

TAIJIQUANTUISHOUKUAISURUMENBUQIUREN

吕方军 等 编著

太极拳推手快速入门不求人



北京体育大学出版社

太极拳推手 快速入门不求人

吕方军 演述
安在峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞
审稿编辑:鲁 牧
责任校对:静 一

责任编辑:李 飞
绘 图:赵崇光 何 文
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳推手快速入门不求人/吕方军演述,安在峰编著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.1

ISBN 7-81051-510-1

I.太… II.①吕… ②安… III.太极拳-推手(武术)
IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38100 号

太极拳推手快速入门不求人

吕方军 演述
安在峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:5.75

定价:9.00元

2001年1月第1版第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-510-1/G·439

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳推手是太极拳运动中双人徒手对抗练习。它遵循“以静制动”，“以柔克刚”，“以小力胜大力”，“沾连粘随”，“不丢不顶”的原则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的技法，通过站桩、走步子、打点子，单推手、双推手、活步推手，进手、揉手、化劲、发放、控摔、化打等一系列训练手段进行修炼，是一种高尚、文明，并富有东方哲理的健身、防身、竞技运动。

太极拳推手是一项集技击性、健身性、安全性、智慧性、竞技性、科学性、观赏性、娱乐性、传统性于一体的体育运动。它适合男、女、老、少和各种职业的人，进行不同层次的比赛，既丰富人民的业余生活，又有益于健身，因此太极拳推手颇受广大群众的喜爱。

为了满足广大推手爱好者的需要，使更多的人更快地掌握这一运动，使推手更进一步地得到普及，笔者根据传统推手，结合吕方军先生演述的赛场推手，将其编写成册，定名

为《太极拳推手快速入门不求人》，以帮助太极拳爱好者学习推手入门之用。

本书在编写过程中得到了高春光、李炳仁等武友的帮助，在此一并表示感谢！书中错误之处，敬请广大读者斧正。

安在峰

目 录

第一章 太极拳推手概述	(1)
第一节 太极拳推手的形成与发展	(1)
第二节 太极拳推手的内容与分类	(3)
第三节 太极拳推手的锻炼作用	(4)
第二章 太极拳推手快速入门功夫	(7)
第一节 桩 功	(7)
一、高五行桩	(8)
二、中五行桩	(11)
三、低五行桩	(12)
第二节 走步子	(14)
一、走高桩步子	(14)
二、走中桩步子	(16)
三、走低桩步子	(18)
第三节 打点子	(19)
一、高桩打点子	(20)
二、中桩打点子	(21)
三、低桩打点子	(22)

第三章 太极拳推手快速入门技法 (24)

第一节 基本手法 (24)

一、穿 手 (24)

二、棚 手 (27)

三、捋 手 (29)

四、挤 手 (31)

五、按 手 (32)

六、采 手 (34)

七、捌 手 (36)

八、肘 法 (38)

九、靠 法 (39)

第二节 基本步法 (42)

一、前进步 (42)

二、后退步 (43)

三、横移步 (44)

四、上 步 (45)

五、跟 步 (46)

六、跟进步 (47)

七、前冲步 (48)

八、后旋步 (50)

第三节 发劲法 (51)

一、直前发劲法 (51)

二、向下发劲法 (52)

三、前下发劲法 (54)

四、前上发劲法 (55)

五、横向发劲法	(56)
六、旋绕发劲法	(58)
七、缠绕发劲法	(59)
第四章 传统推手快速入门	(61)
第一节 单推手	(61)
一、平圆单推手	(61)
二、立圆单推手	(64)
三、折叠单推手	(67)
第二节 双推手	(69)
一、平圆双推手	(69)
二、立圆双推手	(72)
三、折叠双推手	(74)
四、四正推手	(77)
第三节 活步推手	(81)
一、进三退二四正推手	(81)
二、进三退三四正推手	(85)
三、大捋推手	(89)
第五章 赛场推手快速入门	(95)
第一节 进手方法	(95)
一、单进手	(96)
二、双进手	(97)
三、蛇形进手	(97)
四、挤棚进手	(99)
五、靠索进手	(100)

