

孙振波 著

太极拳

解析

黑龙江美术出版社

太极拳解析

孙振波 著

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳解析 / 孙振波著. -- 哈尔滨 : 黑龙江美术出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5318 - 5340 - 4

I. ①太… II. ①孙… III. ①太极拳 - 研究 IV.

①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 226922 号

书 名/太极拳解析

作 者/孙振波

责任编辑/林洪海

装帧设计/巩云宽

出版发行/黑龙江美术出版社

地 址/哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮政编码/150016

发行电话/(0451)84270514

网 址/www.heimei001.com

经 销/全国新华书店

印 刷/哈尔滨工业大学印刷厂

开 本/880mm × 1230mm 1/32

印 张/9.75

字 数/195 千字

版 次/2014 年 10 月第 1 版

印 次/2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5318 - 5340 - 4

定 价/37.00 元

本书如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

前 言

太极拳是科学,既有理论又有实践,理论与实践紧密结合的一门科学。太极拳并不神秘,也不难学,象学习其他科学知识一样,有师从师,无师自通,只要明白其中拳理,掌握基本拳法,就一定能学得好,学得快。只要持之以恒,功夫不负有志人,日久定会得到太极拳的奇效。为了广大群众走近太极拳,学好太极拳,本书提出太极拳的理论科学化、技术规范化的“三化”原则,以全新理念讲解太极拳的拳理和拳法。

1、理论科学化

以唯物论观点,接受前人创建的太极拳理论,认真学习,细心研究,实事求是,继承和发展太极拳原理。太极拳是一门新的学科,它与数学、物理学、生物学、医学、社会学等多学科密切相关,所以应该把有关学科的理论融入太极拳,充实和完善太极拳理论。理念不清,以讹传讹,会造成学拳者误解。让太极拳实现科学化,走上现代化普及教育轨道。

2、技术规范化的

太极拳架势不同,套路繁多,但是太极拳十三势,其中棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠八门技法,和进、退、顾、盼、定五行步法是一致的。十三势总括了太极拳的基本技术。为了适应太极拳的发展,应予十三势明确定义,表明十三势在套路中的技术意义,做到理论联系实际。避免“以玄解玄”造成学拳人对太极拳难以掌握,对推广太极拳产生困难。

3、动作标准化

太极拳套路由架势组成,架势以动作为单元,每个动作都是套路的基本要素,所以只要做到动作标准化,就保证了拳路的标准化。所以对于每个动作,建立统一标准。首先确定躯干在空间方位,再以躯干为参照系,说明眼看的方向。两脚分左右说明五行步法,并强调重心在哪条腿;两手分左右说明八门技法,所有动作采用统一模式,使动作有较好操作性,便于学习,便于演练。采用现代化教学,避免在学习中出现参照系混乱,不同的讲解次序,不规范的语言,造成学习的困难。

作者根据陈照奎老师传授,马虹先生编著,《陈式太极拳拳法拳理》一书为蓝本,并参考多本著作,专心致志,按着书中“刚柔相济”,“虚实变换”,“升降螺旋”,“顺逆缠丝”“快慢相间”的要求,朝夕揣摩,日日演练,二十多年来终有所获。同时在学拳中深深感悟,陈照奎老师在极其困难的条件下,仍然坚持研究和推广太极拳,把太极拳发展到历史新阶段,为太极拳造福人类作出了卓越的贡献,推动太极拳走向世界。

陈老师的无私奉献,高尚的太极精神激励作者,作者虽然学太极拳起步晚,理论知识浅薄,实践功夫不扎实,但是由于学练太极拳治愈自身多种疾病,所以愿把自己学练太极拳的体会,按照“三化”原则写出来,供大家参考,使太极拳为人民的健身、防身、治病、延年发挥奇效。书中的缺点和错误,希望大家批评指正。

作者

2014 年于哈尔滨

目 录

第一章 太极拳拳理	1
第一节 太极拳	3
一、太极拳	3
二、为什么学习太极拳	3
三、怎样学习太极拳	5
第二节 太极拳初级功	8
一、太极拳运动坐标系	8
1、大地坐标系	8
2、自身坐标系	9
二、太极拳基本技法	10
1、八门技法	10
2、五行步法	13
三、太极拳辅助技法	15
1、缠丝技法	15
2、螺旋技法	17
3、弹抖技法	17
四、太极拳动作标准化	18
五、太极拳练架身法	18
六、太极拳练架要领	19
第三节 太极拳中级功	21

