

陈式太极拳新架一路

意气势练习及用法

安在峰 编著



人民体育出版社

013054016

G852.111.9

19

陈式太极拳新架一路

意气势练习及用法

安在峰 编著



人民体育出版社

G852.111.9

19



北航

C1663194

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳新架一路意气练习及用法 / 安在峰编著.

-北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4432-4

I. ①陈… II. ①安… III. ①陈式太极拳-套路 (武术)

IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 023323 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 21.25 印张 491 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 978-7-5009-4432-4

定价: 42.00 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，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。其新架一路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，柔中寓刚、刚柔相济，快慢相间、节奏鲜明，呼吸随势、意气势合的陈式太极拳老架一路的招式基础上，加以修改，并增加了转腕缠绕、弹抖发力等动作，后由其子陈照奎定型的套路。以棚、捋、挤、按手法运用为主，以采、捌、肘、靠手法运用为辅，动作力求柔顺，拳架舒展大方，步法轻灵稳健，手法变换多端，身法中正自然，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。

陈式太极拳新架一路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，深受人民群众的喜爱。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《陈式太极拳新架一路意气势练习及用法》。

本书既讲功理（介绍陈式太极拳新架一路起源发展、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)，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和意念中的导气法和技击法等进行了讲述，并配以作者亲自演练的标准动作示范照片，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一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的应用方法，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，就是让学习陈式太极拳新架一路者练会套路之后，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，真正掌握陈式新架一路拳的内在实质，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。

编著者

二〇一二年五月六日于汉高故里

目 录

第一章 新架一路拳概述	(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、缠绕圆转, 曲折连贯	(5)
二、腰为主宰, 以身带臂	(6)
三、对称协调, 圆满灵活	(7)
四、柔中寓刚, 刚柔相济	(7)
五、快慢相间, 节奏鲜明	(8)
六、呼吸随势, 意气势合	(9)
第四节 动作要领	(10)
一、虚灵顶劲	(10)
二、含胸拔背	(11)
三、沉肩坠肘	(13)
四、松腰开胯	(14)
五、虚实分明	(15)
六、上下相随	(16)
七、呼吸自然	(17)
八、动中求静	(17)
九、以意行气	(19)

十、内外合一	(20)
第五节 姿势要求	(21)
一、对头颈部位的要求	(21)
二、对上肢部位的要求	(22)
三、对躯干部位的要求	(24)
四、对下肢部位的要求	(26)
第六节 练法要求	(29)
一、掌握动作,明确运动方法	(30)
二、熟悉结构,做到连贯协调	(30)
三、提高节律,达到内外合一	(31)
四、勤学苦练,做到精益求精	(31)
第七节 练习步骤	(32)
一、练势阶段	(32)
二、练气阶段	(33)
三、练意阶段	(36)
第二章 陈式新架一路拳基本技法	(38)
第一节 手型、步型	(38)
一、基本手型	(38)
二、基本步型	(39)
第二节 手法、步法、眼法、身法	(41)
一、基本手法	(41)
二、基本步法	(43)
三、基本眼法	(44)
四、基本身法	(44)
第三节 呼吸方法	(45)
第四节 意念方法	(46)

一、导引法	(46)
二、技击法	(48)
第三章 陈式新架一路拳意气势练法	(49)
第一节 动作名称顺序	(49)
第二节 套路练习图解	(59)
第一段	(59)
一、起势	(59)
二、金刚捣碓	(62)
三、懒扎衣	(69)
四、六封四闭	(74)
五、单鞭	(79)
六、金刚捣碓	(82)
七、白鹤亮翅	(88)
八、斜行拗步	(92)
九、初收	(96)
十、前蹬拗步	(99)
十一、斜行拗步	(102)
十二、再收	(106)
十三、前蹬拗步	(109)
十四、掩手肱捶	(112)
十五、金刚捣碓	(116)
十六、撇身捶	(122)
十七、青龙出水	(129)
十八、双推手	(132)
十九、三换掌	(137)
二十、肘底看捶	(139)

第二段	(140)
二十一、倒卷肱	(140)
二十二、退步压肘	(146)
二十三、中盘	(149)
二十四、白鹤亮翅	(155)
二十五、斜行拗步	(158)
二十六、闪通背	(163)
二十七、掩手肱捶	(170)
二十八、大六封四闭	(174)
二十九、单鞭	(177)
第三段	(181)
三十、云手	(181)
三十一、高探马	(186)
三十二、右擦脚	(190)
三十三、左擦脚	(193)
三十四、转身左蹬一跟	(196)
三十五、前蹬拗步	(198)
三十六、击地捶	(201)
三十七、二起脚	(205)
三十八、护心拳	(207)
三十九、旋风脚	(213)
四十、右蹬一跟	(216)
四十一、掩手肱捶	(219)
四十二、小擒打	(223)
第四段	(227)
四十三、抱头推山	(227)
四十四、三换掌	(231)

