

陈式太极拳械习练精要

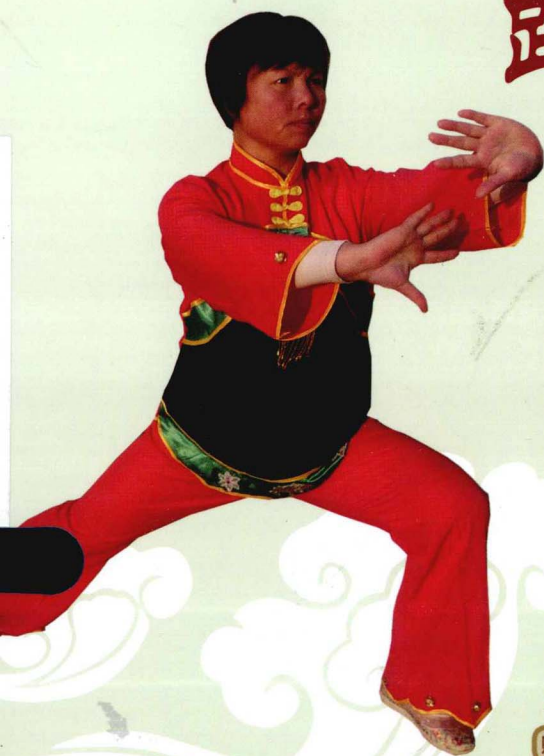
CHENSHI TAIJIQUANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

河南科学技术出版社

陈式太极拳 老架一路 习练精要

最亲切的教学
最平实的语言
最易学的方法
最生动的拳照
教你学会最正宗的陈式太极拳
来自陈式太极拳发源地——温县



八太极拳械习练精要

HI TAIJIANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编者

陈式太极拳

老架一路习练精要

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内 容 提 要

本书从拆架分解着手,对陈式太极拳老架一路每招式的手法、步法、身法的转换做了详尽的描述,并结合每招的特点,列出了习练的要点,使习练者在习练中悟出拳理,掌握要领。

本书内容新颖,层次分明,图文并茂,通俗易懂,具有较强的实用性和可操作性。本书适于具有初中以上文化程度的人阅读,也可作为太极拳培训教材之用。

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳老架一路习练精要 / 张富香, 崔路明编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.5

(陈式太极拳械习练精要)

ISBN 978-7-5349-6078-9

I. ①陈… II. ①张…②崔… III. ①陈式太极拳—套路(武术)—图解 IV. ①G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320297 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 司 芳

责任校对: 张景琴

封面设计: 张 伟

版式设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 148 mm × 210 mm 印张: 6.5 字数: 170 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元 (赠 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。



作者简介

张富香，女，汉族，大专学历，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

多年来，在太极拳非物质文化遗产的感召下，她奔波于全国各地，义务为大家传拳授艺，多次被邀请到机关和企、事业单位担任太极拳教练，桃李满天下。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标

赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

总序

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深蕴的文化内涵而步入更高的境界。它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。在此情况下，编者根据多年来的教拳经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的

科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解和掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了

全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李嫒、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

编 者

2012年6月

前言

太极拳是老少皆宜的全民体育运动，是中华民族文化艺术园中的奇葩，其历史悠久，广为流传。它那圆活松沉、刚柔相济、快慢相间、蓄发相变、闪转腾挪等招式与套路尤为独特和神奇绝妙。它集健身、技巧、竞技、娱乐、趣味、观赏于一体，且不分男女性别，不限年龄大小，不受场地制约，既可单练于斗室之中，也可群舞于空场之地，还可表演于舞台之上，是当前风靡全球的健身运动。

每当茶余饭后，平心静气地思索太极拳招式时，无不引起我无限的遐想：好像太极拳的各类招式，正在倾诉着古时太极艺人为求生计时的辛酸血泪史；霎时，又看到太极阴阳图迸发出万道霞光，使我倍感中华民族的伟大与自豪，并被中华先人的智慧所折服。每当我习练太极拳械时，那轻灵稳健的步法、刚柔相济的招式，好似在高歌着中华民族的雄起，抒发着和谐社会中人民安居乐业的生活美景。这个历经了400年沧桑的民间体育——太极拳，正以新的面貌，焕发着新的活力，为人类的强身健体放射出新的光芒。

