

保健学苑 I

主编/金版文化 合著/董海玲 冷晓峰 牛子飞 郭建锋

# 中国五大派系 太极拳 全书

陈式太极  $\nabla \Delta$  式  
杨式太极  $\infty \Delta$  式  
吴式太极  $\infty$  式  
武式太极  $\nabla$  式  
孙式太极  $\nabla \Delta$  式

在每一式、每一方位的不断变化练习中，体会太极的气韵流转，令你的身心由内而外变得愉悦健康。

本书凝聚中华太极  
五大流派之精华  
附赠详细拳法动作DVD

南海出版公司





# 中国五大派系 太极拳全书

太极拳是中华武苑中一枝奇葩，它以独特的健身与技击功能，在武林中独树一帜，深受广大人民群众的喜爱。数百年来，代有传人，绵延不绝，名手辈出，流派纷呈。它是一种既有益于健康，又能抗暴自卫，并具有极高哲理、生理和技击力学原理的拳术。

太极拳都是从松、静开始，架式比较平稳，动作舒展大方，不僵不拘，充分体现了个「慢」字，慢生柔，柔中刚，刚柔相济。由于太极拳有这个特点，不同年龄、性别、体质的人，都可以从事锻炼，尤其是对体弱和患有某些慢性病的，更是一种较好的体疗手段。

太极拳作为一种健身养性的良好运动项目，不仅增强了人们的体质，还能修身养性。本书介绍了陈、杨、吴、武、孙五大派系太极拳的演练方法，让喜欢太极拳的朋友们可以对太极拳有更多的了解和掌握。



ISBN 7-5442-3391-X



9 787544 233910

总定价：70.00元（共2册）

图书在版编目(CIP)数据

中国五大派系太极全书 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 海口: 南海出版公司, 2006. 10  
(保健学苑 I)  
ISBN 7-5442-3391-X

I. 中... II. 深... III. 太极拳—图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027456号

BAOJIAN XUEYUAN I —— ZHONGGUO WUDAPAI XI TAIJI QUANSHU  
保 健 学 苑 I —— 中 国 五 大 派 系 太 极 全 书

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
编 著 董海玲 冷晓峰 牛子飞 郭建锋  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
封面设计 深圳共鸣设计顾问  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206  
电子信箱 nhcbgs@0898.net  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019  
开 本 635mm×965mm 1/24  
印 张 12  
版 次 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-3391-X  
定 价 70.00元 (共2册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

中国五大派系

# 太极拳

全书

南海出版公司



# 前言

## Preface

太极拳术历史悠久，植根于中国几千年传统文化沃土中，是传统文化宝库中不可忽视的灿烂瑰宝。时至今日，太极拳的魅力丝毫没有因为历史的变迁和岁月的更替而有所减退。它以深厚的文化内涵、独特的养生健身效果、怡神养性的心灵感受，更为现代人士推崇。

太极拳之所以流传如此广泛，不单因为它的武学和历史价值，更因为它是一种重要的健身与预防疾病的手段。

现代科学研究发现，练习太极拳要求心静，注意力集中，并且讲究用意，这对于大脑活动有良好的训练作用。而从动作上来说，练习太极拳要求动作完整一气，由眼神到上肢、躯干、下肢，上下照顾毫不紊乱，前后连贯，绵绵不断，同时由于某些动作比较复杂，需要有良好的支配和平衡能力，因此需要大脑在较紧张的活动下完成，这也间接对中枢神经系统有训练作用，从而提高了中枢神经系统的紧张度，活跃其他系统与器官的机能活动，加强了大脑的调节功能，这些对中枢神经系统有着良好的作用。

练习太极拳时，随着机体的运动，加强了血液及淋巴的循环，减少了体内的淤血现象。练习时要求气沉丹田，由于呼吸的加深，从而提高了心脏营养血管的功能，促进了血液循环，加强了心肌的营养，这对心血管系统和呼吸系统具有良好的影响作用；同时，太极拳具有弧形动作，它能使全身各部分肌肉群和肌纤维都参加活动，提高肌肉和关节的稳固性、柔韧性和灵活性；另外，太极拳还对人体的内脏和消化器官起到很好的锻炼和保护作用，是保持健康、延缓衰老、提高抵抗力的最佳健身方式。

本书主要介绍了陈式、杨式、吴式、武式、孙式五大派别的太极拳法，内容的编排侧重于拳法套路的介绍。图片精美、内容详实，可以作为太极拳爱好者欣赏、借鉴之用，也是全面了解中国太极拳法的最佳样本。同时，本书还配有DVD动作光盘，对读者的学习可起到一定辅助作用。





