



何英
■
著

农村读物出版社

经典

经典
A complete collection
of classical taiji

大舍

A complete collection
of classical taiji

成虎成虎
 千光景
 一路。
 教居仲人等
 教诀见于陈氏西征堂《拳谱》。陈
 同著名拳法，并吸收了其中三十二
 粗枝大叶的在拳三十二式，在拳
 行的满片花拳，华而不实的花拳之
 链先与陈王廷相隔约半个多世纪，
 拳经》以《懒扎衣》为起式，陈王
 响之浑了。然而，这仅仅是说陈
 了戚继光的拳术遗产，并推陈出新
 觉灵敏性的双人推手和双人粘枪的
 是陈式太极拳所独有的竞技方法。



延于明亡时正壮年，到「年暮残喘」，尚能「耕田一家」，「嘘吸庐外，出入丹田」的导引，此乃方氏成为内功拳一种流派。他的《拳经总歌》却与王宗岳《太极拳论》迥异，皆依搬摆摆采之指授。钩挑通揽八人晚，内惊《拳谱》，歌词深受明代抗倭名将戚继光的影响。戚继光了其中三十二式编成拳套，收入《纪效新书》中，二式，长拳短打，生荒存精，周旋不定的花拳之弊害，成为新的拳套。半个多世纪，对陈王廷创造太极拳为起式，陈王廷所造拳套之路却远仅仅是说继承和影响，并不是说陈王廷的太极拳，并推陈出新，创造了一种新的拳派，这就是太极拳和双人粘枪的方法，在戚继光、俞大猷、唐顺之、陈的竟技方法。

可推定其创造太极拳，应在十七世纪的七十年代，即雍正年间在
 如，太极拳套路有太极拳（一名十三式）五路，在拳一百零八式之
 作是誰
 木的
 氏的
 入太极拳套路，
 戚氏的《拳经》
 陈王廷的功绩在
 习周身密肤触觉
 拳术中之无以训练



健身流行风

A COMPLETE COLLECTION OF CLASSICAL TAIJI

经典太极大全

何英 著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典太极大全 / 何英著. —北京: 农村读物出版社,
2007.1

(健身流行风)

ISBN 978-7-5048-4954-0

I. 经... II. 何... III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155893 号



鸣谢:

★ 北京海燕摄影工作室

★ 摄影: 贾勇



责任编辑 刘宁波

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 889mm × 1194mm 1/26

印张 8

字数 150 千

版次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1~8 000 册

定价 38.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



[preface]

太极拳是中国武术的代表性拳种之一,是中华民族传统体育中的一颗璀璨明珠。它以人体生命的整体观,以及人与社会、人与环境的和谐统一,即“天人合一”观为其哲学基础,集拳技、导引、呼吸吐纳于一体,收健身养性之同效,流传数百年而不衰。它以我国古代阴阳哲学为指导,采取符合人体生理规律之动作,通过动静虚实之变化、内外刚柔之消长,追求生理与心智的敏锐与和谐,与唯物辩证法之对立统一规律相吻合,从而祛病健体、延年益寿。中国传统太极拳在促进个人身心和谐、人际关系和谐及构建社会和谐中的理念以及与之相关的独具我国特色的传统教学的操作思路与方法,需要民族文化工作者去普及、去推广、去锻造、去培育。作为民族传统体育工作者,我们任重而道远!

《经典太极大全》一书,是青年学者何英同志集二十余年练功经验,多年潜心研究而完成的一部新作。该书所创编的太极拳套路是在陈式、杨式、武式、孙式、吴式太极拳的传统套路基础上进行适当简化、提炼而成,全面介绍了练习太极拳的基本要求和方法,将每一式分成若干小节,每一节均有图解和用法,简明而清晰,既适合初学者自学,也适合具有一定程度的练习者为提高之用。

何英同志是北京体育大学教师,武英级运动员,国家级裁判。她自幼练习武术,8岁进入辽宁省体工队,12岁进入北京体育大学竞技体校学习,多次获得全国武术比赛冠军,1995年被推荐免试进入北京体育大学研究生部学习,1998年获得硕士学位。1997年我国首次实行段位制的时候被授予六段。自在北京体育大学任教以来,她多次在全国各种重要学术活动中发表优秀论文,多次在全国性武术比赛中担任裁判,并多次向国际武术爱好者传授武术。

《经典太极大全》一书的出版,将会对弘扬中华武术,促进太极拳在大众中的传承,使太极拳既成为“民族的”,又成为“世界的”发挥积极的作用。愿更多的读者都来研习太极拳,身心和谐,焕发青春,延年益寿!

