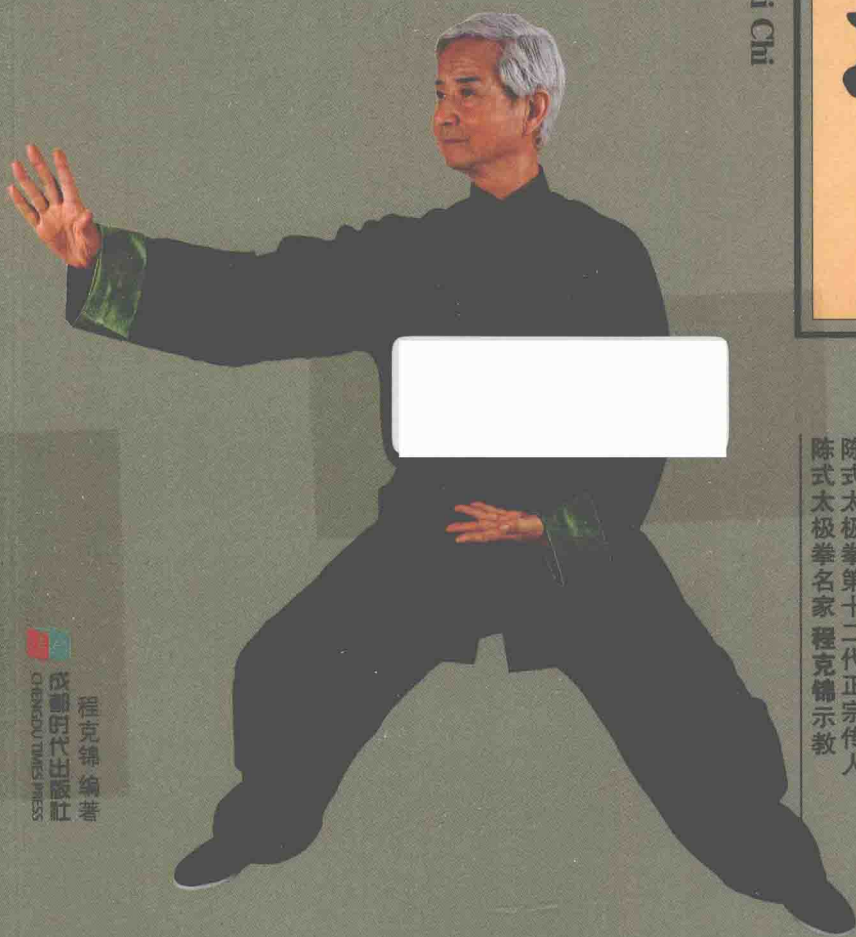




太极名家亲身指导示范
传授正统陈式太极经典套路

83 Forms of Traditional Old Frame Chen's Tai Chi

传统陈式太极拳 老架83式



太极宗师陈发科嫡传拳式，最受欢迎的陈式太极拳套路，太极爱好者拳术精进必修。
正统正宗，经典精妙，注重肢体运动规律，讲究内气循经精妙，真正的神形兼备、内外兼修。
陈式太极拳第十二代正宗传人 陈式太极拳名家程克锦示教

程克锦 编著
成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

传统陈式太极拳
老架83式

程克锦 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

传统陈式太极拳:老架83式/程克锦编著.--成

都:成都时代出版社,2015.6

ISBN 978-7-5464-1145-3

I. ①传… II. ①程… III. ①陈式太极拳—套路(武术) IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第068123号

传统陈式太极拳:老架83式

CHUANTONG CHENSHI TAIJIQUAN LAOJIA 83SHI

程克锦 编著

出品人	石碧川
责任编辑	李茜蕾
责任校对	张旭
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	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	240千
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1145-3
定 价	39.80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)82598449

