

全国冠军示范标准套路
轻松掌握太极拳法要领

DVD



陈式太极拳

56式

标准

中国国家体委认定的太极拳标准竞赛套路
传统与科学完美合一，健身与竞技二者兼得

56 Moves of Standard Routine of Chen's Tai Chi



外型求正、内意求劲、内外求合

中国「太极名家大讲堂」获赠的最年轻的太极名家
陈式太极第十三代正宗传人

多次荣获全国各类武术太极拳大赛冠军
2008北京奥运会火炬手

马畅 编著

成都时代出版社

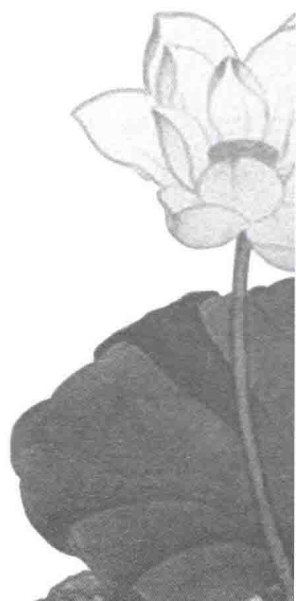
陈式太极拳

56式

标准

56 Moves of Standard Routine of Chen's Tai Chi

成都时代出版社



图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳标准56式 / 马畅编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5464-1099-9

I. ①陈… II. ①马… 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016407号

陈式太极拳标准56式

CHENSHI TAIJIQUAN BIAOZHUN 56SHI

马畅 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
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	10
字 数	200千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1099-9
定 价	35.00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

太极正宗诸派之源 标准套路冠军示范

太极拳根植于华夏沃土，在中华文明源源不断的营养供给中，其广泛的传承早已超越国界。现如今，在中外文化交流日益频繁的世界舞台上，太极拳成为中国极具代表性的文化符号之一。

太极拳的现代化发展，使其更加适于普通人习练。人们通过学练太极拳，很快体会到，这不仅是一种强身健体的运动方式，更是一种修身养性的精神追求。

然而，无论是追求拳术的正统正宗，还是讲求简化太极的易学易练，在流派众多的太极拳术中都会涉及到一个如何选择的问题。本书所介绍的陈式太极拳标准56式则是将正统正宗与易学易练完美结合的套路。

从传统性上来说，陈式太极拳是最古老且负盛名的太极拳流派，当今流传的杨式、吴式、武式、孙式等各流派多由其演变而来。从学练方面来说，陈式太极拳标准56式是国家体委中国武术研究院为适应竞赛和普及推广需要，组织创编的一套特点鲜明的标准竞赛套路。该套路科学、权威、严谨，以传统陈式太极拳一路和二路为基础，其中多以陈式太极拳新架为主组成，其功架舒展、劲道明显，动作连贯、紧凑，左右并用，在很好地保留了传统陈式太极拳的精华的同时，又能更好地适应现代人学练和竞赛之需。

本书由陈式太极拳第十三代正宗传人、全国武术太极拳锦标赛冠军马畅教学教练，深度挖掘竞赛动作要领，详细剖析太极拳竞赛规则，适宜具有一定陈式太极拳基础的爱好者学习演练。





陈式太极拳是杨式、吴式、武式、孙式各流派的始祖。其阴阳相济的技击功能在武坛中独树一帜，而其独特的健身、养生价值，也为世人所熟知。如今，修炼陈式太极拳，已经成为人们修身养性、体悟世界奥妙的重要手段之一。



第一章 陈式太极拳概述

General Introduction

- 2【一】陈式太极拳的起源与发展 Origin and Development of Chen's Taichi
- 3【二】陈式太极拳的八大特点 8 Characters of Chen's Taichi
- 4【三】陈式太极拳习练守则 Principles of Practicing Chen's Taichi
- 5【四】陈式太极拳的功用 Effects of Chen's Taichi

第二章 国家武术竞赛体系下的陈式太极拳

Chen's Taichi under the Rules of Competition

- 10【一】竞赛场上的太极拳 Taichi in Competitions
- 10【二】百花齐放的太极拳国家竞赛套路 The Standard Competition Routines of Taichi
- 12【三】太极拳竞赛套路规则要点 Main Rules of Standard Routines of Taichi
- 20【四】陈式太极拳标准56式特点 Characters of 56 Moves of Standard Routine of Chen's Taichi
 - 结构特点
 - 技术特点
- 23【五】陈式太极拳标准56式习练指要 Tips of Practicing 56 Moves of Standard Routine of Chen's Taichi