中国武术协会裁判委员会副主任
北京市武术协会副主席

徐伟东

太极 健身防身、理疗养生

随着现代科技、经济的发展，东西方文明在不断交流、碰撞中相互渗透、相互融合。人类以前所未有的速度和方式享受着丰富多彩、千姿百态的璀璨文明，身心获得了极大的满足和愉悦。与此同时，随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快，人类也以前所未有的速度和广度面临着疾病和瘟疫的侵袭，并试图以各种药物和食物来阻挡和消除这些威胁。

健康的身体、愉悦的心情是抵御和战胜疾病的两个根本武器。科学、合理的锻炼方式是增进身体健康和心情愉悦的重要手段。所以，我们应当在工作和生活之余进行科学的锻炼，才能真正有效地抵御和战胜各种疾病，消除疾病给我们带来的困扰。

太极拳以轻柔、舒缓、灵活、连贯的运动方式达到显著、良好的锻炼效果。它在宁静的环境下，排除杂念，身心放松，舒肢展体，内外结合，全身协调，使练习者的身体和心灵受到全面的“清洗”，保持身体和心灵的“畅通”。

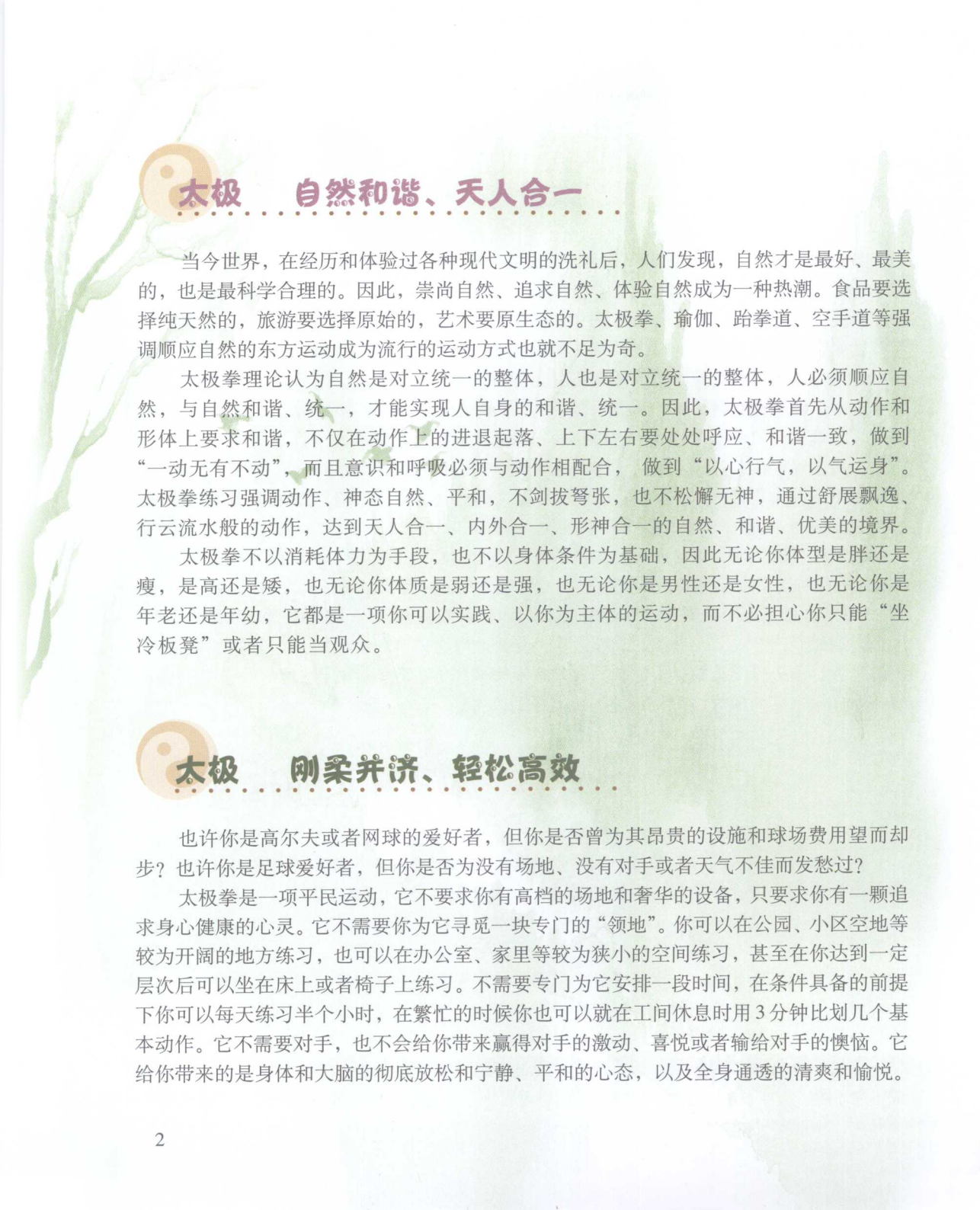
实践和研究表明，长时间进行太极拳练习，能使大脑的毛细血管舒张，保证脑组织的供血，从而对整个中枢神经系统产生良好的调节作用。太极拳强调呼吸的“深、长、细、缓、匀”，要求有意识地使呼吸与动作相配合，从而显著改善呼吸系统和血液循环系统的功能。太极拳通过肌肉、关节、骨骼的放松运动，有效地增强关节的灵活性、肌纤维的弹性和骨骼的韧性，预防骨质疏松。太极拳的腹式呼吸使横膈上下起落，对胃、肠、肝胰、肾等起到按摩作用，从而使人体消化系统的功能得到改善。

