜

一

太极正宗——陈式太极拳·····

12

二

陈式太极拳的拳术特点·····

16

三

陈式太极拳的练功要领·····

18

四

陈式太极拳练习前的准备活动·····

26

第三章

Basic Skills of Chen's Tai Chi

陈式太极拳

基础功法

一

太极拳礼仪·····

32

二

太极桩功·····

34

三

太极拳的基本手型与步型·····

38

第四章

Training Courses of Chen's Tai Chi Fundamentals 22 Moves

陈式太极拳

基础22式

练功堂

第一式

起势.....43

第十二式

左野马分鬃 73

第二式

金刚捣碓...46

第十三式

左金鸡独立 75

第三式

懒扎衣.....52

第十四式

右金鸡独立 77

第四式

六封似闭...55

第十五式

倒卷肱.....79

第五式

单鞭.....58

第十六式

白鹤亮翅...83

第六式

双推掌.....61

第十七式

白蛇吐信...85

第七式

三换掌.....64

第十八式

掩手肱拳...87

第八式

中盘.....67

第十九式

白猿献果...91

第九式

前招.....69

第二十式

当头炮.....93

第十式

后招.....70

第二十一式

金刚捣碓...95

第十一式

右野马分鬃 71

第二十二式

收势.....99

全套连环图

.....102

第五章

陈式太极拳

功法进阶

Advanced Class of Chen's Tai Chi

一

陈式太极拳的缠丝劲.....110

二

陈式太极拳内气的练习方法.....112

三

陈式太极拳鉴赏.....116

太极名门，金牌高梯——马畅.....120

第一章

Tai Chi — The Exotic Flower
of Chinese Culture

中华文化奇葩—— 太极拳

太极拳，
是中国传统“易”文化和“道”文化渊源精髓的传承，
是一颗凝聚了中华传统文化精髓的璀璨明珠。
它是中华武术的集大成者，
更是中华五千年灿烂文化的结晶、东方文明的重要代表。
其内容博大精深，
蕴涵了丰富的人生哲理，
使不同人在太极理论的指导下有不同层次的领悟。

一、由道至武、 至大无极的 太极拳

Tai Chi:
From Taoism
to Martial Arts

『太极者，天地之根，变化枢纽也。大至无穷，小至无内，天地宇宙，自然万物，无不遵循其理。』
『一阴一阳之谓道，阴阳之道乃为太极……』
以上阴阳观念具有对立统一、相互依存、相互协调、相互转化的特点，而太极拳就是在符合阴阳对立统一的基础上，创造出的一套刚柔相济、内外相合、上下相随、快慢相兼、形意结合、顺逆缠丝等阴阳相合的动作套路，因为阴阳相合而为太极，所以将这太极拳称为『太极拳』。



这几句，注释家曾经提出不同的解说。汉代经师认为这是讲世界生成的次序，后来的学者也有认为这是讲画卦的次第的。《汉书·律历志》说：“太极元气，函三为一。”认为太极即是元气。东汉郑玄对于太极的解释是“极中之道，淳和未分之气也”，也以太极为原始的未分化的气。汉儒以太极为气，依照这个解释，《易传》“易有太极，是生两仪”的学说可以说是一种唯物主义的世界起源论。

北宋周敦颐以太极为阴阳五行万物万事的最初根源。他的《太极图说》讲世界生成的过程道：“无极而太极。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，太极本无极也。……二气交感，化生万物。万物生生而变化无穷焉。”无极与太极只是一个。从其最原始的意义而言，谓之太极；从其无形无象而言，谓之无极。无极犹言至无，太极犹言至上。无极而太极即是无形无象最初的根源。

从汉儒和周敦颐的解释，我们可以知道太极就是宇宙之本源，或者说是宇宙之本体。

除此之外，“太极”一词还有“理”或“道”的含义。《易经·系辞上》传曰：“一阴一阳之谓道，阴阳之道乃为太极……”南宋理学集大成者朱熹作《〈太极图说〉解》，说“太极，形而上之道也；阴阳，形而下之器也”。又作《〈通书〉解》，以太极为“实理”。他的《〈通书〉后记》又说周敦颐的著作“大抵推一理、二气、五行之分合，以纪纲道体之精微”。这都是指的太极作为“道”的一面。



要准确地把握“太极拳”的精义，先要了解“太极”一词的含义。“太”者，古代通“大”，大之意，有至大的意思；“极”者，顶点、穷尽之意。

“太极”一词，最早出现于《易经·系辞上》。《易经·系辞上》曰：“易有大（大通太）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……”关于