第三章 陈式太极拳标准56式套路教学

Learning 56 Moves of Standard Routine of Chen's Taichi

28 全套拳谱名称 Names of the Forms

29【第一段】

- 一、起势 二、右金刚捣碓 三、懒扎衣 四、右六封四闭 五、左单鞭
- 六、搬拦捶 七、护心捶 八、白鹤亮翅 九、斜行拗步 十、提收
- 十一、前蹬 十二、右掩手肱捶 十三、披身捶 十四、背折靠
- 十五、青龙出水 十六、新水 十七、劈架子 十八、翻花舞袖

十九、左掩手肱捶 二十、左六封四闭 二十一、右单鞭

60 【第二段】

二十二、云手（向右） 二十三、云手（向左） 二十四、高探马

二十五、右连珠炮 二十六、左连珠炮 二十七、闪通背

72 【第三段】

二十八、指裆捶 二十九、白猿献果 三十、双推手 三十一、中盘

三十二、前招 三十三、后招 三十四、右野马分鬃 三十五、左野马分鬃

三十六、摆莲跌叉 三十七、左右金鸡独立

86 【第四段】

三十八、倒卷肱 三十九、退步压肘 四十、擦脚 四十一、蹬一根

四十二、海底翻花 四十三、击地捶 四十四、翻身二起 四十五、双震脚

四十六、蹬脚 四十七、玉女穿梭 四十八、顺鸾肘 四十九、裹鞭炮

五十、雀地龙 五十一、上步七星 五十二、退步跨虎 五十三、转身摆莲

五十四、当头炮 五十五、左金刚捣碓 五十六、收势

112 全套动作连环图 Illustrations of the Whole Routine

130 陈式太极拳竞赛套路动作路线示意图 Route Sketch Map of Chen's Taichi Competition Copy

第四章 陈式太极拳功法入门

Basic Skills of Chen's Taichi

134 【一】陈式太极拳的基本手型与步型 Basic Hand Shapes and Footworks

136 【二】太极拳的礼仪 The Etiquette of Taichi

137 【三】太极桩功 Taichi Stake

附录 Appendix

141 【一】中华武术太极拳大事记 Timeline of Taichi

143 【二】陈长兴《太极拳十大要论》 Chen Changxing and His Book

146 【三】陈式太极拳习练问答 Q&A of Practicing Chen's Taichi

152 【四】太极名门、金牌高徒——马畅 From a TaiChi Family, a Beautiful, Little Prodigy — Ma Chang



第一章

General

Introduction

陈式太极拳
概述





【一】陈式太极拳的起源与发展

Origin and Development of Chen's Taichi

陈式太极拳发源于河南省温县城东清风岭上的陈家沟。陈家沟原名常阳村，陈氏先祖陈卜自山西洪洞辗转迁居于此，勤劳耕作，兴家立业，还通过设立武学社传授武艺。随着陈氏人丁繁衍，这个有着一南北走向深沟贯穿其间的村子后来便改名为陈家沟。

明末清初，文武双全的陈氏九世祖陈王廷，在社会动荡久不得志后退隐乡村，耕作之余，依据祖传拳术，博采众家精华，结合易学阴阳五行之理，参考中医经络学说和导引、吐纳之术，创造出了一套具有阴阳相合、刚柔相济特色的新型拳术，包括一至五路太极拳、炮捶一路、双人推手及刀、枪、棍、剑、铜、双人粘枪等器械套路。

其中，太极拳综合性地继承和发展了在明代民间和军队中流行的各家拳法，如懒扎衣、金鸡独立、采马拳、七星拳、雀地龙等二十九势，就是直接从明朝抗倭名将戚继光所著《纪效新书》中的《三十二势拳经捷要》汲取精妙而得。

自陈王廷之后，陈家沟练习太极拳之风极为盛行，甚至还流传有“喝喝陈沟水，都会跷跷腿”的谚语。这种风气在陈家沟陈氏家族中世代传承，绵延数百年，名家辈出。传至十四世陈长兴、陈有本时，已专精于太极拳一路和炮捶（今称陈式第二路）以及双人推手和双人粘枪的功夫，其他内容则少有人习练了。

陈式太极拳第一路有老架和新架之分。十四世陈有本在原有套路基础上舍弃了一些难度和发劲动作，创立新架（现在称小架）。陈有本的学生、族侄陈清萍，也创造了一套小巧紧凑的架式，后人称为“赵堡架”。

