

武式太极拳



及其防身应用

陈建云 编著



1.9

北京体育大学出版社

139

G852.11.9
C45

武式太极拳

及其防身应用

陈建云 编著



A1056541

北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌

责任编辑：秦德斌

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：黄 强 梁 园

绘 图：马伟群 胡 马

封面摄影：阎文龙

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

武式太极拳及其防身应用/陈建云编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2002.10

ISBN 7 - 81051 - 804 - 6

I. 武… II. 陈… III. 太极拳, 武式 - 套路 (武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069796 号

武式太极拳及其防身应用

陈建云 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本: 850 × 1158 毫米 1/32

印张: 9

定价: 19.00 元

2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 6000 册

ISBN 7 - 81051 - 804 - 6/G·669

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



第一章 武式太极拳概述	(1)
一、武式太极拳起源与发展	(1)
二、武式太极拳风格特点	(2)
三、武式太极拳竞赛套路技术特点	(2)
四、武式太极拳竞赛套路结构	(3)
五、如何学练武式太极拳	(4)
 第二章 武式太极拳动作规格	(10)
一、手型、手法	(10)
二、步型、步法	(17)
三、身型、身法	(22)
四、腿 法	(24)
五、眼 法	(26)
 第三章 武式太极拳基本功	(27)
一、无极桩	(27)
二、浑元桩	(28)
三、开合桩	(29)
四、升降桩	(31)
五、虚实桩	(32)



第四章 武式太极拳竞赛套路 (37)

- 一、动作名称 (37)
- 二、动作图解 (38)
- 三、动作布局示意图 (121)

第五章 武式太极拳竞赛套路防身用法 (122)

- 一、挽扎衣用法 (122)
- 二、单鞭用法 (124)
- 三、提手用法 (126)
- 四、白鹤亮翅用法 (128)
- 五、搂膝拗步 (132)
- 六、搬拦捶用法 (134)
- 七、如封似闭用法 (139)
- 八、抱虎归山用法 (144)
- 九、野马分鬃用法 (145)
- 十、手挥琵琶用法 (148)
- 十一、云手用法 (149)
- 十二、玉女穿梭用法 (152)
- 十三、高探马用法 (154)
- 十四、分脚用法 (154)
- 十五、蹬脚用法 (156)
- 十六、闪通背用法 (158)
- 十七、下势用法 (161)
- 十八、金鸡独立用法 (163)
- 十九、践步打捶用法 (165)
- 二十、披身伏虎用法 (166)
- 二十一、肘底捶用法 (168)
- 二十二、倒卷肱用法 (170)



二十三、弯弓射虎用法	(174)
二十四、上步七星用法	(176)
二十五、退步跨虎用法	(179)
二十六、转身摆莲用法	(181)
二十七、双撞捶用法	(183)

第六章 武式太极拳传统套路	(184)
一、动作名称	(184)
二、动作图解	(186)
三、连续动作图谱	(269)





第一章 武式太极拳概述

一、武式太极拳起源与发展

武式太极拳是太极拳主要流派之一，其拳理拳论对太极拳的发展起着承上启下的作用，至今仍为各家所采用。

武式太极拳创始人武禹襄（1812—1880年）出生于河北永年县。据记载，武家为永年旺族。武禹襄虽系儒生，但生性喜武技，早年练习洪拳具有相当的基础。后资助同乡杨露禅去陈家沟学拳，并同杨学拳。相传，杨露禅初学拳归故里，还不敌武禹襄，所以有“杨露禅三下陈家沟”之说。但是，后来武禹襄从杨学拳“仅得其大概”，所以决定亲去陈家沟学拳，途中得知陈长兴（杨露禅之师）已老，而改道去赵堡镇学拳于陈清平，学习陈式新架月余，备悉理法，又得《太极拳论》于舞阳县盐店，更有大悟，遂返回永年，与其兄弟及外甥李亦畬历经研习，终于不但“心知”而且“身知”，而独创了独具特色的武式太极拳。