陈式太极演练者张耀雄，广东省茂名市人，从小随父习武，曾在中国人民解放军中南野战军服役，受到过多次嘉奖，并被选为首长贴身一级警卫员。退伍后从事武术教学工作。他擅长散手、散打、太极拳，以弘扬太极、造福社会为宗旨，大力推广普及太极拳。为更好地精进武艺，他拜陈家沟太极拳高级教练高东祥为师，深得太极真传。

杨式太极演练者董海玲，海南人。自幼酷爱武术，有良好的武学基础。曾遍访名师深入研究太极武学，曾拜王喜根为师，后专攻杨式太极拳套路，对杨式太极拳有深入研究，自始至终保持杨式太极拳的纯正风格。



吴式太极演练者冷晓峰，江西人，全国太极拳冠军，国家一级裁判员、教练员，中国武术六段，吴式太极正宗传人。自幼习武，精通五大派系太极拳，多次到太极拳发源地河南陈家沟拜师学艺，并得到“太极王子”王二平先生（当代十大武星、世界太极拳冠军、国家队教练）亲身指教，在国内外大型武术比赛中，获得太极拳、太极剑、推手等各项金牌10多枚，学生遍及全国各地及美国、加拿大、新西兰、英国等国家。

武式太极拳演练者牛子飞，现任深圳市真人太极武术健身会所会长，道号崇通子。出生于古城西安，从小习武，曾拜中国罗汉拳掌门人卓春利大师为徒，学习少林拳、陕西长拳、小洪拳、罗汉拳等拳，参加陕西传统武术比赛，并获得第1名。18岁始，学习太极拳，曾在深圳第五届、第六届深圳太极拳比赛中，获武式太极拳及赵堡太极拳一等奖，中国武术功力大赛获武当赵堡太极拳金奖、太极推手表演金奖。



孙式太极拳演练者郭建锋，现任深圳市真人太极武术健身会所擒拿格斗摔跤总教练，道号崇圆子。自幼习武，少时拜人称“一代棍王”的西安王明明为师，学习通背拳、翻子拳、形意拳、八卦掌、散打摔跤，以及刀、枪、棍、剑、三节棍、九节鞭、流星锤等器械。并达到“翻子一挂鞭”境界。青年时从师少林第31代皈依弟子释德修大师，学习少林武术气功、金钟罩铁布衫，艺成之后曾在深圳开办少林武术学校，任擒拿格斗摔跤总教练。其后专攻武当传统太极拳及孙式太极拳。在深圳第5届、第6届传统武术比赛中，获武当传统太极拳及孙式太极拳一等奖，2005年武当赵堡太极拳交流大会，获武当赵堡太极拳金奖、太极推手90公斤以上级别冠军。



# 目录

## Preface



|       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |      |      |     |      |     |      |      |          |          |          |           |       |
|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|-----|------|------|----------|----------|----------|-----------|-------|
| 第二十四式 | 第二十三式 | 第二十二式 | 第二十一式 | 第二十式 | 第十九式 | 第十八式 | 第十七式 | 第十六式 | 第十五式 | 第十四式 | 第十三式 | 第十二式 | 第十一式 | 第十式 | 第九式 | 第八式 | 第七式  | 第六式  | 第五式 | 第四式  | 第三式 | 第二式  | 第一式  | 陈式太极七十四式 | 练习前的热身运动 | 太极拳的健康功效 | 太极拳的起源和发展 | 太极基础篇 |
| 掩手肱拳  | 闪通背   | 斜形    | 白鹤亮翅  | 倒卷肱  | 肘底看捶 | 双推手  | 青龙出水 | 撇身捶  | 金刚捣碓 | 掩手肱拳 | 拗步   | 接膝   | 斜形   | 拗步  | 接膝  | 斜形  | 白鹤亮翅 | 金刚捣碓 | 单鞭  | 六封四闭 | 懒扎衣 | 金刚捣碓 | 太极起势 |          |          |          |           |       |
| 28    | 27    | 27    | 26    | 26   | 26   | 25   | 25   | 25   | 24   | 24   | 24   | 23   | 23   | 23  | 22  | 22  | 22   | 21   | 21  | 21   | 20  | 20   | 20   | 18       | 17       | 15       | 12        | 10    |

