

# 陈氏太极拳

CHENSHI TAIJIQUAN

上

穆玉华 主编  
河南人民出版社



# 陈氏太极拳

(上)

河南人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

陈氏太极拳. 上/穆玉华主编. - 郑州:河南人民出版社,  
2003. 6

ISBN 7-215-05266-4

I. 陈… II. 穆… III. 太极拳, 陈氏 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 034522 号

---

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

新华书店经销 河南省瑞光印务股份有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 9

字数 230 千字

2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

---

定价:9.00 元

太極拳好

鄧小平

一九七八年十一月十六日

## 《陈氏太极拳》编委会

总 策 划	秦玉海			
总 顾 问	毛超峰			
顾 问	马振海	王长松	霍金花	杨永盛
	韩平安	刘 铭	乔希庆	
技术顾问	陈小旺	王西安	朱天才	陈小兴
主 编	穆玉华			
执行主编	王子林	赵春波	毛新田	
副 主 编	王东武	赵乾杰	史瑞丰	曹松峰
	周秀龙	赵 彬	郭志国	郭士俊
	秦喜才			
编 委	殷现宾	陈 炳	王占军	王国政
	傅全清	郑全喜	宰中喜	罗有义
	李怀栋	张法琇	邓大虎	尚文军
	张朝文	刘宪法	张永祥	

# 目 录

陈氏太极拳对身体各部位的要求 .....	1
一、演练太极拳的原则 .....	1
二、头颈部 .....	1
三、躯干 .....	2
四、腿部 .....	2
五、上肢 .....	3
陈氏太极拳基本动作训练 .....	4
一、手形和步形 .....	5
二、预备势 .....	7
三、站桩(中定步法) .....	8
四、缠丝劲的基本训练 .....	8
陈氏太极拳十九势 .....	12
陈氏太极拳老架一路 .....	45
后记 .....	135

# 陈氏太极拳对身体各部位的要求

## 学习提示

为什么在学习太极拳时先学习对身体各部位的要求？  
演练太极拳的原则和对身体各部位的要求是什么？  
掌握这些知识，对于学习太极拳具有哪些实用价值？

## ► 知识要点

1. 身体各部位的位置。
2. 对身体各部位的要求。
3. 演练太极拳的原则。

### 一、演练太极拳的原则

1. 在所有套路中要求立身中正、松肩沉肘、含胸塌腰、呼吸自然、松胯屈腰、虚实分明、上下相随。
2. 以丹田为核心，做动作时不失核心，只要核心不失，不管动作多低，幅度倾斜多大都行。
3. 擦脚时，两手相合，擦右脚，右手在外；反之擦左脚，左手在外。
4. 在整套拳中没有平面，没有直线，没有断续处，没有凹凸处。

### 二、头颈部

练习太极拳对头部的要求十分严格。拳论中说的“头顶悬，虚领顶劲，头顶之竖”，“提顶、吊

顶”等,都是指头要上顶、又避免颈部用力的意思。如顶劲过大则引起颈部肌肉僵直、失去了灵活性和自然性。头为六阳之首,一身之主。如果头部东倒西歪,不仅影响姿势的优美和动作的协调,而且使精神难以集中。掌握好头部的要领就是要做到立身中正,精神集中,动作起来周身灵活,否则就会精神涣散,动作不协调。因此,对头颈部的要求不能看成只是一个姿势的问题,而应当把它与精神集中密切联系起来。练拳时精神集中,则一招一式、伸手迈步都受意识的指挥,周身上下协调一致,动作就会轻灵而无呆滞的现象。

两目平视而兼顾两旁,下颏微向里收,唇轻闭,齿轻合,舌尖抵住上腭,使口腔肌肉松弛,增强唾液的分泌。耳听身后,精神集中,头颈保持自然正直,并能随着身体位置和方向的变换与躯体的旋转而上下连贯一致,使任、督二脉相通,内气通达百会穴。

### 三、躯干

#### (一)胸

练习太极拳时要求“含胸”,如果胸部挺起,则心气不易下降,横气填胸,丹田空空,身体上重下轻,下盘不稳。但若两肩前扣,形成弓背耸肩的不良姿势,同样影响行气和动作的优美,并会压迫胸腔,影响呼吸。

怎样做好“含胸”呢?首先应保持脊柱自然直立,头颈竖直,两肩下沉,两肘下垂,胸背肌肉要随着两臂的伸展动作尽量地舒展开,做到自然松弛;将胸微向内含,做到既不呆滞,又不勉强。含胸的同时要配合“塌腰”。含胸不塌腰易变成弓背,塌腰不含胸易往外挺胸,所以二者必须兼顾。