李亦畬继承了武禹襄的衣钵，对武式太极拳的发展作出了巨大贡献，因此有人又把武式太极拳称为“李式太极拳”。李亦畬又传邻居郝和，由此武式太极拳逐渐得以传播，目前的武式太极拳多由郝家传出，所以也称“郝式太极拳”。武式太极拳不同于陈式架，也不同于杨式大架，它有自己的独特之处：



动作外形拳势紧凑，古朴简洁；动作过程起承开合，节序清晰；动作气势中正雅致，势不可侵；动作速度舒缓适中，势断意接；动作劲力势贯劲，劲力内含。

二、武式太极拳风格特点

武式太极拳经武禹襄、李亦畬等五代人的承袭、充实和完善，已成为独具特色的一大流派。武式太极拳的主要技术风格特点是：始终保持以身法中正为基准，以步法严格分清虚实为首要；每势均贯穿“起、承、开、合”4个要领；以意补气，以气推形，强调由内及外，以意念导引内劲支配行功走架的外形动作；讲求进退旋转之法，进退转换多用扣碾步法，不移重心；动作变换与定势缜密紧凑，出手不过足尖；左右手各管半个身体，不相逾越；行拳以“步动而身法不乱，手动而气势不散”为行功走架的最高境界。

武式太极拳蕴含完整丰富、清晰深涵的理法，重意不重形，拳势动作朴实无华，技艺精湛，内容丰富。

三、武式太极拳竞赛套路技术特点

武式太极拳竞赛套路严格贯通理法，技术特点突出，动作规范统一，可比性强，有相当的竞技难度。其整体套路内容充实，创意新颖，结构严谨，布局合理；动作数量、组别及时间均符合太极拳竞赛规则的要求。

武式太极拳竞赛套路在继承传统武式太极拳技术风格的基础上，对肢体动作和劲力进行了改进和创新，使得拳势更加统一规范，技术特点更加突出。它保持了身法严谨之隙，步法严格分清虚实；两手各管半边身体，并总须保持相应之意；姿势紧凑，动作舒缓，体现出手不过足尖，但内劲却蓄涵饱满；动作的编排仍注意保持了“起、承、开、合”的技术要领；突出





了进退旋转之法，动作转换多用扣碾步法，不移重心，展示了脚下碾转“朵朵梅花”，身体灵活“八方转换”这一传统古朴的风格；强调由内及外，以意念导引支配外形动作，体现了武式功法的精微细腻；动作转合衔接紧严缜密，遵循上下相随、周身一家的理法，严格求得身法、步法、手法三者的协调统一。

需要提出的是，新编武式太极拳竞赛套路编入了窜蹦跳跃和松弹发劲动作（武式太极拳传统套路原来也有跳跃发劲动作），设计编排了9种不同的组合动作及转合衔接技术，丰富了动势变化，充实了技术内含，增添了新的竞技活力和观赏感染力。

总之，武式太极拳竞赛套路吸收了民间的技术精华，继承了武式太极拳传统风格，而且进行了科学合理的规范和创新，赋予时代一新的技术风貌。

四、武式太极拳竞赛套路结构

武式太极拳竞赛套路包括2种手型、20种手法、8种步型、9种步法及4种腿法，共46个动作。其功理功法逐渐展开，由浅入深，融会贯通。基本动作与难度动作随套路穿插交叠，节奏鲜明，富于变化，高潮迭起，引人入胜。

第一段以基本动作为主，体现了武式太极拳竞赛套路的动作特点和技术风格。

第二段突出了武式太极拳进退旋转不移重心的扣碾步法，动作转换幅度大，方向变化灵活，体现了屈伸性腿法及连续性独立支撑动作平衡控制的难度。

第三段进退换势圆转，动作起伏衔接，窜跳腾跃，活泼稳健，贯穿自然和谐，突出了击拍性腿法，使得套路步入高潮。

第四段技法突出、难度集中、精彩纷呈，既体现了清晰多





变的步法和手法，又配以快慢相间的刚柔转换节奏。首先以“倒卷肱”虚实分明的扣碾转换步法开始，随后展示了“左拍脚”的独立支撑击拍性腿法和“转身十字摆莲”的连续平衡单击拍直摆性腿法，声形相应，洒脱利落；紧接着是跳步、指裆捶窜蹦跃起，落地向下松弹发力动作与“左下势”、“上步七星”二势起伏衔接的震脚上冲拳动作，对比鲜明，反差强烈；又有转身摆莲大幅度转体的双击拍直摆性腿法，动作舒展自然，姿态潇洒大方；“弯弓射虎”动作定势沉实雄健，气势饱满；最后以圆活柔韧，内劲蓄含的双冲拳动作，简捷稳实地结束了全套动作，使人感染至深，回味无穷。

