

Practical Regimen of  
Chen-style Tai Chi



Chen-style  
Tai Chi

陈氏太极拳  
正宗  
养生功

◎ 陈斌 著



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Practical Regimen of  
Chen-style TaiChi

陈氏正宗  
太极拳

◎ 陈斌 著

养生功



辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·



## 图书在版编目 (CIP) 数据

正宗陈氏太极拳养生功 / 陈斌著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5381-7496-0

I. ①正… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳 - 基本知识  
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 101878 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印张: 10.5

字数: 144 千字

出版时间: 2012 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 灵智

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7496-0

定价: 35.00 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7496](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7496)

# 目录

## 第一章 人类健康养生的法宝：太极拳

### 第一节 内涵丰富的太极拳文化 / 012

- (一) 太极拳与太极哲理·····012      (二) 太极拳与中医学说·····016

### 第二节 解读绿色、健康太极拳 / 017

- (一) 太极拳与健身、防身·····017      (二) 太极拳与身心放松·····019  
(三) 太极拳与老年养生·····020      (四) 太极拳与为人处世·····021

## 第二章 溯本追源，追寻古老陈氏太极拳

### 第一节 太极拳之陈氏太极拳 / 024

- (一) 陈氏太极拳的起源·····024  
(二) 陈氏太极拳的拳法特点·····028  
(三) 陈氏太极拳的传承与发展·····032

### 第二节 陈氏太极拳与修身养性 / 038

- (一) 练陈氏太极拳，陶冶人的和谐观念·····038  
(二) 练陈氏太极拳，获得最佳心境·····038  
(三) 练陈氏太极拳，体悟拳理与人生·····040  
(四) 练陈氏太极拳，感受身心同修的奥妙·····040

### 第三节 陈氏太极拳养生功对人体的作用 / 042

- (一) 对神经系统的作用·····042      (二) 对循环系统的作用·····043  
(三) 对呼吸系统的作用·····043      (四) 对消化系统的作用·····044  
(五) 对运动系统的作用·····044      (六) 对经络系统的作用·····045



## 第三章 简单实用的陈氏太极拳基础知识

### 第一节 基本手型动作解说/048

- |                |               |
|----------------|---------------|
| (一) 掌·····048  | (二) 拳·····048 |
| (三) 钩手·····048 |               |

### 第二节 基本步型动作解说/049

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (一) 中定步·····049 | (二) 弓步·····050  |
| (三) 虚步·····051  | (四) 独立步·····052 |
| (五) 仆步·····052  | (六) 坐盘步·····053 |

### 第三节 基本桩功动作解说/054

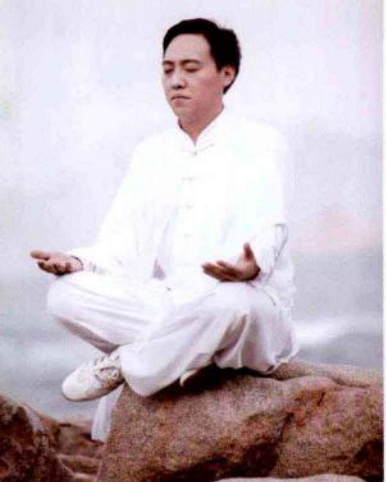
- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| (一) 太极浑元桩·····054 | (二) 单鞭桩·····055 |
| (三) 懒扎衣桩·····056  | (四) 斜行桩·····057 |

## 第四章 陈氏养生太极拳基本功法

### 第一节 太极关节活动操/060

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| (一) 活动腕关节·····060  | (二) 活动肘关节·····061 |
| (三) 活动肩关节·····062  | (四) 活动颈部·····066  |
| (五) 扩胸振臂·····067   | (六) 架臂转腰·····069  |
| (七) 抡臂拍打·····070   | (八) 活动髋关节·····071 |
| (九) 活动膝关节·····072  | (十) 俯腰下蹲·····073  |
| (十一) 活动踝关节·····074 | (十二) 弓步压腿·····075 |
| (十三) 仆步压腿·····076  | (十四) 里外摆胯·····077 |
| (十五) 引体向上·····078  | (十六) 弹抖放松·····079 |