#### (二)腰

练习太极拳,腰脊尤其重要。拳论中说,“腰如车轴,气如车轮,用力在腕,机关在腰”,“腰脊为第一主宰”,“十三总势莫轻视,命意源头在腰际”,“刻刻留心在腰间,腹内松净气腾然”,这都是说腰脊在练习太极拳过程中起着主宰作用。

“塌腰”是对腰部的具体要求。腰部要有意识地下垂,但不可用力,不能使腰部肌肉紧张而影响转换的灵活性,要按照脊柱的生理曲线自然下塌。这里还需要注意,含胸塌腰都是向下松沉,头顶要保持虚虚领起,使脊柱有上下对拉之意。脊柱是贯串整个躯干的中轴,起着维持身体姿势的作用。

#### (三)臀、裆

练习太极拳时要适当地垂臀和敛臀,就是说,臀部不要外突。不然易造成腰部前挺和胸部突出的现象,使胸肌紧张而影响呼吸的自然调节和周身动作的完整性。因此,必须使臀部下垂、臀肌微微收敛,以保证躯干的正确姿势。

练太极拳对裆部的要求更为严格,裆要“吊”或“裹”。有人把“提顶”和裆联系起来,称为“提顶吊裆”,就是有意识使肛门肌肉向内收敛,但不可用力,并要与垂臀相联系。垂臀,则骶骨和脊柱形成直线,以利周身动作的完整性。它和“提顶”的要求一样,靠意念的支配,而不是用拙力。练拳时要求开裆、圆裆,在松、圆中使身法转换灵活。拳论中说的“开裆贵圆,使来脉虚灵”,就是这个意思。

### 四、腿部

拳论中讲的“其根在脚,发于腿”,“主宰于腰,形于手指,由脚而腿、而腰,总须完整一气”,都是指步法进退、发劲的根源在于腿部。腿部姿势不当,往往会影响到上体的动作。所以拳论中说:“有不得机不得势之处,身便散乱,其病当由腰腿求之。”这说明上体姿势的毛病,多数与腿有关,腿部虚实不明,则变换不灵。所以,练拳要时时注意下肢的姿势和步法。

无论哪种步法,都应注意分清虚实、进退步的变换。这主要取决于髌、膝、踝三个环节。这三个环节有一处姿势不当,就不利于虚实变换和重心的稳定。



髋关节要松。上身转体灵活、下身提腿落脚轻灵,才能称为“髋关节松”。练习时可根据动作方向,注意将髋关节微向后收缩,以助身体的中正。同时,放松腹部,有利于气沉丹田。

对膝关节的要求:在一般情况下实腿的膝盖不超过脚尖,腓肠肌(小腿肚)不超过脚跟,屈膝时配合“松髋”,达到膝关节灵而不僵。例如,弓步的前腿为实,后腿为虚。实腿弯曲的膝盖不能超过足尖,超过则影响髋部的放松和关节的灵活。虚腿伸直而膝窝(委中穴)莫软,后髋部松沉,使膝部留有余地,便于灵活转换。屈膝与松髋的配合,和松肩沉肘一样,相辅相成,互为补充。

踝关节受生理条件所限,它没有膝、髋关节的活动幅度大。练习时,要按运动的方向顺随膝、髋关节做支撑旋转、上翘、下垂、里扣、外撇等动作,保持自然放松的灵活状态,否则就不能达到“由脚而腿、而腰,总须完整一气”的要求,影响全身的协调配合。

## 五、上肢

### (一)肩、肘

练太极拳要松肩沉肘。肩肘相连,能松肩自然能沉肘;能沉肘,自然能松肩。故练习时应经常注意两肩关节的松活,有意识地向外引、伸,把肩关节的劲自然地逐渐拉开放松,使两肘下沉,这样运动起来就没有丝毫阻碍。

### (二)手

引进落空、避实击虚,手是第一道防线。太极拳练到高深程度时,周身无处不是拳,挨着何处何处击,但仍以手为最灵便。故说:“出手不见手,见手不能走。”

主要手型分为掌、拳、勾。

掌:又称瓦掌。指肚微微向后张,劳宫穴要虚,虎口要圆。每个手指与身体的其他部位都有一定的联系,如拇指与胳膊和前胸、食指与前肋、中指与腋下的肋部、劳宫穴与中心、无名指与后肋、小指与后腰(即命门穴一侧)、虎口与腋窝等。如虎口夹住,用了僵劲,腋窝就有反应,也像夹住一样(即影响肩关节放松);虎口用力张开,腋窝就像架起来一样。虎口自然张圆有利于松肩。练习时出掌要自然,手指要舒展。

