

陈式

太极拳



动作方法
易犯错误
重讲解
技术要点
结合光盘

让读者短期内掌握太极拳的精髓



本书不仅从养生功法的角度讲解了
习练陈式太极拳的好处，
还着重介绍了陈式太极拳的竞赛套路，
让读者一举两得。

吉林出版集团
吉林科学技术出版社
程娜 方方 主编



陈式
太极拳



程娜 方方 ◎ 主编

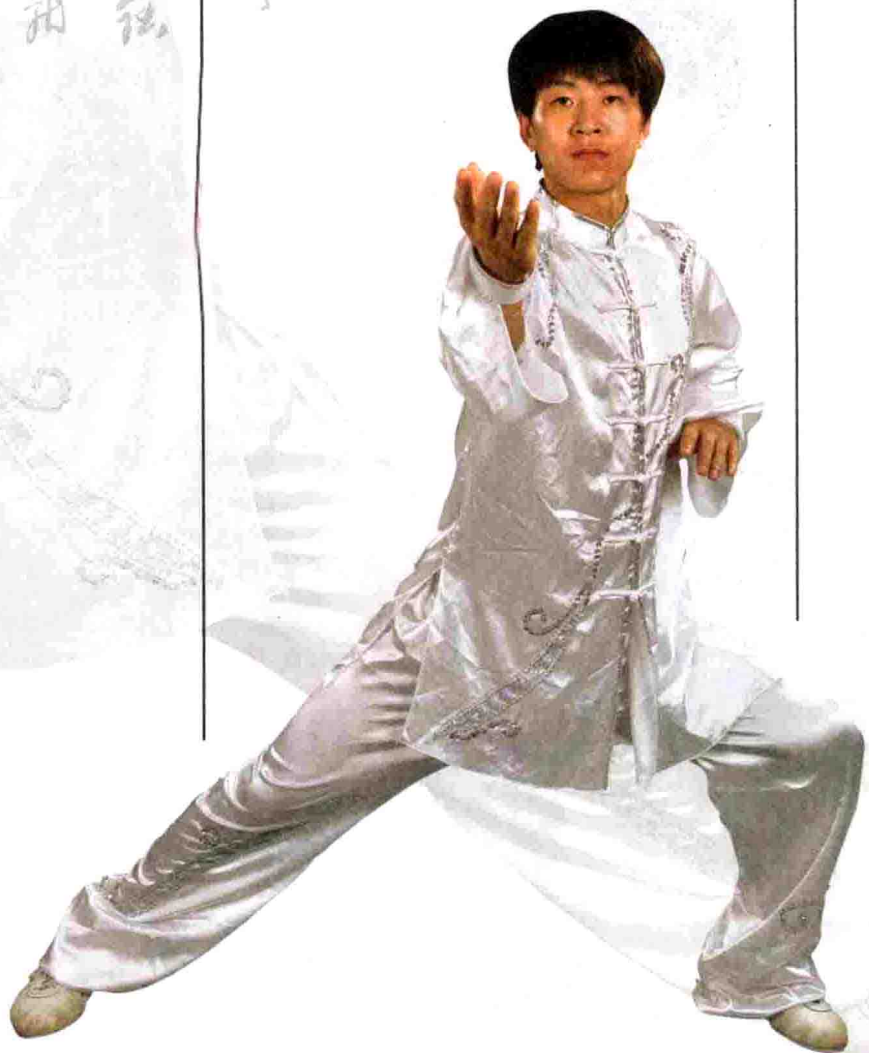
陈式

起来的

太极拳

Chenshi Taijiquan

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳 / 方方主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5655-4

I. ①陈… II. ①方… III. ①陈式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 014487 号



陈式太极拳

Chengshi Taijiquan



主 编 程 娜 方 方
副 编 邹 然 俞大伟
主 编 刘滨宁 胡 玲 杜 远 王嘉宇
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 吕东伦
图片摄影 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
光盘制作 叶 路 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云
孙承钢 史文良 郭会珍

开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 280千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-5655-4
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Qianyan