“太极”兼有“体”与“道”之双重含义，由此还引发了“理气一元论”与“理气二元论”之争议。

如“太极图”所示，太极是阴阳的统一体，它用圆圈来表示，大到宇宙，小到微观最基本元素，都是由这个圆圈组成。圆圈的繁衍发展变化无穷，都由阴阳二气凝聚、转换而来。它们相互对峙，相互补充，相互对立，相辅相成，是一切事物产生、发展、变化必须遵循的规律。

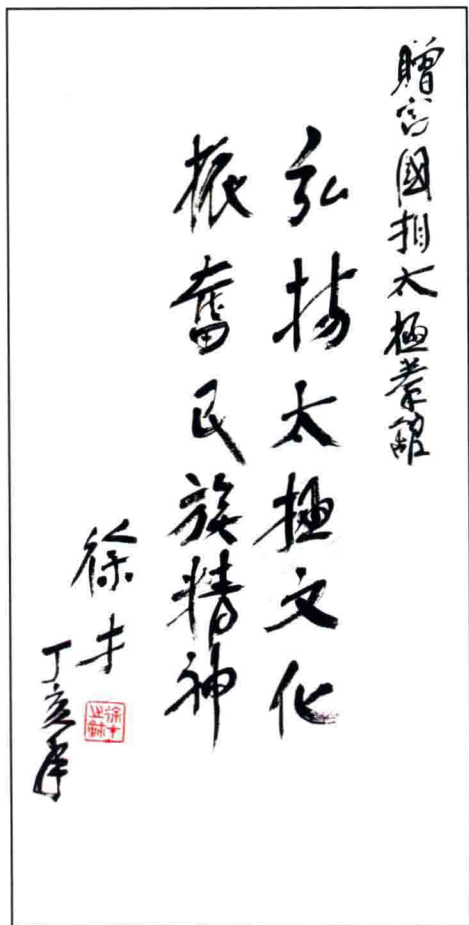
太极拳这一拳种，其拳理即来自于“太极图”。由于历史记载颇为缺乏，今天已很难对“太极拳”的起源作准确的考证。目前最为可靠和最早的记载见之于清康熙八年（公元1669年）著名学者黄宗羲所作之《王征南墓志铭》。其中说：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之；有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦元帝授之拳法，厥明，以单丁杀贼百余。”此处所说之“内家拳”即后世的“太极拳”之前身。

黄宗羲为一治学谨严之历史学者，故其对内家拳起源于张三峰之说只说“盖”，但由此亦可以知道，至少当时之内家拳传人王征南等是视张三峰为其祖师的。在王征南以前太极拳与内家拳可认为是一体的，而王征南以后太极拳则从内家拳里分离出来，逐渐演变成为一个独立的拳种。传至清朝康熙、乾隆间，是太极拳的中兴时期，出现了一大批太极拳家，如王宗岳、甘凤池、张凤仪、李凤元、乔三秀、陆凤治、陈凤山、黄凤歧等人。王宗岳一支，由弟子蒋发广为传播，在河南一带兴起，清代称之为“河南派”；甘凤池、张凤仪等人将太极拳传播于江南部分地区，清代称为“江南派”，也称“武当嫡传金蟾派太极功”，钓蟾功是该派的绝技。至于现代流传最广的陈式太极拳（陈式太极拳与前述诸人是否有渊源关系已不可考），则出于河南温县陈家沟，而杨式、吴式等都出自陈式，它们都对太极拳在我国的普及做出了相应的贡献。

太极拳是用我国古代“天人合一”、“以柔克刚”等哲学思想对拳术运动进行概括、



总结和指导的产物，是由易理奠定而成的。由于这一拳术有着非常丰富而又极为深刻的辩证内涵，所以又被称为“哲学的拳术”。它是由人体内在的物质（精、气、神）所产生的辩证运动。拳，是肢体动作的外部形态；太极与拳，指的就是内在物质与外形运动辩证统一的结合体。人必须用内在物质的运动变化来支配外形的运动，那么也就是要用太极运动去支配拳的运动，这便是“太极拳”。如果只有外形的运动而没有内在物质的（太极）的支配的话，那我们只能称这种运动叫“体操”，而不能称为“太极拳”。太极拳理要求，无论前进后退、左转右旋、一举一动，人体所产生的气势都必须达到这种没有缺陷的圆满境界。而“太极”这一名词的哲学含义，正是太极圆圈中所包含的物质运动的对立与统一，这就是“太极”为其拳名的真正意义。