拳:要求四指卷屈,拇指扣其上面,不要太用力,但触物时要握紧。

勾手:五指自然捉拢,不可用力,腕微屈。手与肩、肘,同足、膝、髋要求一样,都需完整一致。运动时如果手引伸过度,容易把臂拉直,不符合松肩沉肘的要领。而过分地沉肘,忽略了手的引伸,则易造成臂过于弯曲的毛病。练习时,在不破坏松肩沉肘的原则下,宜使臂部保持一定的弧度,手尽量舒展引、伸,做到动作圆满顺随,轻而不浮、沉而不僵、灵活自然。

在手的动作要领上,拳论中还有“手领神随,身端步稳”之说。太极拳注重意识引导动作,这是一个特点。武术中不论什么拳术,都包含技击的方法,应用时因人变化,避实击虚,整练零用。实际应用不是依照套路的形式出现,而是通过这种方法,提高身体素质,使身手内外各个部位,在各个角度都能适应客观条件的变化,熟练技击方法。

## 作 业

1. 学习太极拳对身体各部位要求是什么?
2. 演练太极拳的原则是什么?

# 陈氏太极拳基本动作训练



太极拳内容丰富多彩,博大精深,在练习过程中要细心体会、勤于练习,这样才能逐渐体悟到太极文化所具有的独特魅力,以达到锻炼身体、愉悦身心的目的。

## 基本动作学习目标

- ◇ 进一步了解太极拳,加强武德修养。
- ◇ 掌握太极拳基本动作的技术要领。
- ◇ 重点掌握“缠丝劲”的练习方法。
- ◇ 培养持之以恒、坚忍不拔的意志品质。

## ▶ 学前自我评价与思考

1. 你认为学习和练习太极拳的意义是什么?
2. 你知道太极拳手法、步法、缠丝劲的具体要求吗?
3. 你认为学好这些基本动作对以后所学套路能起哪些作用?

## ► 学习与学法提示

本章由手形、步形、预备式、站桩、缠丝动作训练等组成,内容丰富,能够体现太极拳的基本要领。演练时姿势要正确,动作要到位,力求做到立身中正、身手合一、形随意走。

### 一、手形和步形

#### (一) 手形

1. 掌 五指自然伸展而微屈,四指自然并拢,似开非开,毫无用力之意,拇指和四指自然分开,掌心虚,成窝形。(图2-1、2)

(1) 立掌 凡指尖朝上,掌心向前,或指尖斜朝上,掌心斜向前的为立掌。(图2-3、4)



图2-1



图2-2



图2-3



图2-4

(2) 侧掌 凡指尖朝前,掌心侧立的为侧掌。(图2-5、6)

(3) 仰掌 凡掌心朝上,或斜朝上的为仰掌。(图2-7、8)



图2-5



图2-6



图2-7



图2-8

(4) 俯掌 凡掌心朝下,或斜朝下的为俯掌。(图2-9、10)

2. 拳 四指自然并拢,指尖一齐向掌心卷曲,以拇指贴于食、中指的节上握成拳。(图2-11、12)

(1) 仰拳 凡拳心朝上,或斜朝上的为仰拳。(图2-13、14)

(2) 俯拳 凡拳心朝下,或斜朝下的为俯拳。(图2-15、16)

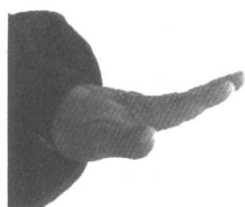


图 2-9



图 2-10



图 2-11

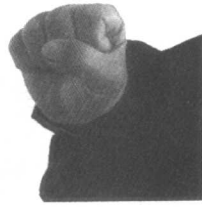


图 2-12



图 2-13



图 2-14



图 2-15



图 2-16

(3) 勾手 手腕松舒平展,五指里曲,指肚轻轻并拢撮在一起的手形。(图 2-17、18)



图 2-17



图 2-18

## (二) 步形

1. 弓步 两脚分开约两肩宽,在一直线上,实踏于地,两脚尖向右(或左)前约 45 度互相平行里合,弓腿的小腿和地面垂直,膝盖不得超出脚尖,另一腿膝盖微屈,这样的步形为弓步。(图 2-19、20)



图 2-19



图 2-20

2. 虚步 一只脚踏于地,另一只脚是以前脚掌着地或以脚尖点地的步形为虚步。(图 2-21、22)