十四世陈长兴所练的拳属于陈王廷旧传的架式，动作宽大。他打破家传绝艺不外传的门规局限后，太极拳得到了广泛的传播、普及。他的学生杨露禅为适应保健需要，改变拳套动作而创立杨式太极拳；满族人全佑又师从杨露禅、杨班侯父子，后传吴鉴泉演化为吴式太极拳；武禹襄则结合杨露禅陈式老架和陈清萍赵堡架，演变成武式太极拳；孙禄堂结合武式太极拳、形意拳和八卦掌三派之长创立孙式太极拳。

1988年以来，为适应太极拳国际化发展需要，中国武术协会、国家武术研究院多次组织太极拳专家、教授、运动员等，编写出版了各式太极拳的标准竞赛套路。

【二】陈式太极拳的八大特点

8 Characters of Chen's Taichi

陈式太极拳在整个运动过程中由始至终都贯穿着“阴阳”和“虚实”，在动作上表现为每个拳式都具有“开与合”、“圆与方”、“卷与放”、“虚与实”、“轻与沉”、“柔与刚”、“慢与快”，并在动作中有左右、上下、里外、大小和进退等对立统一的独特形式。具体来说有以下八个特点。

意气运动：将内在的意识贯注于外部动作之中，使注意力集中、稳定，动作活泼无滞。

弹性运动：四肢放长，使全身充满弹性，进而产生掣劲。上体放长时虚领顶劲，气沉丹田，含胸塌腰；手足放长时，以手领劲，坠肘沉肩，转踝屈膝开胯松腰。

螺旋运动：缠丝劲的内涵是心神意气缠绕抽丝，外部表现为形体的螺旋运动，如旋腕转膀、旋踝转膝和旋腰转脊等。将螺旋连贯如一的太极劲贯注于既有动作中，是做好意气运动的核心。

虚实运动：太极拳所有动作都必须分清虚实。调整虚实，可使人产生圆活如珠之感；不会调整虚实，就不能达到内劲的中正无偏，从而失去支撑八面的根本。

节节贯穿运动：以腰脊为中心，将周身颈、脊、腰、胯、膝、踝、肩、肘和腕这九个主要运动关节依次贯穿，做到无缺陷，贯穿如九曲圆珠，达到周身一家的地步。

一气呵成运动：在螺旋缠丝运动辅助下，全套演练时做到一气呵成，内劲不断。

刚柔相济运动：化动作中原有的僵硬劲为柔软，而在松开和放长时又产生弹性的刚。刚柔的变换，由精神意气的隐显来掌控。

快慢相间运动：初学要慢，以纠正方法错误动作；熟练宜快，但动作要沉着，劲别明显而不错乱。转关折迭处慢，尽头落点要快，后复转慢，周而复始。快慢相间，“动急则急应，动缓则缓随”。

以上特点是陈式太极拳先辈总结流传下来的宝贵经验，也是练习陈式太极拳的总原则。这些特点相辅相成、相互制约、相互促进，不可孤立对待。



【三】陈式太极拳习练守则

Principles of Practicing Chen's Taichi

俗话说“文有文风，武有武德”，“浇花先浇根，教人先教心”。练武非一般行当，如果练武之人没有武德，就易滥杀无辜，祸及乡里，就会为社会所不齿。所以一个武功高强者应注意德艺双修，否则，即使功夫再高也只是行尸走肉。

陈式太极拳派在教授弟子们功夫的同时非常重视武德培养。陈氏先辈门规戒律中提到了许多做人要正直、谦虚的戒律，也提出端正诚信、仁德忠勇等门规。其实，这些门规戒律都是根据太极拳的内在特点提出来的，目的是让门人更好地领悟太极拳的内蕴，同时也提高自己的武德修养。

※学拳应持恭敬之心，尊师重道，否则容易外谩师友，内谩自身。

※学拳不可轻狂，狂于外必失于中，且多生事端，招惹祸患。

※学拳一定要细心揣摩，招招用意，势势留心，否则只能徒学其表，难得真髓。

※学拳不可性急，贵在持之以恒。勤学多练，熟能生巧。

※学拳不可畏难。

※学拳未至懂劲阶段之前，不可随意革新。陈式太极拳的招招式式皆为历代名家精心研磨而得，未懂劲之前即任意改变，易入歧途。

※学拳不可以艺欺人，行不轨之事而触犯众怒。



【四】陈式太极拳的功用

Effects of Chen's Taichi

“文为体，武为用”，“武”即止戈，意思是制止、平息纷争和动乱。陈式太极拳作为一种内外兼修的武术，其基本功能即是“攻”与“防”的运用。但随着社会的发展，陈式太极拳已不再是单纯的攻防御敌手段，其内涵变得更加丰富，成为一种集强身健体、技击防身、陶冶情操、健美观赏等多功用于一体的武学体系了。