一、劲与力	21
1、劲	21
2、力	22
二、太极拳走架练劲	24
三、什么是懂劲	25
1、懂自己的劲	25
2、懂敌人的劲	25
四、技击中力的传递	25
1、散手	25
2、推手	27
五、技击中力的合成	28
1、合力作用	28
2、力矩和力偶的应用	29
六、太极拳练劲要领	30
1、刚柔相济	30
2、虚实变换	30
3、快慢相间	31
七、太极拳为什么“以慢制快”	31
八、太极拳怎样“以弱胜强”	33
第四节 太极拳高级功	35
一、元气	35
二、为什么练气	37
三、怎样练气	38
四、气的功能控制	39
第二章 陈式太极拳第一路拳法	41
第三章 陈式太极拳第二路(炮锤)拳法	193

第一章 太极拳

太极拳

第一章 太极拳拳理

太极拳是中华民族优秀传统文化的瑰宝，源远流长，博大精深。它不仅是一种体育运动，更是一种哲学思想。太极拳的拳理，是指导我们练习太极拳的理论基础。本章将介绍太极拳的拳理，包括太极拳的起源、发展、特点、练习方法等。

太极拳的起源，有多种说法。有的认为太极拳起源于宋代，有的认为起源于明代，有的认为起源于清代。但普遍认为，太极拳的起源与道家思想密切相关。道家思想强调“道法自然”，主张“无为而治”，这与太极拳的拳理相契合。

一、为什么学习太极拳

学习太极拳，不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以陶冶情操，修身养性。太极拳的练习，需要长期坚持，持之以恒。通过练习太极拳，可以培养我们的耐心、毅力和毅力。同时，太极拳还可以帮助我们缓解压力，放松心情，提高生活质量。

第一节 太极拳

一、太极拳

太者“其大无外,其小无内”,太极是万物之源,阴阳之体。阴阳是一切事物存在的基本形式和运动的基本规律。阴阳是矛盾统一体,两者既对立又统一,并且互相包含,互相转换,阴不离阳,阳不离阴,阴中有阳,阳中有阴,不可分离的太极体。

太极拳根据阴阳之理,融入道家养生术,即导引术和吐纳术,吸取中华武术众家之长,创造的特殊武术拳路。太极拳手演八门:棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠;脚踏五行:进、退、顾、盼、定,总数十三势。太极拳具有刚柔相济、快慢相间、虚实变换、内外相合、顺逆缠丝、松活弹抖等特点。太极拳是中华民族优秀的传统文化,是群众喜闻乐见,广为流传的健身运动。

实践证明,太极拳不仅能防身,还能治疗疾病,促进身心健康,提高免疫力,达到益寿延年的功效。久练太极拳,意境坦然,心绪快活,与人为善,崇尚自然。

二、为什么学习太极拳

中华武术源远流长,博大精深,武术在历史长河中,人们互相争斗而发展起来的,所以武术是研究打击的技术,不过只学武用,练成血气勇夫,交战必败,还须文修于内,强调精神修炼。长期实践证明,武术给人们内心和肢体都

带来健康的功效。虽然今天武器装备迅速发展,武术在现代化的战争中作用越来越小,但是武术带给人们的健康,被国内外越来越多的人所重视。

太极拳不仅能健身和防身、而且对治病和延年有奇效,太极拳适合从儿童到老年,各年龄段人群演练。不论你从事什么职业,也不论你职位高低,健康身体是你事业成功的本钱。

太极拳不仅锻炼肢体,同时锻炼循环系统、呼吸系统、消化系统和神经系统。身体不生病,还能治愈已有的疾病,特别是现代医学仍然无法解决的,疑难病症和沉痾痼疾也能有效治疗。所以练太极拳是锻炼身体的最佳选择。太极拳同时修炼内心世界,你有一个成功事业,同时你也能有快乐的人生,仁爱的胸怀,做一个“己所不欲,勿施于人”品性高尚的人。

现代科学技术飞速发展,机械化,自动化和计算机代替人类很多体力工作,人们更需要加强体育运动,避免各种疾病造成的苦恼。练太极拳提高自身的生活质量,你会有一个舒畅愉悦地生活,助人为乐,益寿百年,步入美好的人生殿堂。