古朴中正 腾然大气

太极拳可谓是最负盛名的中华武术。它是中华民族儒、道哲学与武术、医学等的完美结合。习练太极既能颐养性情，又能强身健体，还有一定的技击效用，因而广受大众的喜爱。

太极拳门派众多，但无论是哪个流派，都源自陈式太极拳演变而来的。作为最古老、最正宗的太极拳流派，陈式太极拳拳架腾然大气，身法中正自然，动作洒脱飘逸。陈式太极拳于外是肢体螺旋缠绕的圆弧运转，于内采用复式丹田呼吸法的意气运动，能引导体内气血周流，促进气血循环，加速新陈代谢，使经络、骨骼、关节、肌肉得到系统全面的锻炼，实现真正的内外兼修。了解和掌握陈式太极拳，对领悟太极拳真谛具有重要的意义。

传统陈式太极拳老架83式是太极宗师陈发科先生嫡传的拳式，套路中虽有一些震脚、发劲、跳跃等动作，但整体来说柔多刚少，在外形上较缓柔沉稳，是历来最受欢迎的陈式太极拳套路。它将太极拳奥妙的内功（丹田内转功法、周天开合功法）和外功（构思特异、编排细腻、技击含义丰富的拳架）完美地融为一体，既注重肢体运动，又讲究内气循经运行，是真正的神形兼备、内外兼修。

本书由陈式太极拳第十二代正宗传人、太极拳名家程克锦先生亲身授艺，全套动作分段逐式讲演，图文并茂详解要点难点，深入浅出，直观实用。配合陈式太极拳高手必修的内功养生心法以及推手实战，是学习传统陈式太极拳老架83式的最佳教材，必能助您快速掌握要领，获得习拳的妙处。



目录 CONTENTS

第一章 由道至武的传奇武术——陈式太极拳

A Legendary Kung Fu: Chen's Tai Chi

一、传承400年的太极正宗——陈式太极拳	The Tai Chi Originated 400 Years Ago	2
二、传统陈式太极拳的发力练习	Power Exerting Training	4
三、强身健体、身心双修——陈式太极拳的功用	The Effects of Practicing Chen's Tai Chi	8

第二章 传统陈式太极拳基本功法

Basic Skills of Chen's Tai Chi

一、基本手型与手法	Basic Hand Shapes and Hand Techniques	14
◎虎拳 ◎勾手 ◎瓦拢掌 ◎横拉掌 ◎折叠劲 ◎续换劲 ◎崩炸劲 ◎抖弹劲		
太极拳的理论之源——《周易》	I Ching: The Theoretical Basis of Tai Chi	22
二、基本步型与步法	Basic Foot Forms and Footworks	23
◎偏马步 ◎马步 ◎半马步 ◎大丁八步 ◎弓步 ◎弧形步 ◎擦步		
三、缠丝劲	Silk-Reeling	25
◎逆缠 ◎顺缠		
儒道禅三教思想对太极拳的影响	The Influence of Confucianism, Taoism and Zen on Tai Chi	26

第三章 传统陈式太极拳老架83式拳谱

The Routine of 83 Forms of Traditional Old Frame Chen's Tai Chi

一、最古老最传统的陈式太极拳老架83式	The Oldest and Most Traditional Tai Chi Routine	32
二、关于图解的几点说明	Notes of Illustrations	34
三、详细动作演练	Tai Chi Lessons	35

第一段

- ◎起势 ◎金刚捣碓 ◎懒扎衣 ◎六封四闭 ◎单鞭 ◎第二金刚捣碓 ◎白鹤亮翅 ◎斜行拗步
◎初收 ◎前蹬拗步 ◎第二斜行拗步 ◎再收 ◎前蹬拗步 ◎掩手肱捶 ◎第三金刚捣碓
◎披身捶 ◎背折靠 ◎青龙出水 ◎双推掌 ◎三换掌 ◎肘底捶