● 强身健体

实践证明，陈式太极拳不仅是一种合乎生理运动原理的健身运动，而且对预防和治疗身体具有一定的作用。长年修习陈式太极拳，对防治神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、风湿性关节炎和糖尿病等慢性疾病的显著疗效，已被医学界所证实。除此之外，习练陈式太极拳，还具有以下健身功效：

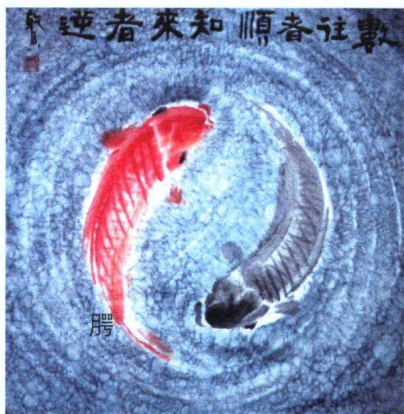
增加神经系统的灵敏性。练太极拳要求全神贯注、沉心静气、意守丹田，排除一切思想上的干扰，在“意”的支配下进行练习。这能有效调节大脑皮质细胞，对促进人体各部分新陈代谢和提高触觉的灵敏性具有很好的强化作用。

畅通血管、淋巴及循环系统。演练太极拳时，人体各部肌肉和关节的活动可以使各毛细血管开放，静脉、淋巴加速回流，从而减轻心脏负担。氧气和营养物质的消耗，又可以促进循环系统运输量的提高，使心脏血管等得到有效锻炼，从而有助于保持心脏、血管和淋巴系统的健康和畅通。

提高心肺功能。练太极拳要求气沉丹田，在与动作自然配合的一呼一吸、一开一合中，透过深、长、细、缓、匀的腹式呼吸方法，使胸部松活宽舒、腹部沉实，从而保持肺组织呼吸弹性，发展呼吸肌，改进胸廓活动度，增加肺活量，提高肺脏的通气和换气功能。

天
行
健





提高消化系统功能。演练太极拳的过程中，动作的牵引和腹式呼吸可以使内脏器官起到自我按摩的作用，使肠、胃、肝、肾随之适当运动，从而促进肝内的血液循环，提高胃肠的张力和蠕动、消化能力，增强肝上腺素的分泌，改善体内物质代谢。另外，练拳时的舌抵上腭和唇齿轻闭也有助于促进唾液分泌，提高消化功能。

提高运动系统功能。人体运动系统由肌肉、骨骼和关节三部分组成。太极拳螺旋式的缠丝运动，可以使肌肉在一张一弛中变得均匀丰满、柔韧而富有弹性，增强其收缩能力。同时，肌肉对骨骼的牵拉作用，可以提高骨骼的抗折、抗弯、抗扭转方面的性能，使骨骼不易发生变形，又可以增强关节的稳固性、柔韧性和灵活性。

技击防身

“养生为本，技击为魂”。陈式太极拳防身御敌的技击作用也极为精妙。在门派繁多的中华武术中，陈式太极拳独树一帜，流传三百余年，成为武坛上最优秀的拳种之一。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠为中心内容，在沾、粘、连、随的基础上以螺旋缠丝的内劲为统驭，将抓、拿、摔、滑、打、跌熔为一炉，内外兼练，练至上乘功夫时，可达周身一家，以静制动，以逸待劳，以不变应万变，亦可得机得势，舍己从人，随机应变，灵活运用，引进落空，借力打人。