人的一生,可能会遇上意想不到的情况,天灾和人祸实在难防,冤假错案不知觉,上邪教当不仅失财,甚至丢了性命。有家族遗传病史的,不知何时袭来,自身免疫力下降更麻烦,有时工作和生活压力苦不堪言。不论外因或是内因,碰上一个问题,解决不好可能毁了一生,而学习太极拳能修身养性增强抵抗能力。

一旦有病也不要怕,首先自己要坚强,及时就医用药,

相信医生治疗,尽快康复。有了基本运动条件,抓紧时间,参加太极拳学习班或自学,认真学习太极拳拳理拳法,争取尽快掌握太极拳,不要怕流汗,练拳自己下工夫,遍数越多越好,基础牢固技艺高。提高免疫力,在较短时间内收到良好效果,恢复身体健康。有实例证明,癌症和脑血栓病人都能得到康复。

太极拳是内外兼修的拳术,内是修炼精神,人不论处在什么样环境中,也不论遇到什么样难题,甚至矛盾激化时,要努力克制,使自己激动心情平静下来,在静的状态下,找出解决矛盾和难题的办法,不可因小失大,万事以身体为要,“留得青山在,不怕没柴烧”,健康的身体,是事业成功的保证。太极拳首先强调文成,久习太极拳的人,应该是一个自信、自强、自立的人,不受任何邪道的侵扰,也不怕任何恶势的威胁,遇事镇定自若,从容应对,在沉静意识思维中,判断事物,做出正确决定。做一个有利于人民,为社会进步工作的人,这才是太极人修炼的正道,正道是随着太极拳功夫的提高而得道,循序渐进,日久见真功。

三、怎样学习太极拳

天地是太极,人体亦是太极,宇宙无处不太极。任何一处平坦场地,清新幽静的环境,都可以心静体松专注自己,吸取日月之精华,采纳百川之灵气,“天人合一”修炼太极拳。

太极拳是一门有理论有实践的科学,我们虚心学习前人所创建的拳理和拳法,不论师传或是自学,都要先学读书。拳理学明白,拳法自然容易,招招要细心揣摩,“理不

清,延明师;路不清,访良友;”正确理解太极拳内涵,避免“以讹传讹”,“以玄解玄”,产生对太极拳不正确理解和神秘化的错误。

学习太极拳,根据个人情况确定学习目标,太极拳是刚柔相济的拳术,一般从事科技、经济、教育和管理工作者,目的是健身,健康身体是实现事业成功的保证,能够帮助我们更好的学习、工作、生活。

对于武术工作者,不仅刚柔相济,同时还要强调功力训练,达到人不知我,我独知人的境地,因为武者要跳上擂台,与人比试高低,讲技术、论力量、斗智慧,在武术事业上开创自己的辉煌成就,成为武林英雄。

对于文艺工作者,有刚有柔,还要多练身体柔软性,因为文艺者要登上舞台,为群众表演献艺,实现自己的艺术明星梦。

太极拳“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明”。选择传统的标准拳路。分三级学习,初级功,中级功,高级功,象读小学、中学、大学一样,按部就班,循序渐进学习。遵从太极拳理论科学化,技术规范化的原则,动作标准化原则,理论和实践同步提高,时间短,进步快。学练太极拳虽分三级功夫,但是各级之间是不可分割的,是连续的。在不同阶段有不同的学习内容,采用不同的技术练法。但是,不能轻易改变传统套路,随便肢解传统套路招式,这对修炼是不利的,按传统套路只要坚持不懈,就能达到肢体动作流畅,心旷神怡的到达神明境界,拳谱说“吾谓此艺甚无奇,自幼难以打到老;打到老年自然悟,豁然一贯神理妙!”。

学拳目标要明确：

跳上擂台当英雄，飞上舞台是明星。

诸君太极走平台，健身治病不老春。

第二节 太极拳初级功

初级功练架,拳架不同,风格不同,内涵也不同,本书根据陈照奎老师传授的太极拳,作为教材。第一路八十三势,第二路(炮锤)七十一势,势中的每个动作身法、眼法、步法、手法,采用标准化示范,按统一模式讲解,并配有动作曲线的图照。