第二段

◎倒卷肱 ◎退步压肘 ◎中盘 ◎白鹤亮翅 ◎斜行拗步 ◎闪通背 ◎掩手肱捶 ◎六封四闭
◎单鞭

第三段

◎云手 ◎高探马 ◎右擦脚 ◎左擦脚 ◎蹬一根 ◎前蹉拗步
◎击地捶 ◎翻身二起脚 ◎兽头式 ◎旋风脚 ◎蹬一根 ◎掩手肱捶 ◎小擒打

第四段

◎抱头推山 ◎三换掌 ◎六封四闭 ◎单鞭 ◎前招 ◎后招 ◎野马分鬃 ◎六封四闭 ◎单鞭
◎双震脚 ◎玉女穿梭 ◎懒扎衣 ◎六封四闭 ◎单鞭

第五段

◎云手 ◎摆脚跌叉 ◎左右金鸡独立

第六段

◎倒卷肱 ◎退步压肘 ◎中盘 ◎白鹤亮翅 ◎斜行拗步 ◎闪通背 ◎掩手肱捶 ◎六封四闭
◎单鞭

第七段

◎云手 ◎高探马 ◎十字摆莲 ◎指裆捶

第八段

◎白猿献果 ◎六封四闭 ◎单鞭 ◎雀地龙 ◎上步七星 ◎退步跨虎 ◎转身双摆莲 ◎当头炮
◎金刚捣碓 ◎收势

四、传统陈式太极拳老架83式七言歌 Pithy Formula of the Whole Routine156

五、传统陈式太极拳老架83式线路图 Illustrations of the Whole Routine160

第四章 传统陈式太极拳内功解密 The Internal Exercise of Chen's Tai Chi

一、传统陈式太极拳的内功心法

General Introduction of the Internal Exercise of Chen's Tai Chi164

二、陈式太极拳“松”与“沉”内功修炼法

Practicing Relaxing and Sinking in Chen's Tai Chi167

三、意守丹田、气沉丹田与丹田内转修炼法

Mind on Dantian, Qi Sinking to Dantian and Internal Transformation of Dantian170

四、传统陈式太极拳内功桩法 Standing Stake and Internal Exercises175

◎滚球桩 ◎开合桩 ◎捣碓桩 ◎熊形桩

第一章

由道至武 的传奇武术 陈式太极拳

A Legendary Kung
Fu: Chen's Tai Chi

陈式太极拳生长于中国传统文化
的沃土中，它的根深深扎入到中国传
统哲学、中国传统养生学、中国传统
医学、中国传统美学等多学科的广袤
深厚的领域。可以说，太极拳就是中
国几千年灿烂文化孕育的传奇武道文
化的杰出代表，是中国传统文化宝库
中的一个组成部分，也是把传统文化
精髓凝为一体的光彩夺目的明珠。





传承400年的太极正宗——陈式太极拳

The Tai Chi Originated 400 Years Ago

太极拳的起源虽然众说纷纭，但当今流传的杨、吴、武、孙等各派太极拳均出自陈式太极，并为各方公认。陈式太极拳取法于中国自《易经》以来的太极阴阳开合之理，融合了长拳、形意等派的功法和招式，援道入武，开创了中国武术史上一个极具东方哲学色彩和文化色彩的拳种。

陈式太极的源流可上溯自六百多年前。明朝洪武七年（公元1374年），陈氏先祖自山西洪洞县大槐树迁居到河南温县常阳村，于此地繁衍生息，而后常阳村逐渐被易名为陈家沟。

陈氏族人居山西洪洞县之时便经常习练长拳。迁居温县后，陈卜以阴阳开合之理，研究拳法，以授子孙，历代相传。至第九代陈王廷，他参考戚继光《纪效新书》中所载的拳经，结合太极阴阳之道，创编出了后世熟知的“太极”拳路。该拳路以独特的缠绕运转之缠丝劲，配合中医经络学和道家导引、吐纳之术，形成意识、呼吸及动作相互结合的内功拳法。不过，这套拳术当时还不叫太极拳。一般认为，太极拳之名为世人熟知，应是在山西人王宗岳撰写了著名的《太极拳论》之后。