太极 修养身心、陶冶性情

作为脑力劳动者的你，经过一天紧张、繁忙的工作之后，不仅需要强健你的身体，更需要放松你的心情。作为身心俱修的运动，太极拳无疑是你的最佳选择。

太极拳不仅是肢体的运动，更是心灵的运动。太极拳强调身体各部位均放松，但身体的放松是以心灵、大脑的放松为基础的。如果练习者头脑中还装着一些人和事，则他或她的身体不可能真正放松，一定是僵硬、呆滞的。太极拳要求练习者心静，达到心中无一物的境界。尽管初学者往往会在练习过程中思考下一个动作该怎么做，难以达到静和松的要求，但经过一段时间练习达到动作熟练的程度后，就可逐步达到身心俱松的境界。

太极拳要求动作轻柔舒缓，轻灵连贯，“无过而无不及”，能使性急的练习者在无形中逐渐养成不急不躁、从容不迫的性情，使性子慢的练习者无形中逐渐形成张弛有道、反应迅捷的习惯。



太极 自然和谐、天人合一

当今世界，在经历和体验过各种现代文明的洗礼后，人们发现，自然才是最好、最美的，也是最科学合理的。因此，崇尚自然、追求自然、体验自然成为一种热潮。食品要选择纯天然的，旅游要选择原始的，艺术要原生态的。太极拳、瑜伽、跆拳道、空手道等强调顺应自然的东方运动成为流行的运动方式也就不足为奇。

太极拳理论认为自然是对立统一的整体，人也是对立统一的整体，人必须顺应自然，与自然和谐、统一，才能实现人自身的和谐、统一。因此，太极拳首先从动作和形体上要求和谐，不仅在动作上的进退起落、上下左右要处处呼应、和谐一致，做到“一动无有不动”，而且意识和呼吸必须与动作相配合，做到“以心行气，以气运身”。太极拳练习强调动作、神态自然、平和，不剑拔弩张，也不松懈无神，通过舒展飘逸、行云流水般的动作，达到天人合一、内外合一、形神合一的自然、和谐、优美的境界。