|       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第五十三式 | 第五十二式 | 第五十一式 | 第五十式 | 第四十九式 | 第四十八式 | 第四十七式 | 第四十六式 | 第四十五式 | 第四十四式 | 第四十三式 | 第四十二式 | 第四十一式 | 第四十式 | 第三十九式 | 第三十八式 | 第三十七式 | 第三十六式 | 第三十五式 | 第三十四式 | 第三十三式 | 第三十二式 | 第三十一式 | 第三十式 | 第二十九式 | 第二十八式 | 第二十七式 | 第二十六式 | 第二十五式 |
| 摆脚踏岔  | 云手    | 单鞭    | 六封四闭 | 懒扎衣   | 玉女穿梭  | 单鞭    | 六封四闭  | 野马分鬃  | 后招    | 前招    | 单鞭    | 六封四闭  | 抱头推山 | 小擒打   | 掩手肱拳  | 右蹬一脚  | 旋风脚   | 护心拳   | 踢二起   | 击地捶   | 前趟拗步  | 左蹬一跟  | 左擦脚  | 右擦脚   | 高探马   | 云手    | 单鞭    | 六封四闭  |
| 38    | 38    | 37    | 37   | 36    | 36    | 35    | 35    | 35    | 34    | 34    | 34    | 33    | 33   | 33    | 32    | 32    | 32    | 31    | 31    | 30    | 30    | 30    | 30   | 29    | 29    | 29    | 28    | 28    |





|       |       |    |
|-------|-------|----|
| 第五十四式 | 金鸡独立  | 39 |
| 第五十五式 | 倒卷肱   | 39 |
| 第五十六式 | 白鹤亮翅  | 39 |
| 第五十七式 | 斜形    | 40 |
| 第五十八式 | 闪通背   | 40 |
| 第五十九式 | 掩手肱拳  | 41 |
| 第六十式  | 六封四闭  | 41 |
| 第六十一式 | 单鞭    | 41 |
| 第六十二式 | 云手    | 42 |
| 第六十三式 | 高探马   | 42 |
| 第六十四式 | 十字脚   | 42 |
| 第六十五式 | 指裆捶   | 43 |
| 第六十六式 | 猿猴探果  | 43 |
| 第六十七式 | 单鞭    | 43 |
| 第六十八式 | 雀地龙   | 43 |
| 第六十九式 | 上步七星  | 44 |
| 第七十式  | 下步跨肱  | 44 |
| 第七十一式 | 转身双摆莲 | 44 |
| 第七十二式 | 当头炮   | 45 |
| 第七十三式 | 金刚捣碓  | 45 |
| 第七十四式 | 收势    | 45 |

|          |        |    |
|----------|--------|----|
| 第二十九式    | 高探马    | 57 |
| 第二十八式    | 单鞭     | 57 |
| 第二十七式    | 云手     | 56 |
| 第二十六式    | 单鞭     | 56 |
| 第二十五式    | 上步揽雀尾  | 56 |
| 第二十四式    | 进步搬拦捶  | 55 |
| 第二十三式    | 撇身捶    | 55 |
| 第二十二式    | 扇通背    | 55 |
| 第二十一式    | 海底针    | 55 |
| 第二十式     | 左搂膝拗步  | 54 |
| 第十九式     | 白鹤亮翅   | 54 |
| 第十八式     | 提手上势   | 54 |
| 第十七式     | 斜飞式    | 53 |
| 第十六式     | 左右倒撑猴  | 53 |
| 第十五式     | 肘底看捶   | 52 |
| 第十四式     | 抱虎归山   | 52 |
| 第十三式     | 十字手    | 52 |
| 第十二式     | 如封似闭   | 51 |
| 第十一式     | 进步搬拦捶  | 51 |
| 第十式      | 左搂膝拗步  | 50 |
| 第九式      | 手挥琵琶   | 50 |
| 第八式      | 左右搂膝拗步 | 50 |
| 第七式      | 手挥琵琶   | 49 |
| 第六式      | 左搂膝拗步  | 49 |
| 第五式      | 白鹤亮翅   | 49 |
| 第四式      | 提手上势   | 49 |
| 第三式      | 单鞭     | 48 |
| 第二式      | 揽雀尾    | 48 |
| 第一式      | 起势     | 48 |
| 杨式太极八十四式 |        | 46 |