四十五、六封四闭	(234)
四十六、单鞭	(236)
四十七、前招	(240)
四十八、后招	(242)
四十九、野马分鬃	(245)
五十、大六封四闭	(248)
五十一、单鞭	(254)
五十二、双震脚	(258)
五十三、玉女穿梭	(261)
五十四、懒扎衣	(264)
五十五、六封四闭	(268)
五十六、单鞭	(273)
第五段	(277)
五十七、云手	(277)
五十八、双摆脚	(281)
五十九、跌叉	(283)
六十、金鸡独立	(285)
第六段	(288)
六十一、倒卷肱	(288)
六十二、退步压肘	(295)
六十三、中盘	(298)
六十四、白鹤亮翅	(304)
六十五、斜行拗步	(307)
六十六、闪通背	(312)
六十七、掩手肱捶	(320)
六十八、大六封四闭	(324)
六十九、单鞭	(327)

第七段	(331)
七十、云手	(331)
七十一、高探马	(336)
七十二、十字单摆脚	(340)
七十三、指裆捶	(345)
七十四、白猿探果	(350)
七十五、小六封四闭	(351)
七十六、单鞭	(353)
七十七、铺地锦	(357)
七十八、上步七星	(359)
第八段	(361)
七十九、退步跨虎	(361)
八十、转身双摆莲	(365)
八十一、当头炮	(368)
八十二、金刚捣碓	(371)
八十三、收势	(376)
第四章 各式动作用法拆解	(380)
第一节 动作实战用法	(380)
一、起势之“两掌上提”的实战用法	(380)
二、金刚捣碓之“引手捋棚”的实战用法	(382)
三、金刚捣碓之“转身右捋”的实战用法	(383)
四、金刚捣碓之“擦脚平推”的实战用法	(384)
五、金刚捣碓之“弓步捋棚”的实战用法	(385)
六、金刚捣碓之“上举下沉”的实战用法	(386)
七、金刚捣碓之“举拳提膝”的实战用法	(387)
八、金刚捣碓之“震脚砸拳”的实战用法一	(389)

九、金刚捣碓之“震脚砸拳”的实战用法二	(390)
十、懒扎衣之“左转绕臂”的实战用法	(391)
十一、懒扎衣之“分掌划弧”的实战用法	(392)
十二、懒扎衣之“马步立掌”的实战用法	(394)
十三、六封四闭之“转身下捋”的实战用法	(395)
十四、六封四闭之“棚刁上托”的实战用法	(396)
十五、六封四闭之“虚步双按”的实战用法	(398)
十六、单鞭之“转身推收”的实战用法	(399)
十七、单鞭之“转身提勾”的实战用法	(400)
十八、单鞭之“马步立掌”的实战用法一	(401)
十九、单鞭之“马步立掌”的实战用法二	(403)
二十、第二金刚捣碓之“引手棚臂”的实战用法	(404)
二十一、白鹤亮翅之“分掌划弧”的实战用法一	(405)
二十二、白鹤亮翅之“分掌划弧”的实战用法二	(406)
二十三、斜行拗步之“转身绕臂”的实战用法	(407)
二十四、斜行拗步之“撤步擦脚”的实战用法	(409)
二十五、斜行拗步之“左转提勾”的实战用法	(410)
二十六、初收之“收手推按”的实战用法一	(412)
二十七、初收之“收手推按”的实战用法二	(413)
二十八、前蹬拗步之“马步分掌”的实战用法一	(414)

- 二十九、前蹬拗步之“马步分掌”的实战用法二
..... (416)
- 三十、第二斜行拗步之“收托转身”的实战用法
..... (417)
- 三十一、第二斜行拗步之“上步擦脚”的实战用法
..... (419)
- 三十二、第二斜行拗步之“弓步展臂”的实战用法一
..... (420)
- 三十三、第二斜行拗步之“弓步展臂”的实战用法二
..... (421)
- 三十四、掩手肱捶之“提膝刁收”的拳实战用法一
..... (423)
- 三十五、掩手肱捶之“提膝刁收”的拳实战用法二
..... (424)
- 三十六、掩手肱捶之“转身崩捶”的拳实战用法
..... (425)
- 三十七、掩手肱捶之“旋臂发拳”的拳实战用法一
..... (426)
- 三十八、掩手肱捶之“旋臂发拳”的拳实战用法二
..... (427)
- 三十九、第三金刚捣碓之“旋臂顶肘”的实战用法
..... (428)
- 四十、撇身捶之“双肘并推”的实战用法一 (429)
- 四十一、撇身捶之“双肘并推”的实战用法二
..... (430)
- 四十二、撇身捶之“跳步格肘”的实战用法 (432)
- 四十三、撇身捶之“转身摆拳”的实战用法 (433)