陈氏拳艺，世代家传，不授外姓，直到第十四代陈长兴时，才开始外传于河北永年杨露禅。杨露禅习得陈氏拳艺后，先在家乡授拳，后至京城发展。杨露禅在陈氏拳法中加入自己的心得领悟，创立了杨式太极，并广为传授。此后太极拳才开始衍生出吴、武、孙等不同派别。陈式太极则直到第十七代陈发科于民国十七年秋，受聘到北平（今北京）教拳，才开始为外界所认识。

陈式太极拳自始祖陈卜迄今的六百多年间，亦有所改进。至第十四代陈长兴时，陈氏拳艺才真正定型。

陈长兴所传套路为老架，有头套十三势及二套炮捶。同为第十四代的陈有本所传则为新架，这一套路将难练之架式加以改变，删去了头套中的震脚发劲。第十五代陈清萍所传则为新架之小架，简称小架，又称赵堡架，此套拳路是从新架变化出来的，更为紧凑。

头套十三势的三种架式，拳套着势之结构和运用缠丝劲之法完全相同，仅在手法上有所不同。老架着势宽大，有发劲震脚和跳跃等较难之动作；新架略去较难习练之动作，架式则与老架同宽；小架架式则较为紧凑，发放抖劲之手法亦较多。



第九代陈王延



第十四代陈长兴



第十五代陈清萍

陈氏世代相传之太极拳原有七套，为长拳一套，十三势一、二、三、四、五套及炮捶一套。传至陈氏第十四代陈长兴、陈有本时，陈式太极拳由博返约，专练十三势一套及炮捶两套，故现陈氏所授之太极拳大多为十三势老架及炮捶。此外还有陈氏第十四世陈有本依据老架的拳法修改的新架、陈氏第十五代陈清萍由新架变化出来的小架。

陈式太极外形偏于刚猛，有震脚、发劲、跳跃等动作，同时动作也比较快。陈式太极与其他太极流派相比，不同之处主要有三：

①陈式太极拳的动作有快有慢，而且蓄发之势明显；而一般的太极拳动作速度均匀，蓄发之势不明显。

②陈式太极拳是肢体呈螺旋运动及缠绕运转，它是一种缠丝劲；而一般的太极拳是肢体呈弧形运动，圆转简单，是一种抽丝劲。

③陈式太极拳的呼吸方法是以腹部呼吸为主，是采用腹式的丹田呼吸法，也就是反呼吸法；一般的太极拳是采用单式的丹田呼吸。

上面所说的不同三点，是就大的方面而言，其他细节尚多，这里就不一一细说。

陈式太极可说是名符其实的以太极的阴阳相生、虚实转化之理为拳理的拳种，以屈伸开合、缠丝螺旋为功法，呼吸自然，动作雍容，身法中正。它以内劲与外功为表里，健身与技击并重，锻炼着重于内气的运行，即陈鑫所谓之“中气”。这个中气是发于丹田，布于周身，开则达于四梢（手足尖端），合则仍归于丹田，是为一开一合，亦即一动一静。因而，陈式太极具有增强体质、治疗疾病的功能。陈式太极用于技击，又有以小力胜大力、弱慢胜强快的效果，确实是中国武术中极为上乘、高深、奥妙的拳法。

二、

传统陈式太极拳的发力练习

Power Exerting Training

发力训练是拳术必需的练习，不发力何以打人，又何以胜敌？不发力何以称之为拳？只有适合击打与御敌之力才称为拳之力。发力的训练目的不是为发而发，而是为了使用。

太极拳发力方法有别于其他拳种，太极拳发力训练只在自身，主要是强化自身本能和挖掘自身潜能，通过一定的科学方法，使人之本能和潜能自然发挥。所以说，太极拳发力训练不是把人训练成大力士，而在于发力时整体的协调配合，力出自然、顺其自然、自然而然。

力的形式

根据划分方法的不同，力可分为直线力（单向力、双向力）、杠杆力（支撑力、平衡力）、旋转力（离心力、向心力）、辐射力（冲击力、膨胀力）。直线力和杠杆力是简单力，旋转力和辐射力是复合力。力又可分为快力和慢力，每种力都有各自的作用和特点。寸劲是一种力的瞬间冲击；爆炸力或惊炸力是一种力的瞬间膨胀；抖弹力是一种力的旋转回弹产生的震荡。拳打人是力的瞬间冲击和膨胀；两人相抗，所谓