陈式太极拳起源于河南温县陈家沟，由明末清初的陈氏第九世陈王廷所创。陈式太极拳拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身，以缠丝劲为核心，动作以腰为轴，节节贯穿。运动如行云流水，连绵不断，发劲时松活弹抖，完整一气。深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。

太极拳是中国传统文化的一部分，学习它不仅仅是掌握一项运动技能，更重要的是领会和继承其深厚的文化内涵。本书以陈式太极拳竞赛套路为主，并将传统文化的内容融入其中，使全书内容构建更加丰富。本书主要内容有陈式太极拳概述、太极拳的传统理论基础、太极拳与健身医疗、陈式太极拳的基本技术、太极拳的竞赛组织与裁判等。书中内容配以图解、影像对陈式太极拳竞赛套路进行演示，随图以简要文字说明，做到简明扼要，清晰易懂，内容更加充实，更有新意。

Mulu 目录

第一章 陈式太极拳概述

第一节 陈式太极拳起源与发展 10

第二节 太极拳的运动形式、特点与动作要领 11

运动形式 11

运动特点 12

动作要领 16

第三节 太极拳与中国传统文化 20

太极拳与中国传统哲学 20

太极拳与儒家文化 21

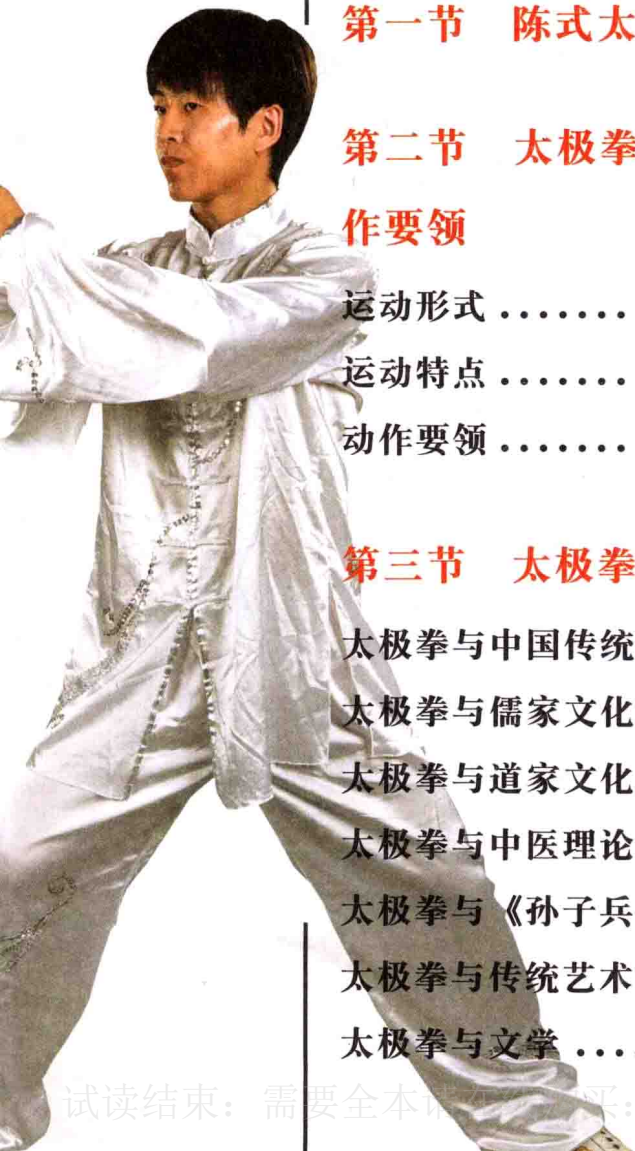
太极拳与道家文化 21

太极拳与中医理论 22

太极拳与《孙子兵法》 23

太极拳与传统艺术 24

太极拳与文学 24





第二章 太极拳的传统理论基础

第一节 太极拳与阴阳学说 26

阴阳学说基本内容 26

阴阳学说对太极拳锻炼的指导 27

第二节 太极拳与五行学说 28

五行学说的基本内容 28

太极拳中事物之间的五行关系 29

第三节 太极拳与经络学说 31

经络学说的基本内容 31

经络学说在太极拳中的应用 .. 32

第三章 太极拳与健身医疗

第一节 生理调节功能 34

调运动系统的活动能力 34

对神经系统的调节 35

对心血管系统及呼吸系统的调节 36



Mulu

目录



对消化系统的调节 37

骨骼、肌肉及关节活动 37