六、棚拉索臂进手	(101)
第二节 揉手练习	(101)
一、左进手右棚挤腕控制揉手	(102)
二、挑腋推臂右摇靠胸提揉手	(105)
三、单进手变为双进手摇推揉手	(108)
四、双进手左右摇揉手	(112)
五、棚腕索臂化肩回勾揉手	(115)
六、双进手挑腋勾肩揉手	(118)
第三节 化劲法	(120)
一、化腕法	(120)
二、化肘法	(124)
三、化肩法	(127)
第四节 发放法	(130)
一、直前发法	(131)
二、前上发法	(132)
三、侧前发法	(133)
四、按肩前发法	(134)
五、前下发法	(136)
六、按腕前发法	(137)
七、侧放法	(138)
八、前下放法	(139)
第五节 控摔法	(141)
一、挤靠左右摇摔	(141)
二、左进手右托腕右下放摔	(142)
三、左进手右棚腕左放摔	(144)
四、左进手挑腋右摇右臂左捌摔	(145)

五、双进手上棚腋右摇摔·····	(147)
六、双进手左右摇摔·····	(148)
七、右下双手捋臂摔·····	(149)
八、闪身大捋摔·····	(151)
九、托搬肘绞手摔·····	(152)
十、左进手挑腋右手推肘窝右摇摔·····	(153)
十一、左进手右棚托腕右摇下放摔·····	(154)
十二、推臂左手右捌摔·····	(156)
十三、右臂左捌左进手右摇摔·····	(157)
十四、双进手上挑右摇摔·····	(158)
十五、双手棚托腕拍肩摔·····	(159)
十六、左进手勾肩下压摔·····	(160)
十七、双手棚腕左手右捌摔·····	(161)
十八、进步贴身靠肘摔·····	(163)
十九、棚挤臂肘靠摔·····	(164)
二十、棚挤臂肩靠摔·····	(165)
第六节 化打法·····	(166)
一、化腕单进手右摇摔·····	(166)
二、化肘双进手左摇摔·····	(168)
三、化肩顺劲右捌摔·····	(169)
四、托肘防前送发放·····	(170)
五、托腕防前送发放·····	(171)
六、捋化发放·····	(172)

第一章 太极拳推手概述

太极拳推手是我国武术技击的内容之一，是太极拳运动中的一种双人徒手对练和对抗形式。它既有防身功能，又有健身价值；既可用于竞技，又可以观赏。所以，它在海内外已经成了广大太极拳爱好者喜爱的体育运动项目之一。

第一节 太极拳推手的形成与发展

推手原称为“搨手”或“打手”，由明末清初时期的河南温县陈家沟人陈王廷所创。他在《拳经总歌》开头说：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”“诸靠”指的是两人用手臂互靠，缠绕往来，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”几种方法和劲别来练习全身触觉和内体感觉的灵敏度。这两句话

概括地说明了推手的特点和方法。在唐豪、顾留馨先生所著的《太极拳研究》中，阐述了太极拳的创始人陈王廷在研究整理武术资料方面有如下的创造性成就：一是把武术和“导引”、“吐纳”相结合；二是螺旋缠丝式的缠绕运动，运作呈弧形，连贯而圆活，符合经络学说的原则；三是创造了双人推手的竞技运动；四是发展了以太极精义为依据的拳法理论。

最初陈王廷创造的太极拳推手方法，是综合了擒拿法、摔跌法的竞技运动，与摔跤一样姿势低、难度大，容易使人受到伤害，因此在普及上受到一定的限制。经过几代太极拳家的改进和发展，使推手方法逐渐形成了不摔、不管腿、不下蹲的双方手臂沾连不脱、不丢不顶、以静待动、避实就虚，牵动“四两拨千斤”，以巧制胜的单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手等套路。由于推手套路的医疗保健作用和易于开展的特点，颇受群众的喜爱。1962年，国家体委武术处为了适应太极拳发展的需要，在上海市体育宫进行了推手比赛试验。1962年至1964年间举行了7次推手友谊赛，各流派太极拳老师都派出学生参加了比赛，促进了各流派之间的交流，为制订推手规则和全国性推手试验提供了蓝本。1982年将太极拳推手开始列为“全国武术对抗项目表演赛”项目。1989年举办了“全国太

极拳（剑）推手比赛”，这是全国首次以“推手”命名的比赛。这次比赛场扩大为直径6米的圆圈，进行活步推手，可在圈内任意移动，进攻的部位限于颈部以下耻骨以上躯干以及上肢。打破了以往仅限于传统推手套路的形式。1994年国家体委将推手列为国家正式比赛项目，并举办了太极拳推手全国比赛，同年颁布了《推手规则》，使推手比赛走向正规化。

