

配光盘一张

王振华 编著

陈式太极拳精选套路

【四十八式】

北京体育大学出版社



陈氏太极拳精选套路

(四十八式)

王振华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳精选套路(四十八式)/王振华编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.6
ISBN 7-81051-937-9

I. 陈… II. 王… III. 太极拳, 陈式-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031532 号

陈式太极拳精选套路(四十八式) 王振华 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	7.375

2003 年 8 月第 1 版第 2 次印刷 印数 5001-9000 册

ISBN 7-81051-937-9/G·780

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

拳虽小技，大道存焉

——陈 鑫

作者简介

王振华，男，山东省定陶县人。1944年出生于教育、武术世家。1964年考入北京建筑工业学院，就读于机电系化工机械专业。1969年毕业，分配在国家建委建设公司安装工程处工作。1985年调入菏泽师专体育系任教。

现为菏泽师范专科学校体育系理论教研室副教授，曾担任太极拳及运动解剖学、运动生理学、体育保健学、体育测量学、体育统计学等课程的教学工作。任山东省武术研究会会员、山东省体育科学研究会生物运动力学学会会员、山东省气功研究会特约研究员、山东省菏泽市武术研究会科研部主任、菏泽市老年太极拳研究会副主席兼总教练、菏泽市气功研究会常务理事。

5岁开始随父习梅花拳，积累了深厚的武术功底，随后逐步学习了当地流传的各个拳种。在北京学习和工作期间习练陈照丕先生传的陈氏太极拳，1967年随陈照奎老师就学，几十年来虽寒暑而不易。

工作之余协助地方体委进行武术训练，组队参加过各级的武术竞赛。1977年在全国武术运动会上担任武术器械裁判工作，其后在各级武术比赛中曾多次担任教练和裁判工作。

前 言

陈氏太极拳精选套路包括了陈氏太极拳第十七代传人陈发科所定、第十八代传人陈照奎所传的第一路所有拳式及连接。去除了重复的动作，重新调整了动作次序，使其更加适合一般人的晨练、表演和竞赛的要求。

套路结构严谨，布局合理，难度适中，起收势在同一方位，强度可随个人的爱好而调整，晨练以七八分钟为宜，竞赛可在五六分钟之间。

套路中有极个别的连接动作是老师所传的方法，是为协调套路而列入的。

此套路产生于 20 世纪的 60 年代。当时在学校时间比较紧，就将大段的重复动作加以调整，逐步形成了这个自己练习的套路。那时候我向陈照奎老师汇报了此事，老师表示同意。后来我在工作中陆续向同事介绍了

这个套路，他们也觉得很方便。尤其是年轻的同事更加喜爱。我也曾用这个套路进行过表演。此精选套路因动作全，能满足想多学的要求；因大段的组合没有改动，所以风格原汁原味；因无大段的重复动作，便于一般人的晨练；因动作的调整，符合了竞赛套路的编排原则。

虽然这个套路便于竞赛和表演，但是作为练功，还是应当练习完整的一路太极拳。因为一路太极拳是先辈练功的结晶，其合理程度是无可比拟的。

本书旨在介绍套路，对于拳理、功法等理论不作过多地阐述。

目 录

第一章 概 述	(1)
(一) 套路结构	(1)
(二) 技术特点	(2)
(三) 学习方法	(2)
第二章 套路功法	(5)
(一) 无极、太极桩	(6)
(二) 周天运转法	(7)
(三) 丹田运转法	(12)
(四) 缠丝练习	(15)
第三章 基本方法	(20)
(一) 手 法	(20)
(二) 眼 法	(20)
(三) 身 法	(20)
(四) 步 法	(21)
第四章 动作名称	(22)
第五章 陈氏太极拳精选套路动作图解	(23)
后 记	(228)

第一章 概述

习练太极拳应心静体松，以意识引导动作，注意开合旋转、意气出入，方能渐入佳境。由“尊规矩而不逆规矩”至“脱规矩而自中规矩”，是其进阶。非有“终日乾乾”之功而不能！学者知之，则无浮躁之心而修养有成。

（一）套路结构

该套路分为五段，起收势在同一方位。

第一段：由起势至第五式单鞭构成。陈氏太极拳一、二路均由此五式作为开端，体现陈氏太极拳的本来面貌。

第二段：由第六式的云手至第二十式的三换掌共十五个动作构成，动作顺序和陈氏太极拳第三十一式至四十五式相同，集中体现了陈氏太极拳的腿法，运动的难度、强度较高。其中在云手一式的组合中，加进了转身云手的练法，使得在表演和比赛时能更好地体现陈氏太极拳以及运动员的风格。

第三段：由第二十一式的摆莲趺叉至第三十三式的单鞭构成。是陈氏太极拳五十九式至六十七式加上过渡的一个组合，主要体现了陈氏太极拳的倒身法、高身法、低身法、横摆腿法等。