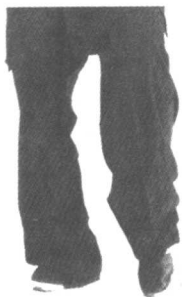


图 2-21



图 2-22

3. 交叉步 两腿交叉站立,微屈相互贴近,虚脚在前的为盖步,虚脚在后的为偷步,盖步和偷步均为交叉步。(图 2-23、24)



图 2-23



图 2-24

4. 独立步 一只脚实踏于地,腿微屈,另一腿提起,脚尖向前或向下的为独立步。(图 2-25、26)



图 2-25



图 2-26

## 二、预备势

身体自然站立,两足距离比肩略宽,足尖微外摆,两臂自然下垂,眼向前平视。(图 2-27)

要领:预备势是动作开始前意识和姿势上的准备。要求做到立身中正,沉肩坠肘,脊背要有上下对拉之意,裆要开,两膝微屈,立而不挺直,全身放松,气沉丹田。

这一要求必须贯穿整个练拳过程的始终。

### 三、站桩(中定步法)

#### (一)无极桩

按预备势站立,将两手抬起与肩平;肘下沉,手心相对;两腿不分虚实,身体中正站立下蹲,大腿与躯干最低可成90度。即两腿不分虚实者,称为无极桩功。(图2-28)



图2-27



图2-28

#### (二)太极桩

站桩也可摆成拳架单练。如:单鞭、斜行等,但不做过渡动作。分开虚实者(如单鞭等势)为太极桩功。

无极桩和太极桩皆为中定步法。站桩是一种简单的练功方法,练功者可以不做任何过渡动作,集中精力,对姿势反复地检查,调整身体各个部位使之达到标准。动作虽然简单,但十分重要,是练太极拳必练的基本功法之一。



图2-29

### 四、缠丝劲的基本训练

#### (一)正面缠丝

1. 身体按预备势站立,右脚向右开步。右手抬起于额前,手心朝外,指尖向右上方;左手叉腰,拇指在后,四指在左腹前。身体略蹲,重心偏右,身体保持中正,裆要开圆。(图2-29)

2. 重心由右向左移,随重心左移,身体左转约30度,右手由上向下、向左划弧。(图2-30、31、32)



图2-30



图2-31



图2-32

3. 重心由左腿移向右腿,随重心右移身体向右转30度,右臂内旋向左、外旋向右上方划弧(图2-33),还原成图2-29。重新开始,周而复始,两手可交替练习。

## (二) 侧面缠丝

1. 身法要求同正面缠丝,只是身体略向右后转,右手略向右后转,手心斜向外,重心偏右腿。(图2-34)



图2-33



图2-34

2. 向后、向下划半圆,身体向右后微转,重心移向左腿。(图2-35、36、37)



图2-35



图2-36



图2-37

3. 右手向前、向上划弧,重心从左腿移向右腿。(图2-38、39、40)还原成图2-34。重新开始,周而复始,两手可交替练习。



图2-38



图2-39



图2-40

## (三) 穿掌缠丝

1. 右手置于右髋前,手心朝上,指尖向左,重心略偏右腿。(图2-41)

2. 重心移向左腿,右手从右腹前向上经左肩前划弧至脸前。(图2-42)

3. 右手从上向外、向下划弧半圆,重心由左腿移于右腿(图2-43),还原成图2-41。重新开始,周而复始,两手可交替练习。



图2-41



图2-42



图2-43

#### (四) 双手缠丝

1. 身法要求同预备式。左足向左前方迈出一大步,双手上棚,左手手心朝下,指尖斜向右;右手手心斜朝前,指尖向右,重心偏左。(图2-44)

2. 双手向左上方划弧,身体左转,当右手运于左膝盖上方时,重心移向右腿,随之向右转体,左手顺缠,右手逆缠,向上向右划弧。(图2-45、46)

3. 当左手运到右膝盖上方时,重心移于左腿,随之向左转体,左手由顺缠变逆缠,右手由逆缠变顺缠,双手向下向左运。(图2-47)还原成图2-44。重新开始,周而复始,左右可交替练习。



图2-44



图2-45



图2-46



图2-47



## 学习和锻炼效果

基本动作训练的评价标准

等级	标准	自我评价
优秀	动作规范,手法、步法到位,缠丝劲正确。	
良好	动作比较规范,手法、步法到位,缠丝劲动作较协调。	
及格	动作不太协调,手法、步法、缠丝劲不太规范。	

### 思考题

1. 是否乐于参加基本动作训练?
2. 是否理解掌握所学基本动作的要领?
3. 你对基本动作训练的意义是如何认识的?