“顶牛”，是力的慢性释放。发力训练要从简单力到复合力，从简单的复合力到复杂的混合力，把局部的力变成整体的力，把僵拙的力变成灵活的力。拳所求之力是一种复杂的混合力。太极拳所求之力可喻为汽缸点火瞬间产生的爆炸力，膨胀而冲击，循环往复；又可喻为子弹出膛，旋而快并具穿透性。

发力训练

人之力无不靠肌肉的松紧、筋腱的伸缩、骨骼的转动而产生。打太极拳本身就是通过松静、柔缓的运动使肌肉放松、筋腱拉长、骨节松开、骨膜增厚，使机体增加弹性，转动灵活，加之各部位的拧裹、争撑、伸拉，使自身支撑在不平衡中达到整体平衡、协调。所以说，打太极拳套路是储能蓄力的方法，但不等于太极拳不练发力或太极拳不用发力。没有不打人的拳，更没有不发力的拳。太极拳发力需要单练，而且必须单练，光靠打套路是不能发出太极拳所求之真力的。如果只追求“行云流水，藕断丝连”，一旦与人交手，软绵绵而毫无震慑力和杀伤力，实难取胜，顶多化力而已。如再遇高手，“懂劲”亦不好使，四两也拨不了千斤，只会被快而重的巨力打败。所以说，练拳不发力就像一个人缺了半个身子，心有余而力不足，心里明白身子却不听使唤。打套路只是固本、养精蓄锐，要“劲贯四梢”仍应懂得发力之法。

发力方法由简到繁、由浅入深，再由低级到高级，具体来说就是由局部到整体，由定步变活步。其终极目的是在运动中瞬间发出惊炸、浑厚、震颤、抖弹相混、相融又难分难辨的高质量的力，瞬发瞬收，收发只在一瞬，“打人人不知，打人人不觉”。

松紧训练是发力方法的总纲，亦是不二法门。但它非太极拳独有，亦适宜其他各拳种发力训练。“松中求，紧中得”是谓“真言”。

发力层次有三：第一层乃精神意识的训练；第二层是形体训练；第三层仍是精神意识的训练，由有意识转为无意识，是为高层。

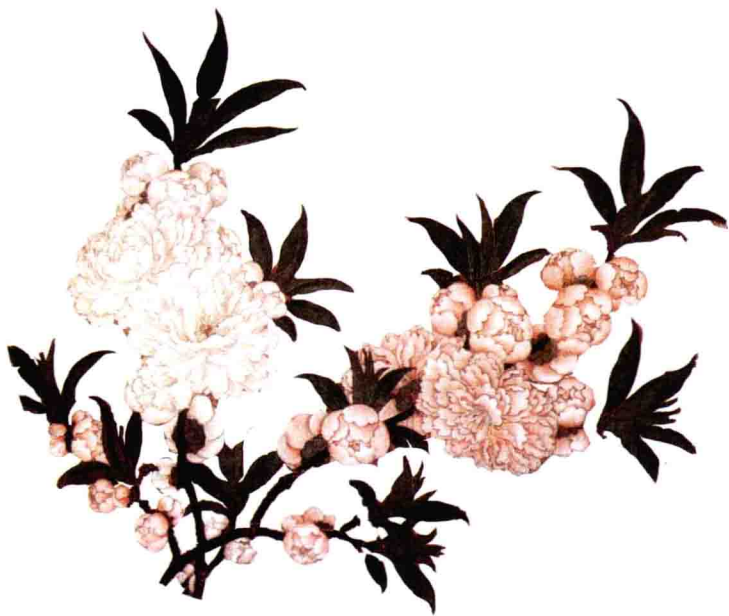
精神意识的训练前提是松静。走、卧、坐、站无可不练，无不可练。拳论“其意在心”，其力仍在心，心紧形亦紧，紧则有力。通过有意识地使精神瞬间一紧一松，就像人受了惊吓，突然浑身一战，全身即紧，紧在一瞬，松贯终始，反复练习，至松紧随意，形成条件反射，无意松紧，亦松亦紧，无松无紧，而无不松紧，便入高层。