第四段：由三十四式的前招至三十九式的金刚捣碓构成。是陈氏太极拳中以玉女穿梭为主的跳跃动作，运动的难度、强度有所提高。

第五段：由四十式的披身捶至四十八式的收势构成。体现了

太极拳的背身法和传统的结束动作组合。

此套路的动作及动作组合皆是陈氏太极拳的本来动作。只有极个别的几个衔接动作与一路拳稍有不同，是老师所传的变着，为协调此套路而列入。

在表演和比赛时，可根据情况调整功架的高低、快慢、刚柔的对比及难度进行选择。

（二）技术特点

陈氏太极拳来源于武术、导引、吐纳，以传统的阴阳五行学说、易经、经络学说为理论，以儒家经典为心法，颐养中和之气。运动时纯由丹田潜转，由静而动，动中求静。显于外，快慢相间，动静相生，开合有致，刚柔互变，气韵徊寰，动作缠绕。隐于内，气血循经走脉，敷于骨肌之间。

心静，颐养中和元气，于泯泯之中一点灵意，起于丹田，自然而然，纯以意思运行，一丝不假强为，强为者皆不是太极。浩气流行，如九曲之珠，无微不至。周中规，折中矩，以至于不泥；脱规矩而自中规矩，来源于守拙。寓天地之覆载，仿日月之流行，习万物之生生不已，是其心法。

（三）学习方法

学习陈氏太极拳精选套路应根据具体情况制定自己的学习计划。一般说来可分四个阶段，供练习者参考。

1. 根据书中所附的光盘学习基本功和套路

书中所附的光盘中含有陈氏太极拳精选套路的基本功、套路正反面的演示、单个动作的教学三部分。学习者应先看上一至两

遍，有了大致的印象后，根据先易后难、循序渐进的学习原则，首先学习基本功和单个的动作。然后跟着光盘将套路模仿下来。初步地掌握陈氏太极拳精选套路。并在此过程中提高自身的身体素质和专项素质。在此阶段，不必要求过高，能够练下来就可以进行下一阶段的学习了。

2. 根据书中的介绍进一步学习

在初步了解套路和基本功的基础上，对照书本，对疑难的动作进行深入的学习。开始疑难的动作很多，可以逐步的一个一个的学习，直至整个套路。在此过程中也不必太细，以掌握好动作的基本功架和动作的基本路线为主。需要注意的是，书中的动作说明比较细致，动作分解也多，是全面的练习方法，适合单练和深入地研究。在套路里动作的节奏和刚柔、开合的处理是有一定变化的，可根据自身的条件逐步做到。

3. 以意识引导动作真正尝试太极拳的运动

经过以上两个阶段的摹仿和学习，已经能够将太极拳比划下来了，身体素质也有了一定的提高，但还不是真正的太极拳。真正的太极拳是要在心静体松的状态下以意识引导动作，身形中正安舒，运动以腰脊为原动力，力求做到一动无不动、节节贯穿的缠丝运动。练习者可从几个较熟悉的动作练起，在不失要领的前提下逐步地扩大到一段、几段，以至于整个套路。然后反复地体验，渐渐的在身心中有所得，也就是渐入佳境的开始。

4. 调呼吸、用意识的丹田内转运动

初学太极拳时呼吸要求自然，动作不熟练不必配合呼吸。否则会导致动作紧张，达不到心静体松的要领。经过以上三个阶段，可以逐渐地使动作和呼吸相配合。由少到多，总以自然为

主，终能过渡到呼吸和动作协调如一，这是更加高级的自然而然的呼吸，是通过锻炼而获得的由必然王国到自由王国过渡的结果。在此阶段，以腰脊为主的腹部运动亦趋向更高级的阶段。身法的折叠、开合已脱去了外表的形式；丹田内转使得内劲出入更加流畅；柔化刚发，内劲弹抖已不再是弄劲的发力；生理上、心理上的感觉和现象日趋明显。达到“功欲罢不能”的境界，此时方可称为修练太极拳的地步。

（四）作用

太极拳是中华民族文化的产物，是中华民族文化的瑰宝，在太极拳的丰富内涵里折射出民族文化的方方面面。常习太极拳可使练习者沉浸在民族文化的神韵和体验之中，陶冶情操，修养身心，净化灵魂，潜移默化于自然而然的太极运动。青少年习它，有利于身心的发育和成长；中年习它，可使人精力旺盛，有利于工作、学习；老年人习它，可以丰富志趣，安享天伦。所以，有“拳虽小技，大道存焉”之语。

至于太极拳的健身作用和治疗作用早已为社会所共识，随着科技医疗技术的发展，这些方面将会有更多的发现。

太极拳来源于武术，它的技击和健身作用更是为广大的青年人喜爱，太极拳精选套路由于结构紧凑，运动量较大，更为青年人所首选。20世纪70年代初，向年轻人推出时颇受欢迎。