陈式太极拳老架一路又称“大架”，是河南温县陈家沟陈长兴在祖传太极拳的基础上，精练汇集编定而成。该拳的特点是步法轻灵稳健，身法中正自然，动如行云流水，外形走弧线，内劲走螺旋，行拳时非圆即弧，实是太极图阴阳转换的化身。

在太极拳典中，字字珠玑，脍炙人口的著作洋洋洒洒，堪称民族体育文化的精髓。但是，过去，各式太极拳的传授，均是家族式的言传身教，加之深奥的拳理、高难的动作、难懂的俚语，不能被广大群众所接受。为了弘扬民族瑰宝，光大中华文明，使太极拳这一民族体育奇葩大放异彩，编者结合太极拳运动的特点，参照太极拳经理论，在摸索和实践中，编著了这本《陈式太极拳老架一路习练精要》，旨在为太极拳爱好者提供一本实用的普及读物。

开展太极拳活动，就要坚持走创新之路，在挖掘中继承，在继承中创新，在创新中借鉴各门派的成功经验，兼收并蓄。本书以鲜明的太极拳个性为主导，以拆架分解为表达，以习练要点为精髓，加之图示，使读者既有读书兴趣又有学拳热情，经过冬练三九、夏练三伏，刮摩淬励，必能登上太极之殿堂。

编 者

2012年6月

目录

第一章 陈式太极拳老架一路简介与拳谱···1

- 第一节 陈式太极拳老架一路简介·····2
- 第二节 陈式太极拳老架一路拳谱·····3

第二章 陈式太极拳老架一路习练要领····6

- 第一式 起势·····7
- 第二式 金刚捣碓·····9
- 第三式 懒扎衣·····14
- 第四式 六封四闭·····17
- 第五式 单鞭·····19
- 第六式 金刚捣碓·····22
- 第七式 白鹤亮翅·····24
- 第八式 斜行·····27
- 第九式 接膝·····30
- 第十式 拗步·····32
- 第十一式 斜行·····34
- 第十二式 接膝·····36
- 第十三式 拗步·····38
- 第十四式 掩手肱拳·····40

第十五式	金刚捣碓·····	42
第十六式	鹿身拳·····	45
第十七式	青龙出水·····	48
第十八式	双推手·····	50
第十九式	肘底拳·····	53
第二十式	倒卷肱·····	55
第二十一式	白鹤亮翅·····	57
第二十二式	斜行·····	60
第二十三式	闪通背·····	63
第二十四式	掩手肱拳·····	66
第二十五式	六封四闭·····	69
第二十六式	单鞭·····	72
第二十七式	云手·····	74
第二十八式	高探马·····	79
第二十九式	右擦脚·····	82
第三十式	左擦脚·····	83
第三十一式	左蹬一跟·····	85
第三十二式	前趟拗步·····	87
第三十三式	击地捶·····	89
第三十四式	踢二起·····	90
第三十五式	护心拳·····	93
第三十六式	旋风脚·····	97
第三十七式	右蹬一跟·····	99
第三十八式	掩手肱拳·····	100

第三十九式 小擒打·····	103
第四十式 抱头推山·····	106
第四十一式 六封四闭·····	109
第四十二式 单鞭·····	111
第四十三式 前招·····	113
第四十四式 后招·····	115
第四十五式 野马分鬃·····	116
第四十六式 六封四闭·····	119
第四十七式 单鞭·····	122
第四十八式 玉女穿梭·····	124
第四十九式 懒扎衣·····	129
第五十式 六封四闭·····	130
第五十一式 单鞭·····	132
第五十二式 云手·····	135
第五十三式 摆脚踏叉·····	138
第五十四式 金鸡独立·····	142
第五十五式 倒卷肱·····	144
第五十六式 白鹤亮翅·····	147
第五十七式 斜行·····	150
第五十八式 闪通背·····	152
第五十九式 掩手肱拳·····	156
第六十式 六封四闭·····	159
第六十一式 单鞭·····	161
第六十二式 云手·····	163