形体训练分局部训练和整体训练，整体训练是在局部训练的基础上进行的综合训练。整体发力的关键在于腰胯发力训练，腰胯能发力便能轻松步入整体发力，整体发力只是腰胯运身发力的一种协调训练。局部发力分为上肢、下肢、腰胯3个部分。上肢训练分手臂的抖弹、扭转、裹翻、外撑、回切，使手臂在转动自如的前提下训练瞬紧

瞬松、慢紧慢松、慢紧瞬松瞬紧。慢紧是控人，瞬紧是打人，松是知人，是蓄能，亦是发力的基础。手臂松紧的训练原则，也是腰腿训练的原则，更是整体发力的训练原则。下肢训练主要是脚的踢弹、勾踹，腿的屈伸、绷弹，腿之进退、穿扫全在胯催、胯缩与腰配合。瞬紧则快，慢紧则沉。腰胯发力主要训练转腰、拧胯的瞬间反弹，犹如旋转强劲的弹簧，撒手便回弹，拧一分力弹三分力，拧的越慢蓄力越足，撒的越快回弹力越大。腰胯训练务使腰胯分开，切勿转腰胯，转腰要定住膝、管住胯，腰转胯不动。胯要前后挫，稳住腰，缩胯腰不动。由慢入快，由快复慢，再由慢到快，悉心松紧体验。整体发力的先决条件是“五弓”具备，是对“以腰运身”的再体悟。在腰胯发力训练的基础上，配合手臂的运转，画圈、绕8字、下滚、外翻、屈伸、开合，腿的屈伸、绷弹。训练中掌握运转松、落点紧、紧便力出、瞬紧瞬松，有收有蓄自不费力。

综合发力训练不仅要求所发之力是整体的，而且要求所发之力是复合的。在主攻目标过程中前进的力的方向是多元的，这种力是不易被破坏和抗衡的力，亦可称之为高质量的力，不仅浑厚，而且灵动。抖翎训练，有定步定势抖翎、定步开合抖翎、活步抖翎。抖翎发力全在腰拧、胯挫瞬间回弹。定步定势是手臂撑拥，瞬紧瞬松。开合抖翎犹如两手拉皮筋，突然撒手，松紧只在一瞬，充分体验运转松、落点紧，手臂任意开合、腰胯随意拧转、胯自挫合。先松后紧、慢紧快松，瞬间又紧、紧后即松，是谓松紧一瞬。此时的松已不是原来的松，紧亦不是原来的紧，松中寓紧，紧中寓松，非松非紧，亦松亦紧，所以有人称之为“调零点”，而绝不是半松半紧，拧腰挫胯已不是平面的运动。腰为元点，头顶、足蹬、拧拔缠裹融为一体，回弹时，拧拔之力又向上下、左右回弹，所以瞬间产生弹颤之力，由腰部顺骨节向身体各部辐射传递，达





于表是为抖翎，犹如鸡之抖羽、动物之抖毛。抖翎能发力自然之后，你才能真正理解前人所述“节节贯穿，达于背，行于四梢”，一切均在自然之中，而不是有意而为。

“劲贯四梢、劲运四梢”，不言而明。

定步发力成熟后，便可训练活步发力。活步发力步随身换，不可拘泥。发力训练与打拳交替进行，亦可在掌握动作要领的初始阶段进行。活步发力能收发自如，发力训练即成。

发力训练完了并不是发力的结束，只是掌握了发力的基本方法。“功夫无息法自修”，拳无止境，要向高层次的精神发力追求，达到形神合一、出神入化，使自身心态更平静。意念要似有若无，由松紧训练转入紧松训练。一触即发，不发而发，即前人所说的“太极全身都是圆，全身都是拳”、“太极全身都是圆，全身都是手，挨着何处何处击”。无为而为，是谓“无为而无不为”，如拳中所说“形无形，意无意，无意之中是真意”。