# 目錄

## Preface

|       |        |    |       |        |    |
|-------|--------|----|-------|--------|----|
| 第三十式  | 左右分脚   | 57 | 第五十九式 | 斜飞式    | 68 |
| 第三十一式 | 转身蹬脚   | 58 | 第六十式  | 提手上势   | 68 |
| 第三十二式 | 左右搂膝拗步 | 58 | 第六十一式 | 白鹤亮翅   | 69 |
| 第三十三式 | 进步栽捶   | 58 | 第六十二式 | 左搂膝拗步  | 69 |
| 第三十四式 | 翻身撇身捶  | 59 | 第六十三式 | 海底针    | 69 |
| 第三十五式 | 进步搬拦捶  | 59 | 第六十四式 | 扇通背    | 69 |
| 第三十六式 | 右蹬脚    | 59 | 第六十五式 | 转身白蛇吐信 | 70 |
| 第三十七式 | 左打虎式   | 60 | 第六十六式 | 搬拦捶    | 70 |
| 第三十八式 | 右打虎式   | 60 | 第六十七式 | 揽雀尾    | 70 |
| 第三十九式 | 回身右蹬脚  | 60 | 第六十八式 | 单鞭     | 71 |
| 第四十式  | 双峰贯耳   | 61 | 第六十九式 | 云手     | 71 |
| 第四十一式 | 左蹬脚    | 61 | 第七十式  | 单鞭     | 71 |
| 第四十二式 | 转身右蹬脚  | 61 | 第七十一式 | 高探马带穿掌 | 72 |
| 第四十三式 | 进步搬拦捶  | 62 | 第七十二式 | 十字腿    | 72 |
| 第四十四式 | 如封似闭   | 62 | 第七十三式 | 进步指裆捶  | 72 |
| 第四十五式 | 十字手    | 62 | 第七十四式 | 上步揽雀尾  | 72 |
| 第四十六式 | 抱虎归山   | 63 | 第七十五式 | 单鞭     | 73 |
| 第四十七式 | 斜单鞭    | 63 | 第七十六式 | 下势     | 73 |
| 第四十八式 | 野马分鬃   | 63 | 第七十七式 | 上步七星   | 73 |
| 第四十九式 | 揽雀尾    | 64 | 第七十八式 | 退步跨虎   | 73 |
| 第五十式  | 单鞭     | 64 | 第七十九式 | 转身摆莲   | 74 |
| 第五十一式 | 玉女穿梭   | 65 | 第八十式  | 弯弓射虎   | 74 |
| 第五十二式 | 揽雀尾    | 66 | 第八十一式 | 进步搬拦捶  | 74 |
| 第五十三式 | 单鞭     | 66 | 第八十二式 | 如封四闭   | 75 |
| 第五十四式 | 云手     | 66 | 第八十三式 | 十字手    | 75 |
| 第五十五式 | 单鞭     | 67 | 第八十四式 | 收势     | 75 |
| 第五十六式 | 下势     | 67 |       |        |    |
| 第五十七式 | 金鸡独立   | 67 |       |        |    |
| 第五十八式 | 左右倒撵猴  | 68 |       |        |    |





# 吴式太极八十三式

|       |        |    |       |        |     |
|-------|--------|----|-------|--------|-----|
| 第三十式  | 左分脚    | 89 | 第三十一式 | 提膝转身蹬脚 | 90  |
| 第二十九式 | 右探马    | 89 | 第三十二式 | 进步栽捶   | 90  |
| 第二十八式 | 右分脚    | 88 | 第三十三式 | 翻身撇身捶  | 90  |
| 第二十七式 | 左探马    | 88 | 第三十四式 | 右蹬脚    | 91  |
| 第二十六式 | 云手     | 88 | 第三十五式 | 左右打虎   | 91  |
| 第二十五式 | 单鞭     | 87 | 第三十六式 | 提步展胯蹬脚 | 92  |
| 第二十四式 | 上步揽雀尾  | 87 | 第三十七式 | 双风贯耳   | 92  |
| 第二十三式 | 卸步搬拦捶  | 86 | 第三十八式 | 披身蹬脚   | 93  |
| 第二十二式 | 撇身捶    | 86 | 第三十九式 | 转身展胯蹬脚 | 93  |
| 第二十一式 | 扇通背    | 86 | 第四十式  | 上步搬拦捶  | 94  |
| 第二十式  | 海底针    | 86 | 第四十一式 | 如封似闭   | 94  |
| 第十九式  | 搂膝拗步   | 85 | 第四十二式 | 抱虎归山   | 94  |
| 第十八式  | 白鹤亮翅   | 85 | 第四十三式 | 左右隅步搂膝 | 95  |
| 第十七式  | 提手上势   | 85 | 第四十四式 | 隅步揽雀尾  | 95  |
| 第十六式  | 斜飞势    | 84 | 第四十五式 | 斜单鞭    | 96  |
| 第十五式  | 倒撵猴    | 84 | 第四十六式 | 野马分鬃   | 96  |
| 第十四式  | 肘底看捶   | 83 | 第四十七式 | 玉女穿梭   | 97  |
| 第十三式  | 斜单鞭    | 83 | 第四十八式 | 进步揽雀尾  | 98  |
| 第十二式  | 隅步揽雀尾  | 83 | 第四十九式 | 单鞭     | 98  |
| 第十一式  | 左右隅步搂膝 | 82 | 第五十式  | 云手     | 99  |
| 第十式   | 抱虎归山   | 82 | 第五十一式 | 下势     | 99  |
| 第九式   | 如封似闭   | 81 | 第五十二式 | 金鸡独立   | 100 |
| 第八式   | 上步搬拦捶  | 81 | 第五十三式 | 倒撵猴    | 100 |
| 第七式   | 手挥琵琶   | 81 | 第五十四式 | 斜飞势    | 100 |
| 第六式   | 搂膝拗步   | 80 | 第五十五式 | 提手上势   | 101 |
| 第五式   | 白鹤亮翅   | 79 | 第五十六式 | 白鹤亮翅   | 101 |
| 第四式   | 提手上势   | 79 | 第五十七式 | 搂膝拗步   | 101 |
| 第三式   | 斜单鞭    | 79 | 第五十八式 | 海底针    | 102 |
| 第二式   | 揽雀尾    | 78 | 第五十九式 | 扇通背    | 102 |
| 第一式   | 太极起势   | 76 | 第六十式  | 撇身捶    | 102 |
|       |        |    | 第六十一式 | 上步搬拦捶  | 102 |