## 第二节 太极培元养气法 / 080

(一) 太极培元养气法练功要领···080

(三) 图解桩功聚气法·····085

(二) 图解静坐养气法·····082

## 第五章 陈氏太极拳精要十八式

### 第一节 动作名称 / 096

### 第二节 动作图解 / 097

第一式 太极起势·····097

第三式 懒扎衣·····105

第五式 单鞭·····111

第七式 斜行·····117

第九式 拗步·····123

第十一式 高探马·····128

第十三式 玉女穿梭·····133

第十五式 转身双摆莲·····139

第十七式 金刚捣碓·····144

第二式 金刚捣碓·····100

第四式 六封四闭·····108

第六式 白鹅亮翅·····114

第八式 搂膝·····121

第十式 掩手肱拳·····126

第十二式 左蹬一跟·····131

第十四式 云手·····137

第十六式 当头炮·····142

第十八式 收势·····147

## ◎ 附录

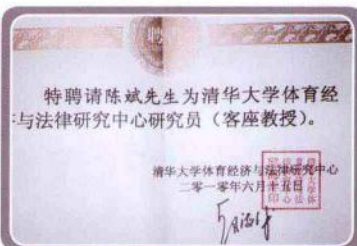
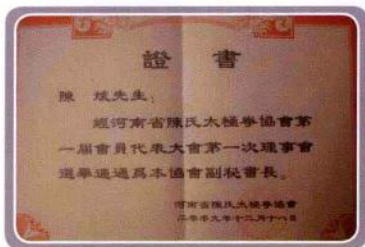
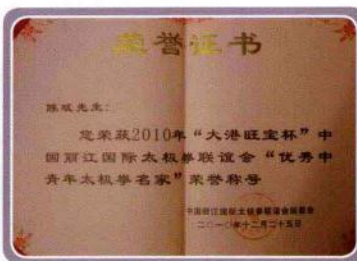
一、太极拳给了我人生的第二个春天·····149

二、陈氏太极拳养生功，我生命中的保护神·····150

三、练拳炼人，拳练一生，健康一身·····152

四、静观尘世，感悟太极·····154

五、陈氏太极拳传承表·····156





首届国际陈氏太极拳高级培训班留念



第二届国际陈氏太极拳培训班留念



第三届国际陈氏太极拳高级培训班合影留念

2001.9.6于郑州



第四届国际陈氏太极拳培训班合影留念











热烈祝贺第十届中国陈家沟太极功夫精英赛 隆重举行 2008.06



热烈祝贺第十一届中国陈家沟太极功夫精英赛 隆重举行





# 自序

## 武以修身，文以炼心；乃文乃武，是为太极

文武双修，对于中国人来讲，是永远难以割舍的情结。太极拳堪称中华武学之巅峰。它外可强健体魄，振奋精神；内可修心练气，完善自我。更为可贵的是，太极拳用缓慢、柔和的形体语言，淋漓尽致地表现了我们华夏民族之根源性文化。

三十三年前，邓小平一句“太极拳好”横空出世！一个“好”字为太极拳作了最完美的定义，并为其发展勾画出了广阔的前景。

时至今日，太极拳爱好者已达亿万之众，遍及全世界。他们喜爱太极拳，切身地感受着太极拳的好。而作为太极拳各派始源的陈氏太极拳，因其独特而又完整的风格（最能体现太极拳刚柔相济、快慢相间、动如脱兔、静若山岳等原始特点）尤受太极拳爱好者的青睐，流传最为广泛。