太极拳不以消耗体力为手段，也不以身体条件为基础，因此无论你体型是胖还是瘦，是高还是矮，也无论你体质是弱还是强，也无论你是男性还是女性，也无论你是年老还是年幼，它都是一项你可以实践、以你为主体的运动，而不必担心你只能“坐冷板凳”或者只能当观众。

太极 刚柔并济、轻松高效

也许你是高尔夫或者网球的爱好者，但你是否曾为其昂贵的设施和球场费用望而却步？也许你是足球爱好者，但你是否为没有场地、没有对手或者天气不佳而发愁过？

太极拳是一项平民运动，它不要求你有高档的场地和奢华的设备，只要求你有一颗追求身心健康的心灵。它不需要你为它寻觅一块专门的“领地”。你可以在公园、小区空地等较为开阔的地方练习，也可以在办公室、家里等较为狭小的空间练习，甚至在你达到一定层次后可以坐在床上或者椅子上练习。不需要专门为它安排一段时间，在条件具备的前提下你可以每天练习半个小时，在繁忙的时候你也可以就在工间休息时用3分钟比划几个基本动作。它不需要对手，也不会给你带来赢得对手的激动、喜悦或者输给对手的懊恼。它给你带来的是身体和大脑的彻底放松和宁静、平和的心态，以及全身通透的清爽和愉悦。

目录 [contents]

序

太极 健身防身、理疗养生
太极 修身养性、陶冶性情
太极 自然和谐、天人合一
太极 刚柔并济、轻松高效

陈式太极拳 1

陈式太极基本型法 2

陈式太极二十八势图解 11



杨式太极拳 47

杨式太极基本型法 48

杨式太极二十九势图解 47

吴式太极拳 83

吴式太极基本型法 84

吴式太极三十一势图解 95

武式太极拳 125

武式太极基本型法 126

武式太极三十五势图解 135

孙式太极拳 165

孙式太极基本型法 166

孙式太极三十二势图解 178



陈式太极拳

Chenshi Taijiquan

太极拳



陈式太极拳创始于明末清初，创始人为河南温县陈家沟的著名拳师陈王廷。从陈王廷起，陈家世代代传习太极拳，并不断在原有五个套路的基础上进行提炼、加工，逐步形成了近代广为流传的陈式太极拳一路、二路拳套。

一路拳套的特点是动作简单，柔多刚少。以练习棚、捋、挤、按的四正劲为主。以采、捌、肘、靠四隅手的运用为辅。用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅。讲求以柔化刚，所以在外形上具有缓、柔、稳的特点。

二路拳套又称炮捶。动作复杂，疾速、紧凑。刚多柔少。用劲以采、捌、肘、靠为主，以棚、捋、挤、按为辅，并着重弹性劲的锻炼。

陈式太极基本型法

Chenshi taiji basic pattern and technique



一、手型 *hand pattern*

1. 拳

● 拇指、食指捏拢，中指第二指节向前突出。中指第二指节略突出，无名指和小指依次向里裹合蜷曲，力点在中指第二指节上。多用于螺旋形向前钻打或点击。(图①)

● 食指第二指节向前略突出，拇指与中指紧夹食指第一指节，无名指和小指依次向里裹合蜷曲，力点在食指第二指节上。多用于螺旋形向前钻打或点击。(图②)

2. 掌

● 五指自然并拢伸展错开，大拇指指根与小指指根微相合，虎口夹紧，大拇指外仰，掌心微凹。(图③)

● 拇指、食指伸直展开成八字状，其余三指微蜷曲。(图④)

3. 勾

● 五指第一指节自然捏拢，屈腕放松。(图⑤)



①



②



③



④



⑤

二、手法 *hand technique*

1. 逆缠丝法

- 手心向小指方向翻转。(图⑥)

2. 顺缠丝法

- 手心向拇指方向翻转。(图⑦)

3. 棚法

- 手臂全动之下手心由内而外缠丝或由下而上运动, 力点在腕及前臂为棚劲。如起势两臂上举动作。(图⑧)

4. 捋法

- 手臂全动之下手心由外而内缠丝为捋劲, 方向不定。如起势两手棚起后, 由外而内边缠丝边向右带的动作。(图⑨、⑩)

