

陈式太极拳新架二路

意气势练习及用法

安在峰 编著



人民体育出版社

013950363

陈式太极拳新架二路

G852.11
36

意气势练习及用法

安在峰 编著



北航

C1658175

G852.11

36

人民体育出版社

013020382

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳新架二路意气势练习及用法 / 安在峰编著.

-北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4436-2

I. ①陈… II. ①安… 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(2013)第 034325 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 18 印张 418 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4436-2

定价: 36.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

陈式太极拳由明末战将河南温县陈家沟人陈王廷，综合吸收了明代各家拳法之长，以戚继光《拳经·三十二势》为基础，运用古代导引吐纳方法，采纳阴阳学说创造而成的，是使人身心得锻炼的一种拳术套路。在发展过程中它形成了老架与新架，老架与新架又各包括一路和二路两个套路。其新架二路（亦称炮捶）是由温县陈家沟陈氏第十七世陈发科，在缠绕圆转，曲折连贯，腰为主宰，以身带臂，对称协调，圆满灵活，柔中显刚，快脆抖弹，刚猛突出，快慢相间，节奏鲜明，呼吸随势，意气势合的陈式太极拳老架二路的招式基础上，增加了转腕缠绕等动作创编而成。动作比较复杂，套路中以采、捌、肘、靠四隅手的运用为主，棚、捋、挤、按四正手的运用为辅。刚中寓柔、力求坚刚，震脚发力、闪战腾挪、蹿蹦跳跃、松活弹抖，着重于弹性劲的练习。外形上显示极刚、跳跃为主，缓柔沉稳为负的特点。运劲方法要求：以手领身，配合灵活的步法；以刚为主，刚柔相济；以内劲为通元，内不动外不发，一动全动，节节贯串，完整一气，具有卓越的技击、实战、健身、养生的作用。

经常练习可在运动中得以通气活血，静中修神养性，内外兼顾，身心交修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳、疏通经络、和畅气血的目的和提高技击实战能力。

陈式太极拳新架二路也是太极拳运动中的经典套路，是我

国民族武林宝库中的瑰宝，深受广大群众的喜爱。为了进一步提高广大的陈式太极拳爱好者运动技术水平，编写了这本《陈式太极拳新架二路意气势练习及用法》。

本书既讲功理（介绍陈式太极拳新架二路起源发展、套路结构、技术特点、练习要领、姿势要求、练法要求、练习步骤，基本手型、基本步型、基本身型，基本手法、基本步法、基本身法、呼吸方法、基本套路），又讲套路练法和功夫练法及招势的实战用法，兼顾运气和用意。书中着重对套路、功法动作的呼吸配合，意念中的导气法和技击法等进行了讲述，并配以作者自己示范的标准动作照片，旨在启发学练者习练用意和运气，使学练者能真正掌握陈式太极拳新架二路内外结合的要领和方法。

本书不仅对套路进行分段，还对动作加注了解析式名，新编了动作歌诀，而且揭示了其动作与呼吸、意念密切结合的奥秘，披露了其动作在实战时应用方法，这些内容都是其他同类书中没有涉及到的层面。

“太极拳在内不在外”“练意不练力”，这是对太极拳练法的要求。“内”指的是运气和用意，讲究的是精气神。怎样才能掌握练“内”呢？这就是本书所要阐明的主要问题。编写此书的目的是，就是让学习陈式太极拳新架二路者练会套路之后，还要学会配合呼吸和用意的方法及每个动作在实战时的用法，使拳理和动作结合起来，真正掌握陈式新架二路拳的内在实质，全面提高运动技术水平，使锻炼效果更佳，能有效地起到预防疾病，增进健康，延年益寿和防身自卫的作用。

本书力求内容全面、系统，讲解深入浅出、文字简明，并配有大量的动作照片，通俗易懂，是广大太极拳爱好者的良师益友。

本书在编写过程中，得到主治中医师、瑜伽大师、太极拳

传人刘召侠和摄影师赵立玲女士的大力支持与帮助，在此一并表示衷心感谢！

由于水平所限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

安在峰

二〇一二年八月四日于汉高故里

目 录

第一章 新架二路拳概述	(1)
第一节 起源发展	(1)
第二节 套路结构	(3)
第三节 技术特点	(5)
一、积柔成刚,以刚为主	(5)
二、快慢相间,速度占先	(6)
三、蹿蹦跳跃,腾挪闪站	(7)
四、缠绕曲折,突发抖劲	(8)
五、步法灵活,手法多变	(9)
六、呼吸随势,意气势合	(10)
第四节 动作要领	(10)
一、虚灵顶劲	(11)
二、含胸拔背	(12)
三、沉肩坠肘	(14)
四、松腰开胯	(15)
五、虚实分明	(16)
六、上下相随	(17)
七、呼吸自然	(18)
八、动中求静	(18)
九、以意行气	(20)

