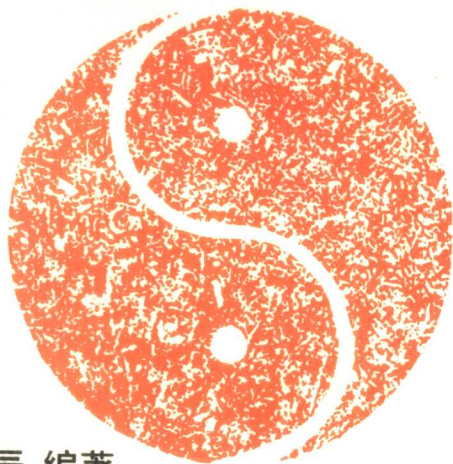


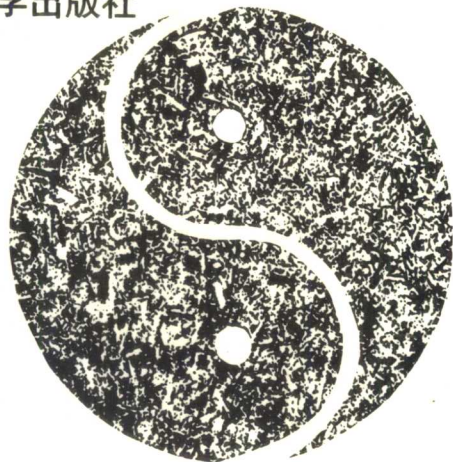
精义太极拳

赵堡太极健身·养生·技击法



刘荣淦 杜甲辰 编著

北京体育大学出版社



精 义 太 极 拳

——赵堡太极拳健身·养生·技击法

刘荣淦
杜甲辰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:张义霄

责任校对:一 肖

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

精义太极拳:赵堡太极拳健身、养生技击法/刘荣淦、杜甲辰编著. —北京:北京体育大学出版社,1996

ISBN 7-81051-022-3

I. 精… I. ①刘… ②杜… III. 太极拳, 赵堡-健身
武术 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06732 号

精义太极拳

—赵堡太极拳健身·养生·技击法

刘荣淦 杜甲辰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.375

定价:9.60 元

1996 年 6 月第 1 版

1996 年 6 月第 1 次印刷

印数:7000 册

ISBN 7-81051-022-3/G·11

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

為趙堡太極拳題

慶揚武術傳統
振興民族精神

年五歲
何福生書



趙堡太極拳

習雲泰

九五
元月題

自序

我在武汉体育学院任武术专选教师期间，经周新民学友推荐，有幸结识了武德高尚、技艺精湛的高浩然先生。高老是山东黄县人，生于1918年，自幼爱好武术，曾受诸多武术名家指教，学艺颇精，擅长太极、形意、八卦、推手、针灸等技术，因社会变迁，有志难酬，隐居西安，其名不显。80年代中期，我以打破门户之见为职志，推举高老走上高等体育学府的讲坛，传艺讲学。在教习之中，高老有感于武术界对赵堡镇太极拳尚缺乏较为系统的研究，嘱托我们将赵堡太极的学习心得和授拳体会进行科学化、系统化的整理，著书立说，传之后人，我欣然应允。从1990年起，我与杜甲臣同志即分头准备资料，着手编撰。

本书是我们从理论上和技术上对赵堡镇太极拳作初步探索挖掘、整理的结果。粗拙之作，现已成册。由于水平所限，书中讹误疏漏之处定然不少，敬请同仁不吝赐教，以便修正。

本书技术动作由高浩然先生亲自传授，杜甲辰同志示范，请雷先锋同志作草图，赵栋梁先生绘制图解，由黄玉舫先生审稿并提出许多宝贵意见。本书的编著还得到了刘林、程志成同志的大力帮助，他们为本书提供了宝贵的资料，在此一并致