第二节 心理调节功能 38

第四章 陈式太极拳基本技术

第一节 身形、身法 40

身形 40

身法 42

第二节 手形、手法 43

手形 43

手法 45

第三节 步形、步法 51

步形 51

步法 53



第四节 桩法 57

桩法..... 57

第五章 陈式太极拳竞赛套路

第一节 第一段 60

第二节 第二段 100

第三节 第三段 112

第四节 第四段 125

第六章 太极拳的竞赛组织 与评判

第一节 太极拳竞赛的 组织工作 148

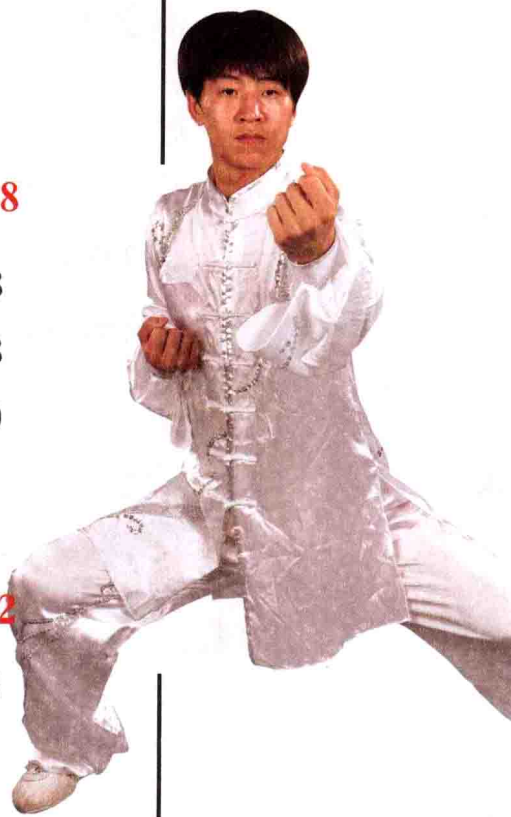
制定竞赛规程 148

成立竞赛组织机构 148

裁判队伍组织与职责 150

第二节 太极拳竞赛的 编排与记录 152

编排的原则 152



Mulu

目录

编排的步骤与方法 152

编排组的记录 153

第三节 太极拳竞赛通则与评分 154

竞赛通则 154

评分方法与标准 155

第四节 太极拳竞赛的裁判方法 157

对动作质量分的评判 157

对整套演练水平的评判 157

对难度动作的评分 159

对其他错误的扣分 159



【第一章】

陈式

太极拳

Chenshi Taijiquan Gaishu

概述





陈式太极拳 起源与发展



太极拳是中华民族宝贵的文化遗产之一，它综合、融会贯通了中国源远流长的拳术、养生法、呼吸法、中医经络学说、古典阴阳学说等优秀成果创造而成。

探索太极拳的起源，还要从明代名将戚继光说起，他是整理明代民间武术的第一个有功之臣。中国武术历史悠久，地大人多，发展到明朝时，拳种已经很多了，各有所长。名将戚继光为了训练他的士兵，从民间著名的16家拳法中，吸取了32个动作编成拳套，称作“拳经”32式，作为士兵练习刀、枪、剑、棍等兵器“武艺之源”。他所吸收的拳种有宋太祖(赵匡胤927—976年)的32式长拳，其中技击方法包括有踢法、打法、拿法、摔法，去掉了华而不实的动作，形成了遇敌制胜，变化无穷的实战性强的武术学派。他的武术为军事服务，平息倭寇，守固边疆，保卫国家之用。他大胆改革武术，对后世继承、研究、整理武术起了很大作用。