# 目录

## Preface



|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 第六十二式 | 上步揽雀尾 | 103 |
| 第六十三式 | 单鞭    | 103 |
| 第六十四式 | 云手    | 103 |
| 第六十五式 | 高探马   | 104 |
| 第六十六式 | 扑面掌   | 104 |
| 第六十七式 | 十字摆莲  | 104 |
| 第六十八式 | 搂膝指裆捶 | 105 |
| 第六十九式 | 上步揽雀尾 | 105 |
| 第七十式  | 单鞭    | 106 |
| 第七十一式 | 下势    | 106 |
| 第七十二式 | 上步七星  | 106 |
| 第七十三式 | 退步跨虎  | 107 |
| 第七十四式 | 回身扑面掌 | 107 |
| 第七十五式 | 转身双摆莲 | 107 |
| 第七十六式 | 弯弓射虎  | 107 |
| 第七十七式 | 上步摆捶  | 108 |
| 第七十八式 | 揽雀尾   | 108 |
| 第七十九式 | 单鞭    | 108 |
| 第八十式  | 上步摆捶  | 109 |
| 第八十一式 | 揽雀尾   | 109 |
| 第八十二式 | 单鞭    | 109 |
| 第八十三式 | 合太极   | 109 |

|       |        |     |
|-------|--------|-----|
| 第二十八式 | 右下势    | 119 |
| 第二十七式 | 左金鸡独立  | 118 |
| 第二十六式 | 左下势    | 118 |
| 第二十五式 | 左云手    | 118 |
| 第二十四式 | 左单鞭    | 118 |
| 第二十三式 | 闪通背    | 117 |
| 第二十二式 | 青龙出水   | 117 |
| 第二十一式 | 按势     | 117 |
| 第二十式  | 转身右蹬脚  | 117 |
| 第十九式  | 左右分脚   | 117 |
| 第十八式  | 高探马    | 116 |
| 第十七式  | 玉女穿梭   | 116 |
| 第十六式  | 右云手    | 116 |
| 第十五式  | 右单鞭    | 116 |
| 第十四式  | 对心掌    | 115 |
| 第十三式  | 手挥琵琶   | 115 |
| 第十二式  | 左右野马分鬃 | 115 |
| 第十一式  | 抱虎推山   | 115 |
| 第十式   | 白鹤亮翅   | 114 |
| 第九式   | 如封似闭   | 114 |
| 第八式   | 进步搬拦捶  | 114 |
| 第七式   | 左右搂膝拗步 | 113 |
| 第六式   | 白鹤亮翅   | 113 |
| 第五式   | 提手上势   | 113 |
| 第四式   | 左单鞭    | 113 |
| 第三式   | 左右揽扎衣  | 112 |
| 第二式   | 起势     | 112 |
| 第一式   | 预备势    | 112 |