第六十三式	高探马·····	167
第六十四式	十字脚·····	170
第六十五式	指裆捶·····	174
第六十六式	白猿献果·····	176
第六十七式	单鞭·····	178
第六十八式	雀地龙·····	180
第六十九式	上步七星·····	182
第七十式	下步跨虎·····	184
第七十一式	转身摆莲·····	186
第七十二式	当头炮·····	188
第七十三式	金刚捣碓·····	189
第七十四式	收势·····	191

参考文献·····	194
------------------	------------

第一章

陈式太极拳老架一路 简介与拳谱

太极拳是我国特有的民间传统体育项目，是中华民族文化遗产中的瑰丽珍宝。它归于武德，始于防身，立于健身，演于赛场，载于武艺，习于日常。它饱含阴阳五行、中医学说的哲理，深蕴着先哲们对生命和自然的参悟，以一种近乎完美的运动形式诠释着古老的东方哲学思想，追求那种完美而和谐的人生境界。

第一节 陈式太极拳老架一路简介

太极拳是人们养身健体、表演竞技的一项主要运动，具有极高的艺术性和科学性。它精奥细密、理论深厚、动作优美。习练太极拳不仅有利于人们的身体健康，更有利于人们的心理健康。

陈式太极拳老架一路，亦称大架，系河南温县陈氏第十四世陈长兴，在依祖上陈王廷所传太极拳的基础上，精炼归纳编制而成。陈式太极拳老架一路为陈式太极拳械之基、陈式太极技击之源，不学老架一路，其他拳械则无从学起。

陈式太极拳老架一路的特点是：步法轻灵稳健，身法中正自然，动如行云流水，内劲统领全身。刚柔相济，舒展大方。连绵不断，一动皆动，一静俱静；发劲时松活弹抖，完整一气；在劲力上以棚、捋、挤、按为主，以采、捌、肘、靠为辅。练习时要求做到虚领顶劲，松肩沉肘，含胸塌腰，屈膝松胯，呼吸自然，气沉丹田，以腰为轴，节节贯穿，虚实分明，上下相随，刚柔相济，快慢相间，外形走弧线，内劲走螺旋，行拳时非圆即弧。在整个陈式太极拳老架一路的套路中，没有平面，没有直线，没有断续之点，没有凸凹之形，没有抽扯之态，没有提拔之意，浑然一圆，实是太极图阴阳转换的化

身。

洞察生命之本源，顺其自然、合乎自然，旨在追求人生之真谛，以求取身体与自然的和谐。所以，习练陈式太极拳，不但要知其然，更要知其所以然，才能不断进步。

作为初学太极拳者，在招熟的入门阶段，一是要学好规矩。掌握每一招式的来龙去脉，明确每招每式在运动中的虚实、开合、方位、角度、手足的运行路线等，并且还需明确松柔、虚静、中和之理，做到松而不懈、紧而不僵。二是要根据“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”的道德理念为准则，遵循“功夫有限，仁者无敌”的名言，抛名弃利，载德习武，爱师尊友，与人为善。三是“太极入门须口授”，拜一位德才兼备、技术精湛、理论精通、教学有方的太极名师。在名师的指点下熟读武籍，明示拳理，拆架调姿，步入正轨。四是“欲学惊人艺，须下苦功夫”。常言道：“太极精通须苦练，艺能考究最深求”。习练太极拳，崇尚的是“练”，讲究的是“悟”。若想到较高的拳艺，成为所向披靡的太极高手，就必须在“练悟”二字上下狠功夫。学是招熟之始，练是懂劲之机，悟是神明之灵。练练重练练，深入复深入，总有一日就能达到通晓拳理、出类拔萃、炉火纯青的太极顶峰。

第二节 陈式太极拳老架一路拳谱

在初学太极拳时，要按照《太极拳论》中所说“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”来学习。为了由浅入深、循序渐进地学好陈式太极拳老架一路，首先就要熟记陈式太极拳老架一路的拳谱，这样才能步入“招熟”之门。