在他以后半个世纪，明末战将陈王廷，相继整理当时的各家拳法，创造了太极拳新学派。陈王廷是河南温县陈家沟人，是明末战将，年老返故乡，隐居创拳。以戚继光“拳经”32式为基础，造拳套有太极拳(13式)五路、长拳(108式)一路、炮捶一路。单是戚继光拳经32式，就被吸收了29式，编入太极拳套路中。陈王廷独创太极拳推手，解决了不用护具也可以练习搏击技巧和粘枪对练，这是中国武术史上一项创造性的成就。陈王廷创造的七套拳路，经五传至陈长兴(公元1771—1853年)。原来的108式长拳和太极拳(13式)第二路至第五路，在陈家沟已经很少有人练习，陈氏拳家专精于太极拳一路和炮捶(现称陈式太极拳二路)并且从这一时期起，为了适应不同的练习对象，陈式太极拳第一路又有老架、新架之分(后又出现赵堡架)。

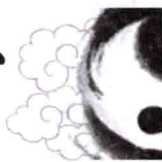
陈式老架太极拳，自从陈长兴曾孙陈发科(1887—1957年)于1928年到北京传习，得到青年人喜爱，逐渐传播到全国各大城市。陈式老架第一路也经陈发科晚年做了一些修改，使之更利于普及。

陈发科前辈在北京传徒甚多，家传的其子陈照奎、陈玉侠；入室弟子有洪均生、李经梧、孙枫秋、田秀臣、冯志强、雷慕尼、李忠印、肖庆林等。他们教拳育人，为全民健身以及推动国内外太极拳运动的发展作出了积极贡献。



第二节

太极拳的运动形式、特点与动作要领



太极拳：运动形式

太极拳的运动包括套路、功法、推手三种形式。

套路是由一定数量动作按固定程序衔接组成的一种运动形式。包括起势和收势在内的连贯系列动作，传统又叫“拳套”或“架子”、“套子”。各式太极拳套路很窄，长短不等，练法和风格也有很大差异，有动作开展的大架子，也有小巧紧凑的小架子，以及介于两者之间的中架子。练法上按运动特点分有缠绕螺旋、快慢相间、刚柔并举的架子（如陈式太极拳），也有动作弧形、柔和均匀的架子（如杨式、吴式太极拳），还有不同练法兼而有之的综合架子（如42式太极拳竞赛套路）。按架式高低分，又有高架子（即近似站立状练习），中架子（即屈蹲时大小腿后侧成 120° 左右），低架子（即大腿与地面几乎平行）。功法联系指为了开发人体内在潜能，提高有关武术技能的专门性练习。如“太极桩功”、“太极养生功十三势”、“意功”、“气功”、“劲功”等。

推手是按太极八法在沾连粘随、不丢不顶等原则下双人徒手练习形式。主要用来检查练拳中动作，劲力等正确与否，训练听劲、化劲、发劲的功夫，提高皮肤触觉灵敏度，维持身体平衡能力，并起到一定按摩健身、增劲益智的作用，传统推手主要包括单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手、散推手等多种方式。目前，我国还有正式的竞技推手比赛。



太极拳 Taijiquan

陈式



运动特点

陈式太极拳创始几百年，经前人的反复实践和不断总结，逐步认识它的内在联系和运动规律。他们留下了很多拳谱，就是这种实践的总结，给我们研究学练太极拳提供了宝贵的理论资料。进一步地掌握其正确的理论，使其拳种能更好地为人民健康服务。

在学习太极拳过程中始终贯穿着“阴阳”和“虚实”，这在太极拳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”和“快与慢”，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，这是构成太极拳的基本原则。

太极拳讲究意、气、形，“以意行气，以气运身”。以“意”指导统帅着身肢进行太极拳运动。此外，练陈式太极拳时，在全身放长和顺逆缠丝（即向外向内旋）相互变换之下，动作要表现出能刚能柔，且富有弹性。其动态，要求一动节节贯穿，相连不断，一气呵成。其速度，要求有慢有快，快慢相间。其力量，要求有柔有刚，刚柔相济。其立身与动作要求中正不偏，虚中有实、实中有虚、开中寓合、合中寓开。具备了这些条件，太极拳才能充分发挥它的特殊作用。在体育保健上，能增强运动器官与内脏器官功能，并能锻炼增强意识的指挥能力，亦即“用意不用力”的能力，可以顺利地指挥着气血活跃畅通全身。这样既练了意，也练了气，意气相互增长与强旺，身体自然强壮。同样在技击上也有独特作用：可以轻制重，以慢制快，克制自然，并掌握自然，一动全动，“周身一家”，达到知己知彼和知机知势的懂劲功夫。