五、如何学练武式太极拳

武式太极拳习练方法和其它各式太极拳的习练方法基本上是一致的，都要经过一个由生到熟、由熟到巧，逐步提高的过程。

武式太极拳有它独特的运动特点和风格，只有充分体现出这些风格与特点来，使每一个动作姿势准确，符合其要领，由易到难、由难到顺、由顺到长功，达到功深势准，才能更好的收到增强体质，延年益寿，技艺超群的效果。

武式太极拳可分为三个阶段来练习：第一个阶段，主要在姿势准确上下功夫，动作过渡式上打好基础，就像小学生写字一样，一笔一画，横平竖直，守住身法，一字一板，不可操之过急，拔苗助长。掌握技术差之分毫，谬以千里。因此要把整个拳套架子中步型、步法、腿法、身法、手型、手法、眼法等基本要领做准确，一招一势规规矩矩，把架子凝固好；第二阶段，走顺阶段，在动作准确、架子成型的基础上，注意掌握动作的变化规律。折叠转换做到协调连贯、圆活自然，拓开眼界、体松心静，轻灵沉着、周身一家，脚手相随、呼吸自然，





气蓄敛于脊骨之中；第三阶段是成功架子，行动走架提起全副精神，一举手，一投足，应具有压倒一切对手之势。一连走几个架子也不感到疲劳，完全是用内劲支配外形。以意行气，以气运身，达到意、气、拳架三者合为一体。

在这三个阶段练习过程中，始终都要努力做到“心静、身灵、气敛、劲整、神聚”这五个重要要诀。如果五个要诀全部做到了，那么您的拳艺就能一步步地登上太极拳艺的高峰。心静就是指练拳走架时思想集中，精神贯注，专心致志排除一切杂念；身灵就是指举手投足不可呆头呆脑，要进退自如，身法灵活，时刻刻意在腰间；气敛就是指气沉丹田，气敛入骨，动作配合好呼吸，以意行气，以气运身；劲整就是指一身之劲，合为一体，劲起于脚跟，主于腰间，形于手指。周身一家，脚手相随，能发出全身之力的整劲来；神聚是神气鼓荡，精神贯注，眼观六路，耳听八方，提起全副精神来练拳走架。下面把这三个阶段主要过程及其要点，简述如下。

（一）第一阶段：打基础，凝固架子

1. 端正姿势

练武式太极拳首先要注意姿势正确，最重要的是上身要自然竖直，膝脊中正；头顶头悬，不可前伸；下颏微内收；目平视前方；两肩、两胯要自然放松，不可前俯后仰，左歪右斜，耸肩扭胯。每一个部位的基本要领，都会联系着别的部位的基本要领，不要造成错误的定型，这一阶段是极其重要的阶段。基础不打好，必定造成以后的动作不正确。例如，姿势中臀部外凸必然牵连腰部和胸部前挺，腹肌紧张。因此，初学阶段要姿势准确，不可贪多求快，潦草从事。这样做开始阶段可能刻板一些，灵活性差些，但只要抓住了身法中的主要环节，守住身法，一开始进步虽然会慢点，但把架子凝固好后进步会很



快。从某种意义上讲慢就是快，如果一开始不注意姿势的准确性，守不住身法，一开始好像学得比别人快，但以后进步就慢了；相反快可能就是慢，常言说学拳容易改拳难，就是这个道理。