谢。

承蒙著名武术家刘玉华教授亲自指教，何福生导师、习云泰教授为本书题词，我们不胜敬谢之至。

刘荣淦

1995年9月4日

赵堡太极传授者
高浩然先生自传

习武小传



赵堡太极传授者
高浩然先生近影

我自幼喜爱武术，童年时期即随同伴学习踢腿伸腰，到20岁正式投师习武。现届耄耋之年，仍然身体健壮，行动自如，实属习武之效。

在50多年漫长岁月中，为探索武术的奥妙和养生保健之真谛，我辗转各地，先后投师20余人，正是在众多教师教导下，我对内家拳、外家拳和各类器械才略有心得体会。现将我的学艺经历和有代表性的名师择要简述如下：

张子扬 是杨澄浦的徒弟。我20岁时，在黑龙江省哈尔滨市按旧式拜师仪式，顶礼膜拜，成为张子扬先生的正式迎贴弟子，从习杨氏太极拳、螳螂拳、三义刀、八仙剑。

王成玉 擅长外家拳，其地趟双刀饮誉西北，又精于赵堡镇太极拳。我从师王成玉先生，学习了青萍剑、赵堡镇太极拳传统技击法，历时 4 年。

孙兰亭 是通背拳名家，尤精赵堡镇太极拳，擅长技击。我在孙先生门下学习了十三枪、棍术、赵堡技击手法。孙先生 70 高龄，身自示范，剖释拳理，循循善诱，诲人不倦，使我学业大进，受益匪浅。

郭命三 是名拳师李官亭的高足，擅长八法、郝氏太极拳、赵堡镇太极拳，精于中医，尤长于针灸，誉满西北。我从师郭命三先生，学习八法、太极拳、针灸理论与实践，历时 25 年。先生倾其所有，耳提面命，教授于我。

郭叔蕃 是名师韩慕侠的徒弟，曾任杨虎臣将军的交际处长，精于太极、形意八卦，享年 93 岁。我从师郭叔蕃先生学习八卦掌、八仙剑、子午鸳鸯钺，深受教益。

金立贵 原南京中央国术馆毕业，出访德国时，击败过希特勒的卫队长。我在金先生手下学习过少摩剑、少摩刀、长拳击法、擒拿术。

郑梧清(原名郑梧卿) 是赵堡镇太极拳传人。60 年代西安市体委举办集体拜师大会，我成为郑先生的正式学生，从学太极拳，历时 15 年。

崔毅士、季诚、张志坤、盖殿勋、申子荣 均为一方名师，学有专攻，技艺超群。其余诸师，为一般武术家，兹不赘述。

目 录



一、赵堡太极拳概述.....	(1)
二、赵堡太极拳的保健医疗作用.....	(6)
三、阴阳学说在赵堡太极拳练习中的 运用	(13)
四、赵堡太极拳推手中站立平衡的力 学根据	(20)
五、赵堡太极拳的教学	(25)
六、赵堡太极拳的训练	(31)
七、赵堡太极拳基本技术要求	(53)
八、赵堡太极拳动作图解	(61)
九、赵堡太极拳技击法图解.....	(155)

一、赵堡太极拳概述



(一)赵堡太极拳的起源与发展简介

赵堡太极拳是我国中州劳动人民聪明智慧的结晶，是全人类的共同财宝。它是在长拳的基础上结合吐纳、导引之术，寓阴阳学说于一体，经过不断演练与实战的总结，逐渐发展而来。最初流传于河南温县赵堡镇一带。此拳架早期传人为陈青萍(1795—1868年)。关于陈青萍师承的说法有两种：一说认为其师承张彦，溯其技源自张三丰(见杜元化《太极拳正宗》)；一说认为其师承陈有本，溯其技源自陈王廷(见顾留馨《太极拳术》)。这两种源流说，都有待进一步考证。此拳在清朝乾隆年间，由陈青萍传出。由于清代统治者禁止民间练武，再加上赵堡镇太极拳历代传人皆持“十不传”戒律，致使此拳不能广泛流传，一直湮没在一隅之地。新中国成立后，武术成为社会主义文化和人民体育事业的一个重要组成部分，赵堡镇太极拳才得到发展和新生。