十、内外合一	(20)
第五节 姿势要求	(21)
一、对头颈部位的要求	(22)
二、对肩肘部位的要求	(23)
三、对腕部的要求	(23)
四、对掌部的要求	(24)
五、对拳法的要求	(24)
六、对勾手的要求	(25)
七、对胸部的要求	(25)
八、对腰脊的要求	(26)
九、对腹部的要求	(26)
十、对臀部的要求	(27)
十一、对裆部的要求	(27)
十二、对胯部的要求	(28)
十三、对膝部的要求	(29)
十四、对足部的要求	(30)
第六节 练法要求	(31)
一、掌握动作，明确运动方法	(31)
二、熟悉结构，做到连贯协调	(31)
三、提高节律，达到内外合一	(32)
四、勤学苦练，做到精益求精	(32)
第七节 练习步骤	(33)
一、练势阶段	(33)
二、练气阶段	(34)
三、练意阶段	(37)

第二章 陈式新架二路拳基本技法 (39)

第一节 手型、步型、身型 (39)

一、基本手型 (39)

二、基本步型 (40)

三、基本身型 (42)

第二节 手法、步法、眼法、身法 (42)

一、基本手法 (42)

二、基本步法 (44)

三、基本眼法 (45)

四、基本身法 (45)

第三节 呼吸方法 (46)

第四节 意念方法 (47)

一、导引法 (47)

二、技击法 (49)

第三章 陈式新架二路拳意气势练法 (50)

第一节 动作名称顺序 (50)

第二节 套路练习图解 (57)

第一段 (57)

一、起势 (57)

二、金刚捣碓 (60)

三、懒扎衣 (68)

四、六封四闭 (73)

五、单鞭 (79)

六、搬拦捶 (83)

七、护心拳 (88)

八、斜行拗步	(93)
九、煞腰压肘拳	(101)
十、井栏直入	(103)
十一、风扫梅花	(105)
十二、金刚捣碓	(107)
十三、披身捶	(110)
十四、撇身捶	(118)
十五、斩手	(122)
十六、翻花舞袖	(124)
十七、掩手肱拳	(128)
十八、飞步腰拦肘	(132)
第二段	(136)
十九、云手	(136)
二十、高探马	(139)
二十一、云手	(141)
二十二、高探马	(144)
二十三、连珠炮	(146)
二十四、连珠炮	(149)
二十五、连珠炮	(153)
二十六、倒骑龙	(156)
二十七、白蛇吐信	(159)
二十八、白蛇吐信	(161)
二十九、白蛇吐信	(162)
三十、海底翻花	(164)
三十一、掩手肱拳	(165)
三十二、转身六合	(168)
三十三、左裹鞭炮	(169)

三十四、左裹鞭炮	(172)
三十五、右裹鞭炮	(175)
三十六、右裹鞭炮	(177)
三十七、兽头势	(179)
三十八、披架子	(182)
三十九、翻花舞袖	(183)
四十、掩手肱拳	(185)
四十一、伏虎	(190)
第三段	(193)
四十二、抹眉肱	(193)
四十三、右黄龙三搅水	(196)
四十四、左黄龙三搅水	(202)
四十五、左蹬一跟	(211)
四十六、右蹬一跟	(213)
四十七、海底翻花	(215)
四十八、掩手肱拳	(216)
四十九、扫蹯腿	(220)
五十、掩手肱拳	(225)
五十一、左冲	(227)
五十二、右冲	(229)
五十三、倒插	(231)
五十四、海底翻花	(232)
五十五、掩手肱拳	(233)
第四段	(237)
五十六、夺二肱	(237)
五十七、夺二肱	(240)
五十八、连环炮	(242)

五十九、玉女穿梭	(244)
六十、回头当门炮	(246)
六十一、玉女穿梭	(248)
六十二、回头当门炮	(252)
六十三、撇身捶	(252)
六十四、拗拦肘	(254)
六十五、顺拦肘	(256)
六十六、穿心肘	(258)
六十七、窝底炮	(260)
六十八、井栏直入	(262)
六十九、风扫梅花	(265)
七十、金刚捣碓	(267)
七十一、收势	(270)
第四章 各式动作用法拆解	(274)
第一节 动作实战用法	(274)
一、起势之“两掌上提”“屈膝下按”的实战用法	(274)
二、金刚捣碓之“转身绕掬”“转身双棚”的实战用法	(276)
三、金刚捣碓之“转身右掬”的实战用法	(278)
四、金刚捣碓之“擦脚平推”的实战用法 (一)	(280)
五、金刚捣碓之“擦脚平推”的实战用法 (二)	(281)
六、金刚捣碓之“弓步掬棚”的实战用法	(283)
七、金刚捣碓之“虚步撩掌”的实战用法	(284)

八、金刚捣碓之“举拳提膝”的实战用法（一）	(285)
九、金刚捣碓之“举拳提膝”的实战用法（二）	(286)
十、金刚捣碓之“震脚砸拳”的实战用法（一）	(288)
十一、金刚捣碓之“震脚砸拳”的实战用法（二）	(290)
十二、懒扎衣之“左转绕臂”的实战用法（一）	(292)
十三、懒扎衣之“左转绕臂”的实战用法（二）	(293)
十四、懒扎衣之“右转绕臂”的实战用法（一）	(294)
十五、懒扎衣之“右转绕臂”的实战用法（二）	(296)
十六、懒扎衣之“马步立掌”的实战用法（一）	(297)
十七、懒扎衣之“马步立掌”的实战用法（二）	(299)
十八、懒扎衣之“马步立掌”的实战用法（三）	(300)
十九、懒扎衣之“马步立掌”的实战用法（四）	(301)
二十、六封四闭之“转身旋腕”的实战用法	(303)