2. 稳定中心

身体姿势端正，稳定中心是很重要的。中心稳定首先要保持下肢的稳定，步型、步法是整个姿势的基础。下肢如不稳，上身就发飘。下肢不稳的主要因素大多数是由于步型、步法不得当，步子过小过窄，或脚的位置、角度不对，以及变换虚实不清，造成身体不稳。步型要准确，步法要适度，可以单练各种桩步和步法。要稳定好中心，培养下肢的支撑平衡力量，掌握好要领，衔接好步法之间的转换，不要错误地理解要领，别着自己的步法，越练越走偏路。同时要多做各种腿法（蹬脚、分脚、摆莲、踢腿、压腿）和腰部柔韧性方面的练习，以增强下肢的稳定。总之，武式太极拳行功走架下肢的稳定是相当重要的。

3. 舒松均匀

练武式太极拳初学时要注意舒松均匀。舒松不是软化无力，而是按着规矩，不可僵硬，一字一板的自然运动，松而不懈，紧而不僵，运劲如抽丝，迈步如猫行，不可使拙力，造成不必要的紧张、呆板。掌握好要领，把不必要的紧张和僵劲去掉，注意松肩沉肘，松胯活腰，以腰为主宰，动作均匀。初学时动作要慢一些，用力要轻，易于使动作准确，消除拙力。

初学时动作不熟练，可以在动作之间有片刻的停顿，体会一下要领，再做下一个动作，但是在动作熟练准确之后，就要努力保持均匀的速度，起落转换不可忽快忽慢，不可上下起伏，不可左歪右斜，把架子固定好。



(二) 第二阶段：走顺架子，掌握好运动规律

1. 连贯协调

练武式太极拳在姿势动作有了一定的基础之后，就进入走顺架子连贯协调阶段，各个姿势动作要前后衔接，一气呵成，如行云流水一般，前一个动作的完成，就是下一个动作的开始，不可中途断线。要求上下相随，完整一气，手到脚也到，手转脚也转，全身各个部位运动要连贯协调，一动无有不动，一静无有不静，做到节节贯串。整个过程精神要提得起，密切配合全身的运动，如长江大海滔滔不绝。不可手脚快慢不一，躯干、四肢脱节。手脚齐到方为真，就是说手脚齐到才能发出更大的劲力来，才能发出整劲。“手到脚不到等于瞎胡闹”，是说手到脚不到，就不能发出全身之劲来，对方也受不到重大的打击，反而自己失去重心，受人所制。因此说动作的连贯协调也是至关重要的。

2. 空松圆活

武式太极拳的动作要灵活自然，衔接和顺。在动作要领上，特别注重运用腰脊带动四肢，以腰为轴，体现坐腕旋臂，屈膝松胯等要领。反复练习，做到变转圆活，轻灵顺遂，空松圆活。平日练拳走架，要认真揣摩空松的意义，这样久练之后，就能达到上乘功夫。

3. 呼吸顺然

武式太极拳初学时要求呼吸自然，动作熟练之后，可根据个人的体会和需要，在顺其自然的前提下，有意识地引导呼吸，更好地配合动作，这种呼吸是拳式的自然呼吸。气沉丹田，有意识的呼气，推动腹肌和隔肌运动。在练习拳艺的过程中，人的自然呼吸会随着人体运动代谢的需要而产生变化，不要刻意去追求它，应顺其自然的得到这种气。这里所讲的气是





指练太极拳达到一定水平时，人体所产生的一种自身感觉，这种自身感觉支配着外形运动，以气运身。

（三）第三阶段：架子定型，掌握换劲的方法

1. 刚柔相济

从武式太极拳套路来讲，劲力完整，连绵不断，刚柔相济，内外合一是在经常的演练中逐步体会出来的功夫，而不是一朝一夕所能体会出来的。动作达到定势或趋于完成时，腰脊和关节要注意松沉、稳定。上肢动作由虚转实时，小臂要沉，手掌逐渐展指、坐腕，握拳要有松有紧，小臂运转要轻灵。结合运动的虚实变化，劲力有柔有刚，张弛交替，打起拳来既轻灵又沉着，做到柔中寓刚，刚中寓柔，避免僵化、软化现象，使劲力刚柔相济。