(二)赵堡太极拳概述

赵堡太极拳是太极拳架的一种,最早流传在河南省温县赵堡镇一带,因而得名赵堡镇太极拳。该拳动作轻灵、均匀、圆活,处处带有弧形,运动连绵不断,势势相承。行拳走势,以裆带手,处处有圈,或由小圈变大圈,大圈变小圈,或圈套圈、圈生圈。一动全身皆动,在虚实转换、奇正运化中,运用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法,高、低、进、退、反、侧、纵、横等身法,缠、跪、挑、擦、捩、壁、挂、蹬等腿法,配合顾、盼等眼法,形成了一种有机的整体运动。

(三)赵堡太极拳的技术分类

1. 套路技术:

- (1)桩功技术:斜行桩、单鞭桩等。
- (2)单个动作技术:单个动作重复演习。
- (3)组合动作技术:组合动作的演习。

2. 推手技术:

- (1)试劲技术:单推手、上下步推手。
- (2)发劲技术:拿、跌、擗、打、靠诸法。
- (3)运裆技术:在推手和散手中,裆部的运调、转换。

3. 散手技术:

- (1)秘手 8 法:松肩、伸臂、甩腕、反印掌、劈闪、尖锤、推山、剑步。
- (2)秘腿 8 法:缠、跪、挑、擦、捩、壁、挂、蹬。
- (3)其他。

(四)赵堡太极拳架的分类

1. 按传统分为:

- (1)代理架(尺寸架)
- (2)腾挪架
- (3)领落架

2. 按动作幅度分为:

- (1)大架
- (2)小架

3. 按姿势高低分为:

- (1)高架
- (2)低架

4. 按速度快慢分为:

- (1)快架
- (2)慢架

(五)赵堡太极拳的风格、特点

1. 拳架小巧,动作柔和

赵堡太极拳的拳架“尺寸”符合人体解剖结构的比例,姿势上讲究手与足、肩与胯、肘与膝的协调配合,招招式式皆考虑到实战需要,顺势而发,以己为“轴心”,以敌为“周边”,利用“圆轮”力学原理克敌,势微易,而效巨宏。动作处处到位,柔和均匀,势大疏匀,势小密均,势正而力厚。一套拳架集盘架、推手、散手于一体,寓修身、养生于一道,处处以理(阴阳学说)为根据,讲究科学性和用力的经济性。

2. 以静制动,以柔克刚

赵堡太极拳在技击上讲究静、柔、听劲,分清敌劲的虚实,待敌虚实已分,避实击虚,后发而先至,一举成效。

3. 一整,三正,四顺,六合

赵堡太极拳在拳架的演练和实战推手运用中,遵循“一整、三正、四顺、六合”等法则。

一 整:“周身一体”,“四脚 百骸终归一气”的整劲、整势。

三 正:头正、身正、小腿正。

四 顺:脚顺、腿顺、身顺、手顺。

六 合:要求“内三合”与“外三合”。“内三合”是:“心与意合”、“气与力合”、“筋与骨合”;“外三合”是:“手与足合”、“肘与膝合”、“肩与胯合”。

4. 三节转动,裆走弧形

赵堡太极拳的技法讲究“梢节起,中节随,根节催”,其关键在以“裆走弧形”来配合。

人体的三节划分:

(1)整体三节:头为上节,躯干和上肢为中节,腿为下节。

(2)上肢三节:手为梢节,肘为中节,肩为根节。

(3)手掌三节:指为梢节,掌为中节,腕为根节。

(4)下肢三节:脚为梢节,膝为中节,胯为根节。

(5)脚掌三节:脚趾为梢节,脚掌为中节,脚根为根节。

(6)躯干三节:胸为梢节,腹为中节,裆为根节。

(7)“滚圆、转圈、走弧”三节:滚圆为梢节,转圈为中节,走弧为根节。

5. 速度可快可慢

赵堡太极拳，拳架小巧、紧凑，练一趟只需5分钟左右，时间短、效果好。根据练习者年龄及身体状况，或取大架、低姿势，加快运动速度，将腾挪改为窜蹦跳跃，增大动作难度进行练习；或将拳架改为紧凑的小架，高姿势，减慢速度练习等，均能疏通经络，畅通气血，起到强身健体的作用。