第二章 套路功法

套路功法是培养和锻炼身心素质的练习方法，简称功法。与基本功、基本方法不同，习练功法是在心静体松，以意识引导躯体动作的前提下进行的。在此过程中，练习者肌体的神经中枢和神经末梢感受器、效应器之间连续不断地产生反馈活动，使得大脑皮层的动态平衡能力达到更加稳定的状态。而练习者的心理品质、生理素质及运动系统的工作能力得到进一步的巩固和提高，日积月累，练习者的身心素质和运动技能会达到一个新的水平，即传统的“神满气足”的状态。武术谚语中有“练拳不练功，到老一场空”的说法，说明了功法的重要性。

功法是太极拳术套路的运动基础，太极拳套路又是功法的综合体现，二者相辅相成。练习者应二者并重，不可轻此薄彼。

但是练习功法应有适当的方法，否则收效不大或适得其反。应遵循全面、系统、循序渐进、区别对待的锻炼原则。对于每一个练习者，都应考虑到年龄、身体素质、性别等因素，制定出个人的练习计划，方能有所收益。

功法的内容、形式、方法很多，仅选取和此套路练习有重要关系的几个供学者参考练习。这些功法在几十年的检验中，不仅能较快地增进功力，提高各项素质，而且对各项疾患有很好的治疗作用，尤其是对因运动方法掌握不当而引起的膝关节疼痛更加有效。

（一）无极、太极桩

1. 无极式（太极式）

在神态安逸的状态下自然开立，全身放松，两脚与肩同宽，松胯，屈膝，五趾平放在地面上，脚心空，涌泉穴要虚。头顶百会穴与裆部会阴穴如一线贯穿，垂直于地面。重心放于两脚之间。脊柱自然直立，顶劲虚虚领起，小腹自然放松，胸部含蓄，呼吸平和自然（图1）。

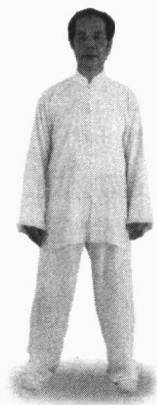


图1

心境虚灵，一念不起，一尘不染，此为无极状态。是一切功法的基础，本身也是一种重要的功法。

在无极式的基础上，心中一点意念降落在小腹之中，淡淡守之，两脚似与地面相接引，周身虚灵，此为太极式，也是一种重要的功法状态。

根据自己的条件，由无极而太极，分别站立一定的时间，此为无极桩功和太极桩功，对习练太极拳和调整身心有很大的益处。

（二）周天运转法

2. 周天运转法

①由太极式，两足并起，两膝相靠，两手徐徐在身前交叉上移，渐至头顶上方，两手合掌，呼吸平和自然。意念随两掌上行，通过两掌手指指向天空。此时，足跟不离地，足跟和手指分别向地下和天空有两夺之势，使身体自然拉伸（图2，图3）。



图2



图3

②足跟提起，手指和脚尖分别向地下和天空有两夺之势，拉伸身体，吸气，收腹，提肛。稍停，在全身放松的同时，两足跟自然落下，呼气，身心、意念下沉。如此可反复几次（图4）。

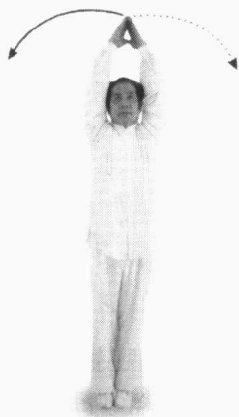


图 4

③两臂从肩关节处外转，呈两手心向外。上身保持直立状态，两胯放松屈膝渐渐下蹲，两臂随之如鸟翅在身体两旁下落至地面。此时意气随之下沉，呼气（图 5，图 6）。

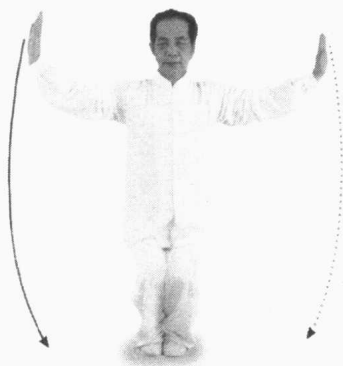


图 5

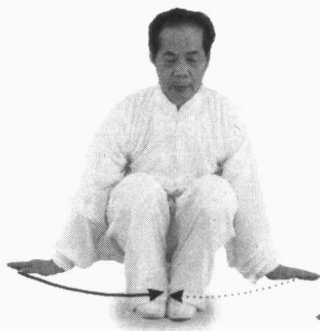


图 6

④两臂合抱两膝，低头于两膝之上，形如婴儿于母体之中，呼尽身中残留余气（图7，图8）。



图7

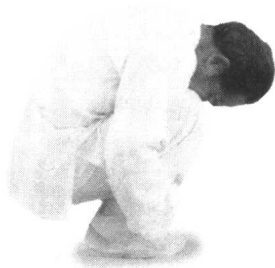


图8

⑤两脚、两膝分开，两手抱头，低头俯身弯曲，两肘尽量接近两脚。然后两手放于两脚，徐徐抬头前伸，使整个脊柱由颈椎到骶尾椎节节向后返躬，闭嘴用鼻吸气，细细纳入小腹，此为龟吸长寿功。意念在于椎体的节节伸展(图9,图10,图11,图12)。



图9



图10