

王勇  
编著

潜  
玩  
画  
册

——  
陈氏太极拳写真

黄河出版社



**王勇**，1954年4月16日出生，山东商河人。现在德州市锅炉压力容器检验所工作，陈氏（照奎）太极拳业余爱好者。



## 陈氏太极拳的基本锻炼方法

王 勇

陈氏太极拳的锻炼方法通常分拳架、推手和功力训练。拳架有一路、二路套；功力训练有太极尺、太极球、缠丝杆、太极轮、太极大杆及百把气功桩等；推手有单推手和双推手两种。拳架属个人单独练习，要求每招每式准确完美和周身动作协调相随，是初学者的必经之路，也是上乘功夫的具体表现形式。推手则属两人对练，以便掌握基本技击技巧，是检验拳架正确与否的试金石，也是初步对敌实践。拳架训练基本动作、推手可加深对招式实际用法的领会，如果只练拳架不学推手，就无法体会对敌的直接实践，虽健身养生，却不能正确掌握技击防身的技巧。如果单纯学习推手，不练拳架，虽能掌握一些技击技巧，却不能正确理解和掌握太极拳。拳架、推手二者必须兼顾学习，不可偏一。功力训练是辅助性锻炼，是进入技击的必由之路。它不仅能使锻炼者增长腰力、臂力、肘力，而且还增长双手的弹抖发送力和人体内劲。

学习陈氏太极拳主要过程有：拳架、改拳、推手、单式练习、功力训练、推手技击和技击等诸多阶段。拳架学习期间，要求每个学习者在老师指导下，掌握各个拳式及整个套路，记住动作顺序、运行路线和方位，弄清虚实、顺逆和力点。在改拳学习阶段，除了在老师的严格指导下纠正一些不正确的姿势外，还要把内劲运用到各个拳式及练习拳的整个过程中，做到神、意、气的有机结合。同时还应该不断自我矫正，每练习一遍拳后，应该有些体悟和升华。在这个阶段，要使自己的动作符合技击的要求，力求周身灵活，对称平稳，要求每个习练者有规矩的外形，完整的内劲，鲜明的技击法，扎实的功力，优美的太极神韵。推手锻炼要遵守由易到



难，由简到繁，循序渐进，逐步提高的原则。推手的基本功就是划圈，只有把圈划得圆，划得活，划得轻灵、细微，才会产生沾、连、随，才能做到能容，能引，能化。单推手有了一定基础后，就可以练习双推手和活步推手。活步推手主要以攻防进退为主。它要求步法稳健多变，运动坚实而不僵拙，以意带步，在掌握了活步推手的各种技巧后，可以根据不同劲别和招术进行锻炼学习，逐步过渡到推手技击。推手技击是介于推手和技击之间的一种锻炼方法，它的攻击性很强，运用捌、捋、挤、按、採、捌、靠，以拿肢、缠节为能，显生擒活活之妙；以明劲辨势为真，体会八法的合理应用，承受和适应各种关节的疼痛。此法无定型，全靠临场发挥，随机应变。大有借他人千斤力，不费自己四两功的特点。熟练掌握以上技巧后，可进入单式练习阶段。单式练习就是将套路中选出一些最有效的动作进行发劲锻炼，也是进入技击的关键。在这期间也可以结合功力训练同时进行锻炼，经过一段时间的锻炼后使每个动作在发劲时，更快、更猛、更狠、更准确。技击是陈氏太极拳的最高境界，运用八法顺其势，化其力，化打合一，战胜对方。这种技击法，没有固定的招术，全是通过掌握时机，随机应变，利用太极拳的特有动作螺旋、松活弹抖的缠丝劲，待机发拳。

陈氏太极拳在平时演练过程中，要求每个练习者把拳式中手、眼、身、法、步的协调动作与引导、吐纳有机地结合在一起。在整个演练过程中做到“气沉丹田”和“丹田内转”，要求意识、呼吸动作之间的密切配合，达到内外一致的目的。同时还要求在上身中正安舒的基础上，肌体各个部位的劲力对称，逢上必下，逢左必右，前发后塌，八面支撑，强调走低架子，发劲松活弹抖，轻沉兼备，倒换虚实裆走下弧。要使整个演练过程中有声有色，潇洒而庄重，舒展而紧凑，有快有慢，有刚有柔，节节贯通，使人感到有一种巨大的精神力量将你带进一种美妙的境界中。

(本文发表于《武魂》杂志2001年第11期，并转载于台湾《太极拳》杂志第141期)

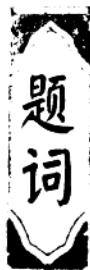


陈氏太极拳的基本锻炼方法	----- 王勇	<b>01</b>
题词	-----	<b>01</b>
写真	-----	<b>13</b>
后记	-----	<b>59</b>





# 武



武是華夏瑰寶神州之  
精神習武者應明其理  
悟其意精其技熟其藝  
立身天地報效國家誠  
信待人虛懷若谷童心  
坦蕩此乃德藝雙馨也

敬請 王勇先生 雅正

丁亥年荷月於金陵

張長海書



张长海(陈氏太极拳第十一代传人,武术七段,南京市白下区武术协会主席、书画协会副主席)为本书题词。

峰高  
号  
坦途

王勇先生正

丁亥年夏

吴文翰



吴文翰(太极拳特级大师, 太极拳史学家, 北京市武武太极拳研究会名誉会长, 《武魂》杂志社编委)为本书题词。

陈王勇出版画册

卷一 送 水 行

丹 不 建 则 返

陈小旺题

陈小旺(陈氏太极拳第十一代掌门人,太极大师)为本书题词。



上勇为万世面世

武韵雅风

丁大宏  
书

丁大宏(陈氏太极拳第十一代传人,著名武术家)为本书题词。



# 巩义市武术协会文件



奇壁立雪志此生  
 证得一元道无穷  
 久闻布衣非小可  
 果然山高人为峰

题王景道友太极拳写真集



李紫剑（轨迹拳学创始人，著名武术家，河南省竹林武术馆馆长）为本书题诗。

太極同仁王勇惠存



# 太極雄風

陳庆洲書

2005年十一月十日

陈庆洲(陈氏太极拳第十一代传人，太极大师，中国温县庆洲武院院长，美国庆洲功夫研究会总教练，河南省焦作市政协委员)为本书题词。



祝賀：王易同志

潛阮画册问世

賀漢東

二〇七年六月八日

贺汉东(陈氏太极拳第十一代传人，国家一级武术裁判，武术七段，武当白杰，太极大师，南京市陈氏太极拳研究会会长)为本书题词。

一平法中是持色  
一平穩中是功夫  
一平靜中是神氣

賀王君潛玩画册

原福全

原福全(温县国际太极拳年会副秘书长, 陈氏太极拳史学家)为本书题词。



复五勇  
潜玩  
画册  
出版  
聚天地之  
气

于形内

陈永福  
二〇〇九年首

陈永福(西安翠花武术馆馆长)为本书题词。

加贝五勇先生画册出版

精  
气  
神

和有禄

二〇七年十月

和有禄（和氏太极拳协会会长，武术七段，国家一级武术裁判）为本书题词。



理境原无  
 冬端由结  
 蟻誅三毒心  
 親圓法匠生并  
 神凝五高  
 送良师又  
 宜访高朋

為潛沈孟冊題丁亥年夏月  
 於菊峰美玉堂

姜春光(中国书画协会会员, 山东省书画协会会员, 德州市政协委员)为本书题词。





孙大旗（中国书画研究院研究员，蒙山民间艺术研究会副秘书长）为本书题诗、作画。