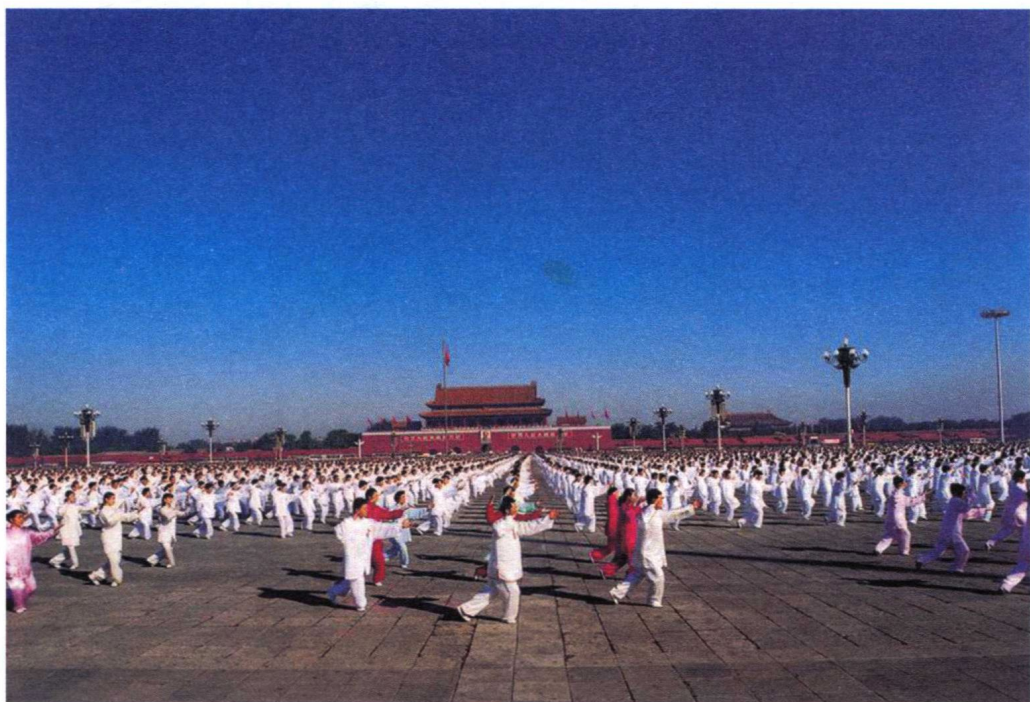
与大多技击性武术不一样的是，陈式太极拳的技击并不过分看重直接的力量和速度，而是讲究使用“四两拨千斤”的技巧。“壮欺弱、慢让快”是自然的本能，而技巧则是顺应自然以克制自然，从而达到“弱胜壮，慢胜快”。陈式太极拳利用杠杆支点和螺旋转化的原理，以推手柔化一切重力，以轻制重。其运劲运用离心力，并以腰脊为中轴，使一切动作皆走内圈。走内圈速度虽较慢，但仍可胜过走外圈的快，这是“后人发，先人至”的缘由，也是“慢胜快”的关键所在。

明理修身

“太极”包含着中华民族久远高深的哲理，其理论直接来源于道家思想，讲求的是重生贵生，清心寡欲。众所周知，清心寡欲的人多高寿。因为多欲之人必多求，而

多求之人必贪饮、贪食、多忧、多虑、多思、多恼、多惊、多恐，凡欲有多必伤。中医认为，哀伤神、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、虑伤心、恐伤肾、食多伤胃、房事多行伤精又伤气。太极拳的锻炼过程就是调节心性的过程，体现到动作招式中，就是松、静、空、灵，举手投足、身形变换贵在顺其自然，进退如行云流水，对调节身心具有极佳的效果。

练太极拳要坚持“身心双修、内外同练”的原则，重在练心，修性养德，以达到“性海澄淳平沙浪，心田洒扫净无尘”的境界。太极拳还讲求“舍己从人，借力打力，以小力胜大力”，一切回击纯顺应对方来势，以灵巧的动作、较小的力气使来犯者失准而落败。其目的在于使自己立于不败之地，而绝无加害对方之意。这也是其“绝不恃强凌弱、借故犯人”之武德的集中体现。因此，陈式太极拳不是拳脚功夫，而是心脑的修炼，从内涵到外形都体现出东方武学的文化美。这就是说，练习太极拳不仅在于锻炼强健的体魄，更在于修炼纯净的内心，从而真正实现身心的和谐。



为便于竞赛和普及推广，国家体委
中国武术研究院组织有关专家、教授，
在太极拳各流派原有的套路动作基础
上，按照传统性、科学性和竞赛性的原
则，创编了一系列特点鲜明的标准竞赛
套路。这些套路将竞技与健身合一，且
具有武舞结合的独特神韵，其规范性和
权威性赢得了越来越多太极拳爱好者的
关注和推崇。



第二章

Chen's TaiChi
under the Rules of Competition

国家武术 竞赛体系下的 陈式太极拳