我自幼随家父陈正雷学习家传陈氏太极拳、械、推手及拳术理论等。在祖辈的故事中、父辈的影响下受教多年，可谓近水楼台、耳濡目染。不敢以“门里出身”自诩，但较多数同好而言，我不得不感叹一下自己的幸运：在父亲的言传身教、前辈兄长们的谆谆教导下，我二十多年的学拳练拳过程中从未有过任何不适症状（用艺术门类通用语言说，就是基本上没走过弯路）。经年累月，拳艺及其相关理论也小有心得感悟。

近年来，我主要从事陈氏太极拳的教学实践、组织参与教练培养等工作，不经意间，自己的太极足迹也遍布了全国二十多个省份及世界十余个国家。时日愈久，经历愈多，一个现实形势便越来越强烈地摆在了我们眼前：面对汹涌澎湃的太极热潮，我们传统的“言传身教”、“师傅带徒弟”式的教学方式显得是如此渺小和滞后；面对成万上亿并仍在快速增长的巨大的太极拳练习群体，我们的太极拳教练队伍显得是如此的单薄且无序。在自身使命感的驱使和父辈师长及师兄姐妹们的不断鼓励下，我总觉得自己应该做些什么。然而，世事知易行难，苦思良久，仍不知从何下手。

某日，一师兄听完我讲课，拉着我的手一番叙谈：“斌啊，你真应该把你自己从



小至今的习拳经历、练拳体会、教学心得等好好整理一下，出本书或什么的公布一下……你想啊，太极拳方面，像你这样的背景、自身条件和经历经验等方面的人能有几个？你是身处庐山不知道啊，就你这些东西，哪怕简单一整理，对绝大多数的太极拳爱好者来说，都有着极高的借鉴价值啊……”真是一语惊醒梦中人啊！

时隔不久，逢辽宁科学技术出版社与深圳市灵智伟业文化传播有限公司寻找新一代的太极拳传承人合作出版一批适应当代都市人群的太极拳科普类书籍，机缘巧合，他们找到了我。彼此一拍即合，定下《零基础学正宗陈氏太极拳》、《正宗陈氏太极拳养生功》、《正宗陈氏太极拳实战绝技》等书的出版计划。

但果真动手，内心却始终忐忑不安，感觉自己才疏学浅，怕力不从心。然事已至此，只好硬着头皮，逐步推进。庆幸的是，在此过程中，得到了河南陈正雷太极文化有限公司和深圳市灵智伟业文化传播有限公司的大力支持，得到了父亲陈正雷先生、母亲路丽丽女士、家姐陈娟、家妹陈媛媛、河南省政协王训智副主席、河南省陈氏太极拳协会王民选副主席等众多亲朋好友的热心帮助，图片及视频拍摄中又有弟子任收、王小坡、韩静等协助。出版在即，在此深表谢意！

人云：人生在于感悟。而感悟得自经历。感谢这段人生经历！

是为序。

陈斌

2011年11月于郑州



# 目录

## 第一章 人类健康养生的法宝：太极拳

### 第一节 内涵丰富的太极拳文化 / 012

- (一) 太极拳与太极哲理·····012      (二) 太极拳与中医学说·····016

### 第二节 解读绿色、健康太极拳 / 017

- (一) 太极拳与健身、防身·····017      (二) 太极拳与身心放松·····019  
(三) 太极拳与老年养生·····020      (四) 太极拳与为人处世·····021

## 第二章 溯本追源，追寻古老陈氏太极拳

### 第一节 太极拳之陈氏太极拳 / 024

- (一) 陈氏太极拳的起源·····024  
(二) 陈氏太极拳的拳法特点·····028  
(三) 陈氏太极拳的传承与发展·····032

### 第二节 陈氏太极拳与修身养性 / 038

- (一) 练陈氏太极拳，陶冶人的和谐观念·····038  
(二) 练陈氏太极拳，获得最佳心境·····038  
(三) 练陈氏太极拳，体悟拳理与人生·····040  
(四) 练陈氏太极拳，感受身心同修的奥妙·····040