5. 挤法

- 两手同时将棚劲交叉向外棚出为挤劲。如“金刚捣碓”中的虚步撩掌。(图⑪)



6. 按法

- 身体带动掌心向下的棚劲为按。如六封四闭，两掌由上而下按。(图⑫)

7. 推掌

- 臂逆缠力掌或平掌经脸颊处前推，力达掌根或掌缘。(图⑬、⑭)

8. 分掌

- 一手俯掌下压。另一手顺缠向前或上螺旋伸出。(图⑮、⑯、⑰)



9. 云手

● 两手旋膀转腕经体前上下前后翻转手掌交替划弧。(图 18、19、20、21、22)



18



19



20



21



22



23



24

10. 冲拳

● 拳自胸前旋臂弹抖打出。(图 23、24)

11. 双撞拳

● 两拳心向里，拳眼朝上，两拳相距约一拳距离上下相对，通过转腰前冲制动弹抖打出，力达拳背。(图 25)



25

三、步型 *step pattern*

1. 弓步

- 前腿全脚着地屈膝前弓。另一腿自然弯曲蹬伸，保持圆裆开胯。(图 26)



26

2. 偏马步

- 两脚左右开立，两腿屈膝下蹲，两脚相距约二至三个脚长，脚尖外撇，圆裆开胯。重心偏左或右，两腿重心约为 6 : 4。(图 27)



27

3. 独立步

- 一腿微屈支撑。另一腿屈膝提起，大腿水平。(图 28)



28



29



30

4. 虚步

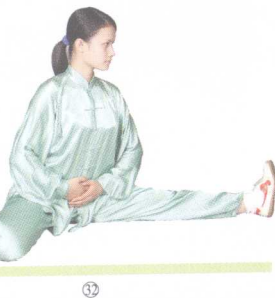
- 一腿屈膝支撑，另一腿脚尖向前虚点地面。(图 29) 或一腿屈膝支撑，另一腿脚尖在支撑腿内侧虚点地面，膝外撇，保持圆裆开胯。(图 30)

5. 仆步

- 一腿屈膝全蹲，另一腿自然伸直平仆地面。(图 31)



31



32

6. 跌叉

- 前腿伸直平仆地面，脚尖上翘，另一腿屈膝，膝关节及大腿内侧着地，两腿紧夹地面。(图 32)

太極

四、步法 *step technique*

1. 上步

- 后脚越过支撑腿脚内侧，由脚跟内侧擦地弧形迈步。(图 33、34、35)



2. 退步

- 前脚越过后支撑腿脚内侧，由脚前掌擦地向后弧形退步。(图 36、37)

3. 摆步

- 一腿支撑。另一腿屈膝提起，小腿外旋，脚尖外摆约 45 度向前上步。(图 38、39)



4. 侧行步

● 一脚经支撑腿后插步，以脚掌着地并逐渐过渡到全脚支撑体重；另一脚再插步。两脚交替向体侧行走。（图④①、④②、④③、④④）



五、腿法 *leg technique*

1. 十字脚

● 一腿支撑。另一腿弧形外摆，由异侧手击拍脚面。(图 45)



45



46

2. 摆莲脚

● 一腿支撑。另一腿弧形外摆，两掌依次击拍脚面。(图 46)

六、身型 *body pattern*

1. 头

- 头虚领，颈竖直。

2. 上肢

- 肩松沉，肘下坠，腕塌活。

3. 躯干

- 胸松含，背拔伸，腰松活，臀垂敛，髋松缩。

4. 下肢

- 圆裆开胯，腿微屈，膝松裹，踝灵活。

七、身法 *body technique*

1. 提抽

- 左右腰肌的上下相对运动。两侧腰肌的提抽，形成了身体从躯干到下肢虚实的变换。向上为提是虚，向下为抽是实。

2. 回转

- 以腰脊为轴，身体左右旋转为回转。如“云手”动作。

3. 开合

- 胸廓随上肢动作的开放而舒展，胸廓随上肢动作的合收而含敛为开合。如“倒卷肱”动作。

八、眼法 *eye technique*

1. 注视

- 以主要手为目标，向主要手的方向投目远视。

2. 随视

- 随主动手，眼随手动。