以上所述实乃笔者真实体悟。过去有发力伤身之说，实失偏颇。方法不当，憋气、努气，逆自然而行，强行运气定当伤身。方法科学，自然而行不仅于身有益，更是健体，新陈代谢由此而旺，只会使身体更加强壮。俗话说“攢天攢地，攢不下力气”，劲是使出来的，力是练出来的，力越发越活，力越发越足。君可辨之、思之而行。



强身健体、身心双修——陈式太极拳的功用

The Effects of Practicing Chen's Tai Chi

太极拳在我国有着悠久的历史，它养生治病的效果也在长期的医疗实践中得到了证实。太极拳博大精深的文化内涵更是对现代人的思想、思维方式产生了不容忽视的影响。

陈式太极拳中的阴阳练法促使人体身心平衡。

陈式太极拳在练习过程中，要求逢上必下，既有上升之劲，必有下沉之劲。如右金鸡独立，左手上升、上托，左膝上提，腰胯必须松沉，右膝必须再屈，收腹吸气，脚趾下抓。又如掩手肱拳跳跃练法，必须是手臂腿脚上升腾空，而中躯部分（包括腰胯）必须下沉，做到升中有沉、轻沉兼备。这也就是说每个动作当中，必须有阴也有阳，或者阳中有阴，阴中有阳，有刚有柔，有快有慢，刚柔相济，阴阳对称，通过练习，以调整人体肢体与脏腑之间的平衡关系，达到身心平衡。

陈式太极拳的练习过程中要求气沉丹田和长久练习后丹田内转，使人体的脏腑自我按摩，尤使小腹内的性腺系统的功能得到改善。

气沉丹田的重点是修炼下丹田，即会阴穴之上、命门穴之前下，此部位主要是人体的性腺系统。太极理论认为，久练此部位，使性腺的功能得以改善，性激素分泌增加，生理机能增强，特别是经过“炼精化气，炼气化神”的重要过程，能洗心滤脑，气血平衡。陈式太极拳这种独特的丹田内功与整体运动结合起来，就可以使人生命力旺盛，起到祛病延年的效果。

陈式太极拳特有的“缠丝劲”练法，可以疏通人体经络，起到健身的作用。

陈鑫老先生曾说“太极拳，缠法也”。“缠丝劲”的练法，源于中医的经络学说。中医认为：经络是布满人体的气血通道，它源于脏腑，疏注于四肢百骸、脏腑经络。气血失和而疾病生，和则健身益寿。陈式太极拳在练习过程中，要求每个拳势动作，不论大小、快慢、开合，都要走螺旋式的运动形式，使人体从腰和丹田到四梢，不论脏腑、肌肉、关节，从躯体中枢，到遍布周身的毛细血管，都要在非顺即逆的反复旋转中运动，缠来缠去，拧来拧去，左绕右绕，“非圆即弧”，“处处走螺旋”。这种螺旋式的缠丝运动方式，可以通任督，练带、冲脉，促进气血运行，疏通经络，

行气活血，达到调整人体气血平衡的健身目的。

陈式太极拳讲究练腰，可以起到强腰固肾的作用。

陈式太极拳强调练腰，所有的虚实转换都要通过腰，以腰为轴。拳经云：“命意源头在腰隙。”腰是陈式太极拳内功的核心部位。中医认为，“腰为肾之腑”，是男人精气、女人精血所在。在练拳过程中，要求旋腰转脊，这样使腰部在松静之中，得到反复按摩，这就是“培元固本，强腰固肾”。从现代医学来看，腰部是人体的中流砥柱，是人体最受累的部位，也是腰骶神经之所在，此处最容易损伤，引起腰腿疼。陈式太极拳腰部的练法，可以增强腰部肌肉的功能，使腰椎得以保护，同时还可以改善腰骶神经的功能。