- 二十一、六封四闭之“棚刁上托”的实战用法 (一)
..... (304)
- 二十二、六封四闭之“棚刁上托”的实战用法 (二)
..... (306)
- 二十三、六封四闭之“虚步双按”的实战用法 (一)
..... (307)
- 二十四、六封四闭之“虚步双按”的实战用法 (二)
..... (308)
- 二十五、六封四闭之“虚步双按”的实战用法 (三)
..... (309)
- 二十六、单鞭之“转身推收”的实战用法 (311)
- 二十七、单鞭之“转身提勾”的实战用法 (一)
..... (313)
- 二十八、单鞭之“转身提勾”的实战用法 (二)
..... (314)
- 二十九、单鞭之“马步立掌”的实战用法 (一)
..... (315)
- 三十、单鞭之“马步立掌”的实战用法 (二)
..... (317)
- 三十一、搬拦捶之“双摆合捶”的实战用法
..... (319)
- 三十二、搬拦捶之“转身横击”的实战用法 (一)
..... (321)
- 三十三、搬拦捶之“转身横击”的实战用法 (二)
..... (322)
- 三十四、护心捶之“转身栽拳”的实战用法
..... (324)

三十五、护心捶之“跳步格肘”的实战用法	(325)
三十六、护心捶之“马步拦拳”的实战用法	(327)
三十七、护心捶之“马步合肘”的实战用法 (一)	(328)
三十八、护心捶之“马步合肘”的实战用法 (二)	(329)
三十九、拗步斜行之“虚步插掌”的实战用法 (一)	(330)
四十、拗步斜行之“虚步插掌”的实战用法 (二)	(331)
四十一、拗步斜行之“收脚分掌”的实战用法 (一)	(332)
四十二、拗步斜行之“收脚分掌”的实战用法 (二)	(334)
四十三、拗步斜行之“擦脚绕臂”的实战用法 (一)	(336)
四十四、拗步斜行之“擦脚绕臂”的实战用法 (二)	(338)
四十五、拗步斜行之“擦脚绕臂”的实战用法 (三)	(339)
四十六、拗步斜行之“马步展臂”的实战用法 (一)	(340)
四十七、拗步斜行之“马步展臂”的实战用法 (二)	(342)

- 四十八、拗步斜行之“马步展臂”的实战用法 (三)
..... (343)
- 四十九、拗步斜行之“马步展臂”的实战用法 (四)
..... (345)
- 五十、拗步斜行之“马步展臂”的实战用法 (五)
..... (347)
- 五十一、煞腰压肘拳之“上步架拳”的实战用法 (一)
..... (349)
- 五十二、煞腰压肘拳之“上步架拳”的实战用法 (二)
..... (350)
- 五十三、煞腰压肘拳之“上步架拳”的实战用法 (三)
..... (352)
- 五十四、井栏直入之“摆掌按掌”的实战用法 (一)
..... (354)
- 五十五、井栏直入之“摆掌按掌”的实战用法 (二)
..... (356)
- 五十六、风扫梅花之“转身后扫”的实战用法
..... (359)
- 五十七、风扫梅花之“虚步绕臂”的实战用法
..... (360)
- 五十八、撇身捶之“搓脚合掌”的实战用法 (一)
..... (361)
- 五十九、撇身捶之“搓脚合掌”的实战用法 (二)
..... (362)
- 六十、撇身捶之“马步分掌”的实战用法 (364)
- 六十一、撇身捶之“双肘并推”的实战用法 (一)
..... (365)

六十二、撇身捶之“双肘并推”的实战用法 (二)	(367)
六十三、撇身捶之“双肘并推”的实战用法 (三)	(369)
六十四、撇身捶之“拦拳格肘”的实战用法	(370)
六十五、撇身捶之“转身摆拳”的实战用法 (一)	(372)
六十六、撇身捶之“转身摆拳”的实战用法 (二)	(374)
六十七、撇身捶之“转身摆拳”的实战用法 (三)	(376)
六十八、撇身捶之“屈肘转靠”的实战用法 (一)	(377)
六十九、撇身捶之“屈肘转靠”的实战用法 (二)	(380)
七十、撇身捶之“屈肘转靠”的实战用法 (三)	(380)
七十一、撇身捶之“屈肘转靠”的实战用法 (四)	(382)
七十二、撇身捶之“弓步分展”的实战用法 (一)	(384)
七十三、撇身捶之“弓步分展”的实战用法 (二)	(385)
七十四、斩手之“转身双捋”的实战用法	(387)
七十五、斩手之“弓步砸拳”的实战用法 (一)	(388)