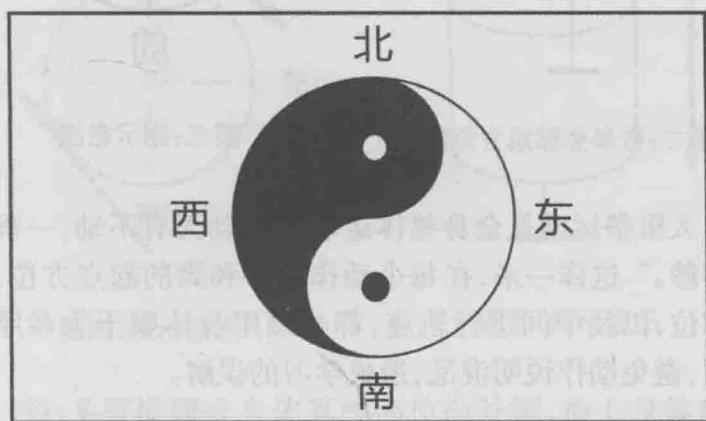
学太极拳先学拳理,有关定义和定理,技术规范、技术要领、要学明白,融合于拳架中,学习拳架就容易了。不论学拳理还是拳法,要尽量讲有明确定义的太极拳术语,不能说外行话,避免离经叛道,只有老老实实在地学,打好基础,才能练成一套合乎规矩的传统太极拳。

初学太极拳动作要大开大合,先练开展,后练紧凑,每个动作保持“立身中正,支撑八面”,不偏不倚地以腰脊中线为轴,始终保持身体螺旋上升和螺旋下降,步如猫行,脚趾抓地,裆走下弧,眼观六路,耳听身后,正确调整手和脚的起点方位和落点方位,以及之间的运行曲线轨迹。太极拳由八门五步组成,动作比较复杂,开始学习动作生硬,这是正常现象,不要性急,不能求快,细心揣摩动作姿势的要领,不断纠正错误,由粗到精,日久就会自然熟练,做到身灵,八门流畅,五步自如,开合相寓,快慢相间,虚实变换,顺逆缠丝,上下相随的拳架。

一、太极拳运动坐标系

1、大地坐标系

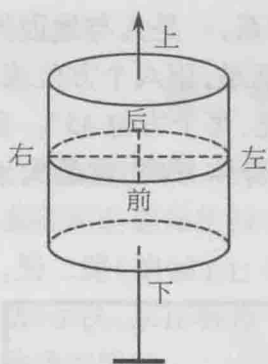
太极拳走架需要建立两个坐标系,一是人与地面的位置关系,以地面为参照物的二维坐标系,用八个方位表示:东、西、南、北、东南、西北、西南、东北,每个方位 45° 。身体转向以躯干为标,用胸部朝向表示身体方向,这是大地坐标系。(图一:大地坐标系方位图)



图一:大地坐标系方位图

2、自身坐标系

自身坐标系,以躯干为参照物的三维坐标系,躯干包括肩胸腹胯,躯干断面左右方向是横轴 X,前后方向是纵轴 Y,平面上用八个方位表示:前、后、左、右、左前、右后、右前、左后,每个方位 45° 。躯干上下方向是竖轴 Z,即身体中轴线,身体坐标系有二十四个方位,表示身体各部之间的位置关系。(图二:自身坐标系方位图)



图二：自身坐标系方位图



图三：棚示意图

太极拳运动是全身整体运动，“一动无有不动，一静无有不静。”这样一来，在每个动作中手和脚的起点方位，落点方位，以及中间运行轨迹，都必须用身体躯干为参照物标明，避免动作说明混乱，造成学习的误解。

二、太极拳基本技法

太极拳十三势包括八门技法和五行步法，根据力学原理分别给八门技法和五行步法以下定义，以令其功能规范化。

1、八门技法

八门技法是太极拳运动系统中，上肢的八种技术方法，给八门技法功能定义，首先假设身体躯干是个圆柱体，圆柱体中心线称竖轴 Z，在圆柱体竖轴上任取一点 O 为原点，通过原点 O 的一条左右方向横轴 X，通过原点 O 的一条前后方向纵轴 Y，XOY 称体圆，参看图二。

棚：手或身体其他部位沿着体圆半径 OA 方向，从体表