|       |        |     |
|-------|--------|-----|
| 第二十九式 | 右金鸡独立  | 119 |
| 第三十式  | 踏步打捶   | 119 |
| 第三十一式 | 翻身二起脚  | 119 |
| 第三十二式 | 左右披身伏虎 | 120 |
| 第三十三式 | 肘底捶    | 120 |
| 第三十四式 | 左右倒卷肱式 | 120 |
| 第三十五式 | 青龙出水   | 121 |
| 第三十六式 | 左拍脚    | 121 |
| 第三十七式 | 转身十字摆莲 | 121 |
| 第三十八式 | 跳步指裆捶  | 121 |
| 第三十九式 | 左下势    | 122 |
| 第四十式  | 上步七星   | 122 |
| 第四十一式 | 退步跨虎   | 122 |
| 第四十二式 | 转身摆莲   | 122 |
| 第四十三式 | 弯弓射虎   | 122 |
| 第四十四式 | 上步摆捶   | 123 |
| 第四十五式 | 如封四闭   | 123 |
| 第四十六式 | 双撞拳    | 123 |
| 第四十七式 | 收势     | 123 |

# 孙式太极七十三式

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 第一式   | 起势    | 124 |
| 第二式   | 揽扎衣   | 126 |
| 第三式   | 开手    | 126 |
| 第四式   | 合手    | 126 |
| 第五式   | 单鞭    | 126 |
| 第六式   | 提手上势  | 127 |
| 第七式   | 白鹤亮翅  | 127 |
| 第八式   | 开手    | 127 |
| 第九式   | 合手    | 127 |
| 第十式   | 左搂膝拗步 | 127 |
| 第十一式  | 手挥琵琶  | 128 |
| 第十二式  | 进步搬拦捶 | 128 |
| 第十三式  | 如封似闭  | 128 |
| 第十四式  | 抱虎推山  | 128 |
| 第十五式  | 开手    | 129 |
| 第十六式  | 合手    | 129 |
| 第十七式  | 右搂膝拗步 | 129 |
| 第十八式  | 揽扎衣   | 129 |
| 第十九式  | 开手    | 129 |
| 第二十式  | 合手    | 129 |
| 第二十一式 | 单鞭    | 129 |
| 第二十二式 | 肘底看捶  | 129 |
| 第二十三式 | 左倒卷肱  | 130 |
| 第二十四式 | 右倒卷肱  | 130 |
| 第二十五式 | 左搂膝拗步 | 130 |
| 第二十六式 | 揽扎衣   | 130 |
| 第二十七式 | 开手    | 131 |
| 第二十八式 | 合手    | 131 |

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 第二十九式 | 单鞭    | 131 |
| 第三十式  | 右云手   | 131 |
| 第三十一式 | 高探马   | 132 |
| 第三十二式 | 左分脚   | 132 |
| 第三十三式 | 右分脚   | 132 |
| 第三十四式 | 践步打捶  | 132 |
| 第三十五式 | 翻身二起脚 | 133 |
| 第三十六式 | 披身伏虎  | 133 |
| 第三十七式 | 左分脚   | 133 |
| 第三十八式 | 转身右蹬脚 | 133 |
| 第三十九式 | 进步搬拦捶 | 134 |
| 第四十式  | 如封似闭  | 134 |
| 第四十一式 | 抱虎推山  | 134 |
| 第四十二式 | 开手    | 134 |
| 第四十三式 | 合手    | 135 |
| 第四十四式 | 左搂膝拗步 | 135 |
| 第四十五式 | 揽扎衣   | 135 |
| 第四十六式 | 开手    | 135 |
| 第四十七式 | 合手    | 136 |
| 第四十八式 | 斜单鞭   | 136 |
| 第四十九式 | 野马分鬃  | 136 |
| 第五十式  | 揽扎衣   | 136 |
| 第五十一式 | 开手    | 137 |
| 第五十二式 | 合手    | 137 |
| 第五十三式 | 单鞭    | 137 |
| 第五十四式 | 左云手   | 137 |
| 第五十五式 | 云手下势  | 138 |
| 第五十六式 | 金鸡独立  | 138 |
| 第五十七式 | 闪通背   | 138 |