6. 技击崇尚拿、跌、掷、打、靠诸艺

赵堡太极拳集拿、跌、掷、打、靠诸艺于拳架中。拳架即是推手、散手；散手、推手即是拳架，举一反三，触类旁通。此是其它太极拳种类所少有的，其用意之深远，用技之广泛，收效之宏大，为世人所青睐。

二、赵堡太极拳 的保健医疗作用

赵堡太极拳的锻炼强调动作柔和、缓慢、轻灵、均匀、“用意不用力”等要求，所以它是一种积极性休息的运动，是内脏自我按摩的运动。它以柔屈、松沉为主，在姿势上有一定要求，动作上有一定规矩，每招每势还可用医学和生理学原理加以解释，所以它又是健身、治病、养生和推迟衰老的运动。我们曾对不同年龄层次的习此拳者进行了研究和测试，许多生理指标比一般正常人都优越，特别是对练过赵堡太极拳的老年人进行了跟踪和观测，取得了满意的结果，证实赵堡太极拳具有良好的保健医疗作用。

人体的活动受中枢神经系统的控制，所以兴奋和抑制的转换、各种内分泌腺体的内分泌等都处在平衡状态，这种平衡一旦被破坏，就会产生疾病。由于赵堡太极拳是一种“缓慢柔和”、“用意不用力”的拳术，练习时尽管肢体在运动，但是肢体高度放松，又因练拳把意念集中在拳势上，使大脑皮层的大部分区域都处于保护性抑制状态，因此得到积极性休息，使不平衡的部分逐渐内部调整于平衡，慢性病也会逐渐痊愈。我们对第三批 45 名慢性病（神经衰弱、高血压、胃溃疡、风湿性关节炎）

患者以赵堡太极拳做为训练内容,进行体育医疗,都取得了较好的疗效。

赵堡太极拳注重形、精、气、神四个方面的锻炼。练形能使筋骨柔韧富有弹力,肌肉丰满而结实。练精使体内物质充盈,进而可转化为能量,促进身体实而不虚。内精充实之后,通过练精化气之法,使精化气,则真气充足,而气是维持生命活动的原动力,人体内气的充足和运行的通畅,直接影响到各脏器的功能和各脏器之间的协调工作,所以内气充足则身体健壮。“神”“形”是构成人体生命的两大要素。“形”是人体生命停留的房舍,气是充实生命的源泉。而“神”则是生命的主宰,人体的生、长、壮、老、死的过程归结为神气的发生、发展和衰亡。“神气皆在”,则人体生命在,一旦“神气皆去”,则虽“形骸独居”,而作为人体生命则已经完结。因而《内经》一再强调:“失神者死,得神者生。”习练赵堡太极拳使身体健壮,求得“形全”,也就是先修好生命的房舍,适宜于神的留居,充分发挥“神”对生命的主宰作用,达到人体生命全面优化的目标。通过形、精、气、神这四个方面的锻炼,实现内环境的平衡和内、外环境间的动态平衡,保证了生物序正常,调节了新陈代谢,增加了身体对外环境的适应能力,这便是赵堡太极拳祛病养生的原理。其具体养生保健作用分析如下:

(一)对中枢神经系统的影响

老年人神经细胞随着年龄的增长而逐渐萎缩和衰亡。据调查表明:60—90岁老年人大脑重量比20岁年龄的人减少6.6—11.0%,大脑皮质表面积比年轻时减少10%,神经纤维出现退行性变,脑血流量较年轻时约减17%。具体表明为:兴