陈式太极拳在演练时，要求一动无有不动，节节贯串，这种运动方式，从内气的畅通到外形的变化，从五脏六腑到四肢百骸，都寓于“动”中。

顺逆缠丝的螺旋运动及上下相随，内外结合快慢相间，从脏腑组织到肌肉组织、关节韧带、腱鞘肌群，都得到活动和锻炼。久而久之，肌肉发达，骨骼强健有力，使骨的理化特性得以改善，提高骨的抗折、抗压、抗脱臼能力。俗话说“老人先老腿”，陈式太极拳上述练法，对老年人关节病（关节僵硬、行走坐起不便、足膝萎软、屈伸不利、骨质增生）有很好的预防作用。

陈式太极拳在强调自然呼吸的同时，尤其对呼气特别重视，“浊气去而清气来”。

现代医学早就注意到呼吸和吸气对神经系统有好的影响。正常情况下，吸气时交感神经兴奋，呼气时副交感神经兴奋。交感神经兴奋时，全身处于紧张状态，使心跳加快；副交感神经兴奋时，全身出现舒缓状态，心跳减慢。陈式太极强调练拳时要注意呼气，这时交感神经兴奋性相对减弱，血管就处于舒张状态，毛细血管也舒张，血液流动畅通，微循环灌注，因此使血压下降，减轻心脏负担，对防治高血压引起的冠心病也有好处。陈式太极对呼吸的重视，完全符合现代医学理论，这也是陈式太极拳有良好健身效果的原因之一。

练习陈式太极拳可以使皮肤细嫩、面色红润，起到美容的作用。

中医讲美容主要涉及气和血两个因素。血虚时，皮肤就会显干燥，缺少柔润的颜色；而血热时体内毒素过多，不得排泄，就会使面部发疹生疮。“气为血之帅”、



“血为气之母”、“气行则血行”，气与血相互作用，相互影响。当气分不足时，面色就会萎黄；而当气分热重，人面就会发燥生疮。陈式太极拳密传丹田内转法的内呼吸（丹田呼吸），一开一合的鼓荡与外呼吸（肺呼吸）相互配合，推动人体气血不断地周流全身，滋养肌肤。《黄帝内经》中讲：“肺主气，司呼吸”，“肺朝百脉”，“肺主皮毛，其华在面”，“肺与大肠相表里”。陈式太极拳的内外呼吸法，与《黄帝内经》中的观点是一致的，使肺的功能得以加强，练起来微微出汗，使体内的毒素从汗液中排出，丹田呼吸，产生真气，真气运行，涤荡五脏六腑，使脏腑得到自我按摩，肝肾的血液循环加快，使血液中的毒素加速排出，同时也使肠蠕动增强，以利粪便毒素的排出。由于体内的毒素加快排泄和血液循环加快，使人体气血充足，面色红润，肌肤细嫩，健康美容。

练习陈式太极拳能改变思维方式，使练习者成为一个智者和勇者。

陈式太极拳用意练拳，行拳练气，虚静其心，以心行气，既蕴含着生命本原论，又涉及道德精神论。将气与心结合，犹如道教内丹学说，以人的思想、精神、心理状态为修炼的基础，所不同的是，道教内丹术以静坐导气，而太极拳则在绵亘不断的运动中因动求静，气遍全身，“随势扬气”，至此把人的心理、生理和人生哲学连在一起，把心理平衡、延年益寿和生活情趣融为一体，把人生哲理与太极拳的养气全神有机统一。哲学为太极拳提供了宇宙观、人生观的理论基础，太极拳为人生哲学提供了具体实践方式，从而实现人的身与心的两个健康，是一种不可多得的修心养性的形式。《重阳全真集》的“勤道歌”说得好：“自然消息自然恬，不论金丹不论仙，一气养成神愈静，万金难买人高眠。”

看他開口處
笑底盡珠璣
微白石翁意 楊哥



六封四闭招式奇，转腰抱首封中闭，左脚收至与肩宽，虚步点地裆要合。声东击西是单鞭，出脚迈步似猫行，往左一导虚实换，左手一分应八方。