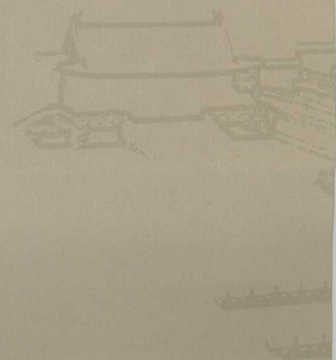
|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 第五十八式 | 玉女穿梭  | 140 |
| 第五十九式 | 高探马   | 140 |
| 第六十式  | 十字拍脚  | 140 |
| 第六十一式 | 进步指裆捶 | 141 |
| 第六十二式 | 活步揽扎衣 | 141 |
| 第六十三式 | 开手    | 141 |
| 第六十四式 | 合手    | 142 |
| 第六十五式 | 单鞭    | 142 |
| 第六十六式 | 单鞭下势  | 142 |
| 第六十七式 | 上步七星  | 142 |
| 第六十八式 | 退步跨虎  | 143 |
| 第六十九式 | 转身摆莲  | 143 |
| 第七十式  | 弯弓射虎  | 143 |
| 第七十一式 | 双撞捶   | 144 |
| 第七十二式 | 阴阳合一  | 144 |
| 第七十三式 | 收势    | 144 |

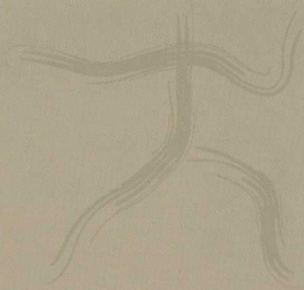




# 太極

## 基础篇





太极拳以古太极图所含哲理为基本拳理，并因此而得名。据考证，清代人王宗岳所著《太极拳论》一书，是出现“太极拳”名称的最早文字记载。关于太极拳的起源，历来史学界、武学界有多种看法：

- 一、由唐代（8世纪中期）许宣平所创造；
- 二、宋徽宗时（12世纪）武当山丹士张三峰夜梦玄武大帝授拳，创造了太极拳；
- 三、元末明初（14世纪）武当山道士张三丰编创；
- 四、明初陈卜创编；
- 五、明末清初（17世纪）陈王廷创编。

中国武术史学家唐豪认为，太极拳最早传习于河南省温县陈家沟陈姓家族中，创编人为陈王廷。陈王廷为陈氏第九世孙，文武兼备，是一位很有创见的武术家。太极拳吸收了明代各家拳法之长，特别是吸取了戚继光的三十二势长拳，结合古代导引、吐纳之术，并运用了中国古代的阴阳学说和中医经络学说，文化内涵非常丰富。

太极拳经过三百多年的流传衍变，发展出许多流派，其中流传较广或特点较显著的有陈式、杨式、吴式、武式、孙式五大流派。各大流派太极拳除拳法套路外，又各有推手和器械套路练法，如太极剑、太极刀、太极枪等。各种流派的风格、姿势虽各不相同，但拳理一样，套路结构和动作顺序也基本一致，练拳的要领有许多也是相同的，例如静心用意、呼吸自然、中正安舒、柔和缓慢，动作如行云流水、连绵不断、弧形运动、圆活完整、连贯协调、虚实分明、轻灵沉着、刚柔相济。对人体各部位姿势的要求各派也大致相同，如都要做到眼平视、嘴微闭、舌尖舔上腭、虚领顶劲、含胸拔背、尾间中正和沉肩坠肘等。



# 太极拳的起源和发展

太极拳的起源，据考证在明末清初已逐渐形成。《温县志》记载，明思宗崇祯四年（公元1641年），陈王廷任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年练拳自娱，教授于弟子子孙。后来，陈王廷又研究道家的《黄庭经》，参照戚继光的《拳经》创编了太极拳。

太极拳的来源有下列三个方面：

一是综合吸收明代各家拳法。戚继光是抗倭名将，也是明代著名武术家。他总结和整理了明代16家民间著名拳法，并吸取了其中32式编成拳套。后来陈王廷吸收了戚继光拳套中的29式，编入太极拳套路。

二是运用中国古代的中医经络学说和阴阳学说。太极拳结合经络学说，要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为核心主宰发力于全身。各式太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中各种矛盾和变化。

三是结合古代导引和吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作，气沉丹田、心静体松、重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机地结合起来，使太极拳成为内外兼修的拳术运动。