为学练陈式太极拳，便于入门和提高，特将其主要技术特点分别简述如下。

人【动作缠绕，式式相连】

陈式太极拳讲究缠丝劲的螺旋运动。运劲如缠丝，或者说运劲如抽丝，这两种形象的比方都是说，运动形象如螺旋。同时，这种螺旋式的运动必须走弧线。在动作表现上，掌心内外翻转，上肢是旋腕转膀，下肢是旋踝转腿，表现在身躯则是旋腰转脊。三者结合起来，形成一条根在脚，主宰于腰，而形于手指的空间旋转曲线。这是太极拳必须做到的要求。拳谱中特别提出练拳时，不论是开展或紧凑动作都离不开“翻转掌心”和“旋腕转膀”的太极劲。如同地球环绕太阳运转走弧线，同时地球本身还自转着旋转一样。所以，太极劲不是平面一个圈，而是螺旋立体的圆升劲。

运动缠丝的一切过程，必须一缠到底。所谓“底”，就是到达了这一拳式表现劲力的落点处，也就是接做下一式的转点处。到了此处，由“摺叠”手法转换接下一缠丝，将劲接到下一拳式中。这样能使全套拳架式式相连不断，一气呵成。即使发劲时，虽然可以有断续，但必须有“劲断意不断，意断神可接”的要求。也可用“续换”或“摺叠”的手法，断而复连。如“掩手肱捶”，发劲之后，借反弹之势，缓柔地弧形用“摺叠”手法，衔接下一动作。这更显示出刚柔相济，快慢相间，有节律的连续运动的特征。缠丝运动过程中不得断劲，断劲有了空隙，失机失势是病。总之动作与动作之间无断续处。

人【刚柔相济，快慢相间】

陈式传统太极拳一路，从动作劲力、速度上讲，以缓柔为主，快速刚发劲为辅；五功、八法、13式、36式均在第一路基础上创编的，故以缓柔为主；陈式太极拳竞赛套路56式是综合第一路和第二路的基础上编制而成，故刚柔并重。无论那一套太极拳，其特点都是从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动。

1. 学太极拳首先要摧毁人身上的僵硬劲，使它化为柔软，这是化柔期。这个时期愈长，则可把僵硬摧毁得愈彻底。而后，向着更有弹性的坚刚层次迈进。这个刚，不是努劲，有意鼓劲产生的“生铁”的刚，而是松开和放长而

产生的弹性的刚。因为身体放长，并不断螺旋式地绞来绞去，就可产生弹性的刚，又可名为“绷劲刚”。这样绷紧的劲愈柔软，则内在的质量也就愈坚刚，如同钟表的发条，有最柔软的弹性刚。只有这种具有弹性的刚，才能达到“外操柔软，内含坚刚”的要求。这种刚柔的变换是由精神意气的忽隐藏忽显现来掌握的。所谓“隐则柔”，“显则刚”，就是这个道理。功夫精进后，内劲隐得越深，使外形显得极柔，使人感到好像又回复到柔上去了，其实内在更加刚了。因此，从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动就成了陈式太极拳的一大特点。从姿势上讲，通过开与合，在运动过程中表现为柔，在运动到达落点时则表现为刚。落点是运动到达尽头之点，乃是神显气聚之处，所以此时此处运用刚法，可谓恰到好处。除此以外，在开合转换过程中，因为都是神气鼓荡和圆活转换变化的过程，此时均宜用柔法。概括起来，每个拳式动作都有开合，每个开合过程中都有运动的落点，落点要用刚劲，其他都用柔劲，以做到刚柔相济。