随着太极拳推手比赛的不断开展，推手的内容不断得以丰富，技术水平不断地得以提高，近几年来推手又有新的技术内容增加和科学的锻炼方法出现。吕方军先生经20余年的潜心研究和几经赛场的实践，总结出较为完善的五行桩基本间架，并创立了站桩、走步子、打点子的科学训练体系。

第二节 太极拳推手的内容与分类

太极拳推手从流派上可分为：陈式太极拳推手、杨式太极拳推手和吴式太极拳推手三大流派。从运动形式上分类，有单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手和散推手。从类别上可分为传统推手（民间推手）和赛场推手（竞技推手）两大类。

传统推手由于流派不同，其风格特点各异。陈氏太极拳推手主要有管脚、拿关节；杨式太极拳推

手主要是棚劲大，以发劲为主；吴式太极推手主要以柔化为主。单推手、双推手、定步推手、活步推手，其运动形式表现为静中有动，动中有静。其技法主要有棚、捋、挤、按四正手和采、捌、肘、靠四隅手。具有“沾连粘随”、“不丢不顶”的特点和较强的健身性、技击性、观赏性、娱乐性。赛场推手以站桩、走步子、打点子为主要训练手段，主要内容有进手、揉手、化劲、快摔、发放、控摔、化打等，具有较强的竞技性、观赏性、娱乐性、技击性、科学性和健身性，因而易于普及和发展。

第三节 太极拳推手的锻炼作用

太极拳推手实质上是中枢神经运动、呼吸运动和机体骨骼肌肉运动相结合的综合性运动。

通过太极拳推手的练习可以调整中枢神经系统的功能。太极功夫中的站桩练习，要求松静，专心体会劲道，讲究内外上下完整一气（太极圆劲），以意领气，气随意行，意到气到。因而能调整阴阳，疏通经络，改善人的情绪，使脑相应地得到休息，可加强神经系统对其它系统及器官机能的调节。走步子、打点子要求手脚左右对称性地动作，这能发展左右大脑半球之间的联系，使两个大脑半球同时得到发展，协调性增强。传统推手讲究缠绕互推，

不加压力于对方，不摇动对方重心推来推去，随心所欲，任其自然，可以达到怡情适性。所以太极拳推手对中枢神经有调整修复作用。

经常练习太极拳推手可改善呼吸系统。太极拳推手一般采用缓慢、深长、有节奏的腹式呼吸，这有利于改善肺通气量，使呼吸深度加大。太极拳推手讲究“蓄劲”如开弓，“发劲”似放箭，采用吸足呼尽的呼吸方法，既节省能量消耗，又提高肺泡气体更换率，为细胞摄氧和利用氧提供了方便，所以会感到呼吸通畅头脑清醒。

太极拳推手可增强消化系统的功能。太极拳推手使呼吸加深，腹式呼吸使腹肌膈肌运动幅度增大，吸气时膈肌下降，呼气时膈肌上升，对胃肠、肝脏有规律地按摩，从而使胃肠蠕动增加，血液循环改善，消化液和消化酶分泌增强，改善了胃、肠、肝、脾的功能，提高了人的消化吸收功能。

太极拳推手可改善血液循环系统的功能。太极拳推手是动静结合，快慢相兼，刚柔相济，内外结合的全身运动，这种运动促进了血液循环，对心脏、血管、毛细血管都有良好的影响。

太极拳推手对骨骼、肌肉及关节活动有良好的促进作用。太极拳推手以双方搭手做“太极圆弧”运动，其进退相随，劲的发放，走步子、打点子的练习及站桩，都需要人体不断克服重力，在半蹲姿

态下完成，这对人体的骨骼和肌肉的发展增强具有很好的促进作用。太极拳推手要求节节松开，节节贯穿，这使关节的活动幅度加大，可提高韧带的柔韧性和关节的灵活性。

第二章 太极拳推手快速入门功夫

太极拳推手功夫，是快速学习和掌握太极拳推手的基础。通过功夫练习，使意念、呼吸、姿势得到锻炼，达到壮内健外的目的；此外，功夫练习还可端正推手的基本姿势，稳固身体根基，灵活身体动作，体会劲道，领略推手用意，提高身体素质，因此是学习、掌握和提高太极拳推手水平不可忽视的手段。

第一节 桩 功

太极推手的功夫练习主要是站太极五行桩。实践证明，站太极五行桩，是通向太极拳推手高深功夫境界的一条捷径，是一种法简效宏的速成练法。本书将其高、中、低桩势的练法，分别介绍如下：