太极拳在长期演变中形成许多流派，其中流传较广或特点较显著的有以下五式。

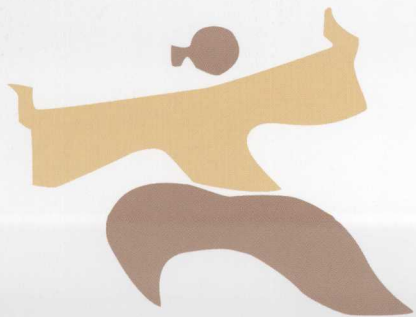
## 陈式太极拳

由著名拳师陈王廷创始于明末清初，分老架与新架两种。

老架原有7种拳套，经过不断传习和提炼，终于形成了近代所传的陈式太极拳一、二路拳套。所创老架路5套，陈式世代传习、演化，又增新架路2套。经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。第1路动作简单，柔多刚少，以“棚捋挤按”四正劲的运用为主，以“採捌肘靠”四隅手的运用为辅。柔中寓刚，行气运动，以旋丝劲锻炼为主，发劲为辅。全身内外，动分静和，一动全动，体现柔旋中柔、缓、稳的特色。第2路（炮捶）动作复杂，急速紧凑，刚多柔少，用劲以“採捌肘靠”为主，以“棚捋挤按”为辅。以刚发劲为主，窜蹦跳跃、腾挪闪展、震足发劲、刚中寓柔，体现柔旋中刚、快、脆的特点。

新架套路也有两种。一种动作顺序与老架相同，去掉了原有的某些难度动作，架式与转圈较老架小；另一种动作小巧紧凑，练熟后逐渐加圈，也称“赵堡架”。

其特点是：显刚隐柔、刚柔相济，动作螺旋、旋绕，手法多变，忽隐忽现，快慢相间；呼吸讲究“丹田内转”，架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震足动作。陈式太极拳的锻炼原则和练法还要求意、气和身三者密切配合，以意行气、旋腰转脊、节节贯串。在推手中以旋绕黏随为主，“纵放曲伸人未知，诸靠旋绕我皆依”；在黏贴旋绕过程中，运用“棚捋挤按”等法则，借力制动、舍己从人、听劲懂劲、发劲制敌。



## 杨式太极拳

创始人 为河北永年人杨露禅。他幼时在河南温县陈家沟陈姓家做僮仆，从师于陈长兴，壮年返故里，后到北京传习拳艺。其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上不断修改，在拳路中逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足和发劲等动作，由杨健侯修订为中架子，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，创编发展了“杨式太极拳”，即目前流行最广的杨式太极拳。架式有高、中、低之分。

其特点是：舒展简洁、动作和顺、速度均匀、一气呵成。整个架式结构严谨、中正圆满、轻灵沉着、浑厚庄重，能自然地体现出气派大、形象美的独特风格。正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚、绵里藏针的艺术”。



## 吴式太极拳

清末河北大兴人满族人全佑，初拜杨露禅学太极拳大架子，后又拜杨露禅次子杨班侯学小架子，以善于柔化而著名。其子吴鑑泉在继承父传杨式小架太极拳的基础上不断修改，使拳式连绵不断、不纵不跳，适应性更为广泛，后人称之为“吴式小架子”。

其特点是：以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，循规蹈矩，松静自然，独具静态之妙。拳架虽然小巧，但也具大架功底，在紧凑中自有舒展，不显拘束。推手时，端正严密，守静而不妄动，以善化见长。





## 武式太极拳

清末河北永年人武禹襄，初师从杨露禅，学陈式老架太极拳，得其大概，为求得深造后又跟陈青萍学陈式新架。经过多年演练并加以修改，终于自成一家，世称“武式太极拳”。

其特点是：姿势紧凑、动作舒展、步法严格、虚实分明，胸部、腹部在进退旋转中始终保持中心位置，出手不过足尖，左右手各管半个身体。

武式太极拳既不同于陈式老架和新架，也不同于杨式大架和小架，学而化之，自成一派。其动作简洁紧凑，架势虽小而不局促，动作舒缓平稳，出手不超过足尖，收时也不紧贴于身，左右手各管身体的一半，互不逾越。胸部和腹部的进退旋转始终保持中正。步法严格，分清虚实，小巧灵活，迈步时足尖先着地，然后徐徐放下再全

足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不能挺直高拔。拳式讲究起、承、开、

合，动作连贯，用内功的虚实转换和“内气潜转”支配外形，以“神宜内敛”“先在心，后在身”“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气到，意到力到，意力不分”，达到意、气、形三者合一。



## 孙式太极拳

清末河北定县人孙禄堂，自幼酷爱武术，最初从师李魁垣学形意拳，继而学于李之师郭云深，又师从程廷华学八卦掌。后又从师郝为真学太极拳，参合八卦、形意、太极三家拳术的精髓，博采各家之长，融会贯通，整合一体而自创“孙式太极拳”。

其特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤。动作舒展圆活，敏捷自然，练时双足虚实分明，全套动作如行云流水，一气呵成。每次转身时必以“开合”相接，所以又称“开合活步太极拳”。