2. 劲力完整

武式太极拳的劲力除刚柔相济，还要劲力完整，处处不断劲。断劲是指力量的中断、停顿、脱节、突变。要使劲力完整，绵绵不断，就要在动作连贯协调，空松圆活的基础上掌握用劲的规律。运动起来，以腰为枢纽，周身完整一气，不可忽视腰腿的作用。力发源于腰腿，运用于两臂两手达于手指。我们强调发力周身完整，绝不是忽视上肢作用，两臂的变化最多，是劲力运用的集中表现，决不能忽视。小臂外旋时，注意小指一侧微微用力，好似向里裹劲。前推时，除腕部不坐外，可注意中指或食指的领劲，意念中好像力量贯注到指尖。

3. 以意导动

武式太极拳始终要求思想集中，以意导动，意念集中不是情绪紧张呆板。意念的活动要与劲的刚柔、张弛相一致，形成有节奏的变化运动，体现出沉而不僵，轻而不浮的特点。打拳要注意精神饱满，自然生动，富有生气。意念、劲力、动作三





者是统一的，意、气、拳架合为一体，意念引导劲力，劲力产生了运动。所以太极拳要求先在心，后在身，势换劲连，劲换意连，使人感到高深莫测，不易攀登。

武式太极拳的走架练法学起来很容易，但要真正按照要求去做是很困难的，因此还要持之以恒，不能“三天打鱼，两天晒网”。练拳贵在坚持，根据自己的工作、学习情况在业余时间安排好锻炼，精益求精、细心揣摩、苦心专研，攀登武式太极拳拳艺的顶峰。





第二章 武式太极拳动作规格



武式太极拳讲“不在样式，在气势；不在外面，而在内”和“重意不重形”，这是指功夫较深，动作已定型，只需从内动来带动外形而说的。对初学者，还是应该先重形，后重意，先需力求姿势正确，不要单纯追求进度，只有把基础打得坚固，才能有利于技术的逐步提高。

一、手型、手法

(一) 手 型

1. 拳

五指自然卷屈，拇指压于食指、中指第二关节上；拳不可握得太紧，拳面要平，基本同杨式（图2-1）。

还有一种传统做法，是在前一种基础上大拇指第一指节扣在食指的第一指节上，四指尖不触掌心，掌心完全含空，称做半握拳（图2-2）。

拳的各部位名称如下（图2-3）。

2. 掌

五指自然平均地分开，手指向掌心侧微屈不完全伸直，大指与小指相对领气，掌心内凹，有的练法要求拇指内扣（图2-4）。

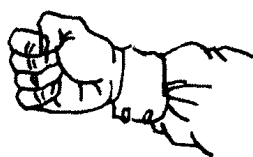


图 2-1



图 2-2

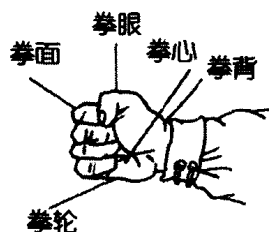


图 2-3

掌的各部位名称如下 (图 2-5)。

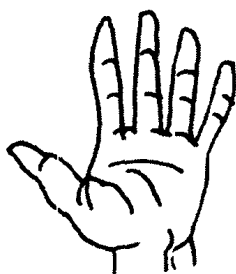


图 2-4

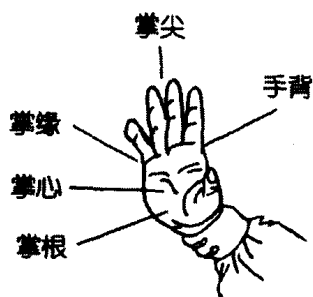


图 2-5

(二) 手 法

1. 冲 拳

(1) 平冲拳：拳从腰间内旋向前打出，打出后拳眼向左或右，高与胸齐，拳不过脚尖，着力点在拳面 (图 2-6)。

(2) 上冲拳：拳从身后经胯侧向前上弧形屈肘击出，拳面向上，拳心向里，拳眼向右，同下颏高 (图 2-7)。

(3) 下冲拳：左拳从腰间内旋向前下发力击出 (弹抖劲)，拳与腹高，拳心斜向后，拳面斜向下，拳眼向右。