四十四、撇身捶之“屈肘转靠”的实战用法一	(435)
四十五、撇身捶之“屈肘转靠”的实战用法二	(436)
四十六、青龙出水之“撩弹收拳”的实战用法一	(437)
四十七、青龙出水之“撩弹收拳”的实战用法二	(438)
四十八、双推手之“马步抬肘”的实战用法	(439)
四十九、双推手之“马步掇肘”的实战用法	(440)
五十、双推手之“转腰掇臂”的实战用法	(440)
五十一、双推手之“虚步双按”的实战用法	(442)
五十二、三换掌之“虚步搓臂”的实战用法	(443)
五十三、三换掌之“虚步推掌”的实战用法	(444)
五十四、肘底看捶之“虚步肘捶”的实战用法	(445)
五十五、倒卷肱之“退步推掌”的实战用法一	(446)
五十六、倒卷肱之“退步推掌”的实战用法二	(447)
五十七、退步压肘之“转身摆掌”的实战用法	(448)
五十八、退步压肘之“跳转压肘”的实战用法一	(449)
五十九、退步压肘之“跳转压肘”的实战用法二	(450)
六十、中盘之“退步击掌”的实战用法	(451)

- 六十一、中盘之“提膝双击”的实战用法 (452)
- 六十二、中盘之“击步棚臂”的实战用法 (454)
- 六十三、白鹤亮翅之“虚步分掌”的实战用法一
..... (455)
- 六十四、白鹤亮翅之“虚步分掌”的实战用法二
..... (456)
- 六十五、斜行拗步之“弓步展臂”的实战用法
..... (457)
- 六十六、闪通背之“双掌前抖”的实战用法 (459)
- 六十七、闪通背之“前上抖掌”的实战用法 (460)
- 六十八、闪通背之“撤步转身”的实战用法一
..... (461)
- 六十九、闪通背之“撤步转身”的实战用法二
..... (462)
- 七十、闪通背之“上步穿掌”的实战用法 (463)
- 七十一、闪通背之“撤步推劈”的实战用法一
..... (464)
- 七十二、闪通背之“撤步推劈”的实战用法二
..... (465)
- 七十三、掩手肱捶之“震步擦脚”的实战用法
..... (467)
- 七十四、掩手肱捶之“旋臂发拳”的实战用法
..... (469)
- 七十五、六封四闭之“转腰下捋”的实战用法一
..... (469)
- 七十六、六封四闭之“转腰下捋”的实战用法二
..... (471)

七十七、六封四闭之“转腰下捋”的实战用法三	(472)
七十八、六封四闭之“提膝刁托”的实战用法	(473)
七十九、单鞭之“转身推收”的实战用法	(474)
八十、单鞭之“转身提勾”的实战用法	(475)
八十一、单鞭之“马步立掌”的实战用法	(476)
八十二、云手之“转身旋掌”的实战用法一	(478)
八十三、云手之“转身旋掌”的实战用法二	(479)
八十四、云手之“插步旋掌”的实战用法一	(480)
八十五、云手之“插步旋掌”的实战用法二	(481)
八十六、高探马之“虚步横击”的实战用法一	(483)
八十七、高探马之“虚步横击”的实战用法二	(484)
八十八、右擦脚之“分手拍脚”的实战用法一	(485)
八十九、右擦脚之“分手拍脚”的实战用法二	(487)
九十、右擦脚之“分手拍脚”的实战用法三	(488)
九十一、右擦脚之“分手拍脚”的实战用法四	(490)
九十二、右擦脚之“分手拍脚”的实战用法五	(491)
九十三、左擦脚之“分手拍脚”的实战用法一	(492)

- 九十四、左擦脚之“分手拍脚”的实战用法二
..... (493)
- 九十五、蹬一跟之“分手侧踹”的实战用法一
..... (495)
- 九十六、蹬一跟之“分手侧踹”的实战用法二
..... (497)
- 九十七、前蹬拗步之“马步分掌”的实战用法一
..... (498)
- 九十八、前蹬拗步之“马步分掌”的实战用法二
..... (500)
- 九十九、前蹬拗步之“收脚收托”的实战用法
..... (501)
- 一百、前蹬拗步之“上步擦脚”的实战用法一
..... (503)
- 一百零一、前蹬拗步之“上步擦脚”的实战用法二
..... (504)
- 一百零二、击地捶的实战用法一 (506)
- 一百零三、击地捶的实战用法二 (507)
- 一百零四、翻身二起脚之“腾起拍脚”的实战用法
..... (509)
- 一百零五、护心拳之“跳步格肘”的实战用法
..... (511)
- 一百零六、护心拳之“马步穿拳”的实战用法
..... (512)
- 一百零七、护心拳之“马步合肘”的实战用法一
..... (513)