### 第三节 陈氏太极拳养生功对人体的作用 / 042

- (一) 对神经系统的作用·····042      (二) 对循环系统的作用·····043  
(三) 对呼吸系统的作用·····043      (四) 对消化系统的作用·····044  
(五) 对运动系统的作用·····044      (六) 对经络系统的作用·····045



## 第三章 简单实用的陈氏太极拳基础知识

### 第一节 基本手型动作解说/048

- |                |               |
|----------------|---------------|
| (一) 掌·····048  | (二) 拳·····048 |
| (三) 钩手·····048 |               |

### 第二节 基本步型动作解说/049

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (一) 中定步·····049 | (二) 弓步·····050  |
| (三) 虚步·····051  | (四) 独立步·····052 |
| (五) 仆步·····052  | (六) 坐盘步·····053 |

### 第三节 基本桩功动作解说/054

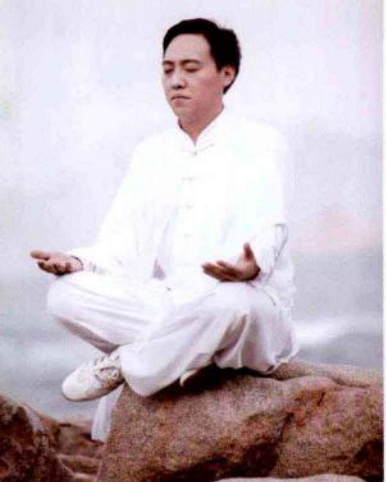
- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| (一) 太极浑元桩·····054 | (二) 单鞭桩·····055 |
| (三) 懒扎衣桩·····056  | (四) 斜行桩·····057 |

## 第四章 陈氏养生太极拳基本功法

### 第一节 太极关节活动操/060

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| (一) 活动腕关节·····060  | (二) 活动肘关节·····061 |
| (三) 活动肩关节·····062  | (四) 活动颈部·····066  |
| (五) 扩胸振臂·····067   | (六) 架臂转腰·····069  |
| (七) 抡臂拍打·····070   | (八) 活动髋关节·····071 |
| (九) 活动膝关节·····072  | (十) 俯腰下蹲·····073  |
| (十一) 活动踝关节·····074 | (十二) 弓步压腿·····075 |
| (十三) 仆步压腿·····076  | (十四) 里外摆胯·····077 |
| (十五) 引体向上·····078  | (十六) 弹抖放松·····079 |





## 第二节 太极培元养气法 / 080

(一) 太极培元养气法练功要领···080

(三) 图解桩功聚气法···085

(二) 图解静坐养气法···082

## 第五章 陈氏太极拳精要十八式

### 第一节 动作名称 / 096

### 第二节 动作图解 / 097

第一式 太极起势···097

第三式 懒扎衣···105

第五式 单鞭···111

第七式 斜行···117

第九式 拗步···123

第十一式 高探马···128

第十三式 玉女穿梭···133

第十五式 转身双摆莲···139

第十七式 金刚捣碓···144

第二式 金刚捣碓···100

第四式 六封四闭···108

第六式 白鹅亮翅···114

第八式 搂膝···121

第十式 掩手肱拳···126

第十二式 左蹬一跟···131

第十四式 云手···137

第十六式 当头炮···142

第十八式 收势···147

## ◎ 附录

一、太极拳给了我人生的第二个春天···149

二、陈氏太极拳养生功，我生命中的保护神···150

三、练拳炼人，拳练一生，健康一身···152

四、静观尘世，感悟太极···154

五、陈氏太极拳传承表···156





# 第一章

## 太极拳 人类健康养生的法宝

欲知太极拳之来由，必先知太极之含义。

太极即太虚，「太」者，极其至大之意，

「虚」者，空虚无物之意。

太虚为空空之境，真气所充，神明之官府。

真气之精微无运不至，

故主生化之本始，运气之真元。

太极乘气，动而生阳，静而生阴，

此为太极生阴阳之理。

太极拳即是以阴阳理论为基础的动作套路，

其刚柔并济、动静结合，乃内外双修之至宝。