2. 初学练太极拳时，动作应该求慢，动作放慢了，才有建立动力定型和纠正姿势的机会，才能检查出不流畅的地方。但是，慢也要有个限度，不可慢得面部表情痴呆，动作停滞。以后，随着熟练程度的提高，可以渐渐加快，缩短练一套所需要的时间。但快也有个限度，动作仍能沉着，能表现出劲来，并

不发生漂浮和错乱现象。这是指练习一个套路所需要时间长短而言的。用到每个拳式时，则须将这种快慢的对立面统一在一个拳式中，即转关摺叠处要慢，体现出似松非松，将展未展留恋缱绻和绵软的慢动作来，过了转关处，就逐渐加速，在圆转方向运动过程中表现出来，当运动到落点时最快（如掩手肱捶），以后复转慢，如此周而复始。所以太极拳套路和每个拳式都要经过能快能慢的锻炼，使神气鼓荡，意气风发。更能使注意力集中。其实快慢相间也是人的天然本能，它既是保健的需要，也是技击不可少的，“彼微动，已先动”，“动急则急应，动缓则缓随”。总之，刚柔相济，快慢相间，正是阴阳互换之理，太极拳不愧是哲拳，陈式太极拳更为突出。

【对称协调，姿势圆满】

太极拳要求“一动无有不动”，“由脚而腿而腰，总须完整一气”，要求做到上下、左右相随，动作活泼，气势饱满。意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先右去；前去之中，必有后撑；上下左右，相吸相系；对拉拔长，曲中求直。这是整体性的对称协调，使太极拳动作圆润完整一气。在一连串连贯的弧形动作中圆满地不凹不凸，无有缺陷，无棱角，变动又非常轻灵活泼。

前辈总结出来的五个方面的对称协调的内在规律，练法细致复杂，一般学

的人不经过示范和分析是不容易琢磨出来的。因此，拳论指出“入门引路须口授”，“仔细留心向推求，得来不觉费功夫”。它的复杂难练处，正是它的引人入胜处。下面举例说明五个对称规律。

意欲向上，必先寓下

例如：陈式“双震脚”动作，在支撑脚蹬地，身体腾空之先，两脚前后着地，两腿屈膝下蹲蓄劲，两掌下按，两肋向下松沉，气下沉，胯骨内收松沉，松肩坠肘，这即纵跳腾空前的“寓下”。紧接两掌上托，支撑脚蹬地伸膝提气，身体纵起，这即“向上”。然后身体下落，两脚依次踏地，这是“意欲向上，必先向下”的一例。整套动作，一个衔接一个，大凡是一个动作的结束就是下一个动作的“寓下”。

意欲向左，必先右去

例如：将欲迈左步，右腰隙即下抽落实，右胯根下内收落实沉胯屈膝，重心移向右腿成右实左虚之势，反之亦同。身形须站正，两肩不可一高一低。利用这种方法，动作左旋右转，转移方位，使拳套路动作布局得当，控制调节运动量；动作声东击西，眼法视手随身转，左顾右盼，体现出尚武精神。

前去之中，必有后撑

例如：身手腿前去时，内劲由裆中

上翻经脊背透射于掌指，腰脊命门穴须后撑；手掌前按，意远劲长，手掌心内吸，掌背后撑之意。这些都是有前必有后的对称协调的练法，目的是为了求得全身不失正中安舒的基本状态，加强反射力，劲力饱满不致走偏。

上下左右，相吸相系

在动作运转过程中，两手或同侧手和脚，如同缚着一根绳似的，距离不变，按同一个方向运动，则为相系。两手或手与脚相向运动则为相吸（相合）。

例如：陈式太极拳路，“起势”两手臂是“相系”运动，“金刚捣碓”的提膝握拳是“相系”运动，“踏脚砸拳”，右拳与右脚是“相系”运动，右拳砸左掌是“相吸”运动。仔细分析太极拳四肢间“相吸相系”运动，这一独特的技巧构成了太极拳动作。