中华全国体育总会顾问、中国武术协会原主席
徐才先生题词

太极文化的代表性标志是太极图，黑白相依，相抱不离。阳变阴合，而生金、木、水、火、土。五气顺布，四时行焉。五行——阴阳也；阴阳——太极也；太极本无极也。太极图巧妙地把太极、阴阳、五行、四时、万物联系起来，高度凝聚了中国古代的智慧，其圆圈形状正是太极拳划圆走圈的行功走势的体现。

二、太极之用 ——

强其体魄， 养其性情

Tai Chi —
Strengthen Your Body
and Cultivate Your Mind

太极拳作为中华传统武术的一种，同其他武术一样，是文与武的结合。正如《拳谱》所云，『文为体，武为用』，基本功能也不外乎是『攻』与『防』的运用。从『武』字的构成来看，『武』即『止戈』，其含义无非是去制止、平息纷争与动乱之意。但由于社会的发展，尤其是在热兵器出现后，武术作为『止戈』的内涵就发生了重大变化——现代武术的功能已不再是单纯攻防御敌的手段，而是兼具健康养生、美体修形、陶冶情操等综合功效的现代武学。

腹式呼吸

可增强肺活量

太极拳强调腹式呼吸，在呼吸的同时还需要配合意念，即吸气时内气沿中脉上行，呼气时内气沿中脉下沉，小腹则是吸凹呼凸。这种呼吸锻炼可以增强肺活量，而医学实验表明，肺活量大则生命长，反之则短。

汗腺通畅，

增强免疫力

现代都市人在享受暖气、空调的同时也导致了人体皮肤保暖、散热功能的下降。由于汗腺壅塞、肌肤的通透性弱化，使人体内脏分泌物、沉积物以及病毒等有害物质得不到及时排泄，从而导致新陈代谢失调，阴阳温热失衡，疾病便会不染自生。太极拳作为一门内家功法，在肌肤的锻炼上有其独到之处。它的行功走架不分春夏秋冬，在身形的开合收放之中导引肌肤的膨缩和毛孔的开合，与不练拳的人相比，较好地保持了肌肤的纯洁性和通透性。中医有“汗腺通则百病不侵”，内分泌渠道畅通，毒素排除，当然“小病不生、大病不长”了。



气血运转流畅，

促进血液循环

良好的血液循环与充盈的血液供给，既是人体各部分功能正常运行的基本保障，又是决定人生命长短的根本条件。而太极拳的行功走架，要求竖项贯顶、虚领顶劲、气沉丹田、以意导气、以气运身，内气上至百会，下通涌泉，贯通四梢，这有利于促进血液循环，疏通经络，加快循环频率，从而使大动脉畅通无阻，毛细血管流转不停，延缓了四肢百骸肌肤的老化。



对称运动

可弥补后天不足

我们在平常形成了许多单向运动的习惯。这些习惯虽能提高效率，但也造成了人体运动的缺陷。如端、握、提、捏、抓等单手动作，一般多用右手；弹、跳、蹦、踢等多是右脚发力；中上盘运动中的扛、挑、抬等多用右肩。左撇子者反之。日子一久，这些单向运动会减弱大脑中枢神经的逆向调节功能，导致人体内部机能左右失衡。常练太极拳则不会，因为它遵循“有上即有下”的原则，招式左右互换、身形上下互补，形成内外如一的对称运动，这克服了单向运动的缺陷，弥补了人体机能的后天不足。

意念

延缓神经系统老化

人体老化最先表现在神经系统的萎缩、衰竭上，且任何一条神经的萎缩，都将直接导致人体某一器官功能的下降。如耳聋眼花是由于听、视神经的老化；腿脚不利索则是源于中枢支配神经的老化。而练太极拳则可以使神经老化延缓，因为太极拳是一种用意不用力、重意不重形、以意念支配肉体的运动，其一招一式都讲求“意在身先，意不动身不动，意动身随，意静形止”。所谓意念，指的是大脑中枢神经发出的各种指令和信号。太极拳每次行功走架，首先是种意念运动，其次才是形体运动，也就是人们常说的形神兼备。反过来说，练功心不静、意不专，形散意乱，内外失调，就失去了太极拳运动的意义。