对拉拔长，曲中求直

例如：“金刚捣碓”定势时，脊柱直竖，而头虚领顶劲，气沉丹田，敛臀沉胯，裆劲下沉，这种“提顶吊裆”的练法，就有“对拉拔长”的内劲。再加之含胸拔背，背后腰脊命门穴后撑；脊柱要节节松沉，又要节节虚虚对准，躯干保持垂直状态。这对脊柱“三弯形”来说就是上下对拉的曲中求直。腿的膝关节屈而不直，足底踏地，劲起于脚跟，意往上翻；手掌向前伸展，意远劲长，而又要求沉肩坠肘，肘节屈而不

直，这是两手与两腿的对拉拔长和屈中求直。可以说，太极拳是始终贯穿着“对拉拔长，曲中求直”这一特殊的规律。

腰脊主宰，节节贯穿

拳谚讲“腰脊为第一主宰，一动无有不动”，练拳要达到一动全身具动，就必须以腰脊为中心。腰是左右平行转动的中轴，脊是上下弯曲的基柱。太极拳一动全动，是多方位的弧形转动。要左右平转，又要上下前后做弯曲动作，所以必须腰脊联合起来，同时曲线运动产生内劲，以建立一动全动的基础。只有通过腰脊为中心，才可以使周身9个主要的运动关节依次贯穿起来。拳彦说：“颈、脊、腰、胯、膝、踝、肩、肘和腕，周身九节劲，节节腰脊发”，“行气如九曲珠，无微不到”。从用力顺序上讲，以下半身为例，当劲起于脚跟，通过踝关节，环绕着小腿上升到膝关节，再由膝旋转上升，环绕大腿到髋关节，能够做到丝毫不间断，这就是下半身的节节贯穿。不仅是关节上动，而是整个腿在螺旋上升而动。腰与脊这两个部分，正居于人身中间，它是天然具有中轴的功能。以腰脊的转动，带动两手臂，运用离心力和向心力的统一性，做到“动之则分，静之则合”。屈伸变化无穷。陈式拳有多发劲，是在沉肩坠肘之下，将各种积蓄有余的内劲引导着由脊背传递到手臂上发出去的，所谓“劲

由脊发”，是由腰脊带头，汇合了全身各个关节而弹发出来的，这种发劲是中正劲。所以腰脊带头，内外相合的节节贯穿运动就成了陈式太极拳一大特点。

：动作要领

【动作要领】

人体的任何动作（除反射性动作外），包括各种体育锻炼的动作，都需要经过意识的指挥。练习太极拳的全部过程，也要求用意识（即指想象力）引导动作，把注意力放到动作之中去。如做太极拳“起势”两臂徐徐前举的动作，从形象上看和体操中的“两臂前平举”的动作相仿，但在太极拳的练法上，不是随便地把两臂抬起来，而是首先要求想着两臂前平举的动作，随而慢慢地把两臂抬起来；又如做两手向前按出的动作，首先就要有向前推按的想象。意欲沉气，就要有把气沉到腹腔深处的想象。意不停，动作亦随之不停，就好像用一条线把各个动作贯穿起来一样。总之，练习太极拳从“起势”到“收势”，所有动作都要注意用意识去支配。过去练拳人所说的“神为主帅，身为驱使”，“意动身随”，就是这个意思。为了掌握这个要领，必须注意以下两点：

第一，安静。练拳时从准备姿势开始，首先就要让心安静下来，不再考虑别的问题，

然后按动作的要求检查，头是否正直，躯干和臂是否放松，呼吸是否自然通畅。当这些都合乎要求时才做以后的动作。这是练拳前一个要紧的准备功夫。这种安静的心情，应贯彻到练习拳套的全部动作中去，练拳是，无论动作简单或复杂、姿势高或低，心理上始终要保持安静状态，这样才能保持意识集中，精神关注到每个细小的动作之中，否则就会造成手脚错乱、快慢无序或打错了动作的现象。打太极拳要求“以静欲动，虽动犹静”，“动中求静”。如能做到这些，就不致于引起神经过分紧张以至过分疲劳。

第二，要集中注意力。在心理安静的前提下，还要把注意力放在引导动作和考虑要领上，专心致志地练拳。不要一面打拳，一面东张西望或思考别的事情。初学太极拳的人，很容易忘掉这个“用意”的要求。经久练习，就可以意动身随，收到劲发，想象力自然与肢体的活动密切配合。