



卓越学术文库

太极拳与中医学价值研究

TAIJIQUAN YU ZHONGYIXUE JIAZHI YANJIU

河南省高等学校哲学社会科学优秀著作资助项目

胡建平 胡精超 赵新平 著

 郑州大学出版社



卓越学术文库

太极拳与中医学价值研究

TAIJIQUAN YU ZHONGYIXUE JIAZHI YANJIU

河南省高等学校哲学社会科学优秀著作资助项目

胡建平 胡精超 赵新平 著



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

太极拳与中医学价值研究/胡建平,胡精超,赵新平著. —郑州:郑州大学出版社,2019.1

ISBN 978-7-5645-5801-7

I. ①太… II. ①胡…②胡…③赵… III. ①太极拳-
养生(中医)-研究 IV. ①G852.11②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 209539 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:11

字数:213 千字

版次:2019 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2019 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-5801-7

定价:49.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

作者简介



胡建平，1975年2月生，河南洛阳人。

1995年考入河南大学体育学院，2003年考取河南大学体育教育训练学硕士研究生。现为河南理工大学体育学院副教授，硕士生导师，河南理工大学“太行名师”，

兼职焦作市马拉松协会副主席、河南理工大学太行文化研究中心副研究员等。主要从事大众体育健身研究，已发表SCI、人大复印资料、CSSCI、北大核心等学术论文40余篇，主持、参与省部级科研项目9项，出版著作7部。曾获得全国优秀教练员、河南省政府嘉奖令、河南省最佳教练员、焦作市体育工作先进个人等荣誉称号。



胡精超，1982年9月生，河南省新乡市人。

河南理工大学体育学院副教授，国家二级心理咨询师，康复治疗师。

2015年博士毕业于河北师范大学体育学院，现主要从事运动康复学、运动处方学、体育养生学的教学科研工作。发表相关论文十余篇，参与国家级、省部级课题多项，参编体育保健学教材1部。



赵新平，1963年生。本科，教授，研究生导师。1985年毕业于河南大学体育系，北京体育大学高级访问学者。现任河南理工大学体育学院第三教研室主任，校学术委员会委员。

1985年到河南理工大学体育学院，从事公共体育课、体育专业课教学与科研及体育教学管理工作，主要从事体育教育训练学研究。

■ 内容提要

河南省焦作市是太极拳的发源地，孕育了中国传统文化宝库中最璀璨的明珠，被誉为21世纪健身养生的法宝。本书从太极拳的健身养生角度切入，尝试运用现代科学原理诠释太极拳的医学健身养生价值，并从中医学阴阳学说、经络学说、筋膜理论等探究太极拳的奥秘。包括太极拳总论；太极拳强身生理机制与养生功效；太极拳健身疗疾的中医学原理；人身太极论；太极拳的养生意义；太极拳内外兼修、体用兼备、形神合一等论述太极拳的医学价值，彰显中华民族传统文化的魅力，加速太极拳文化的国际传播。

前 言



太极拳是中国传统文化宝库中一颗璀璨的明珠,也是我国传统体育项目,深受广大群众喜爱。21 世纪,太极拳作为东方文化的优秀代表,伴随着我国“一带一路”“孔子学院”等经济文化交流,成为全世界最受欢迎、最为流行的运动项目,传播到了世界各地。

生命在于运动,随着我国亿万人民齐心奔小康,人们物质文化生活水平提高的同时,更加注重自己的身体健康。然而,当前网络化时代,教师、医生、科技工作者和公务员等群体长时间坐在电脑前工作,社会上也随处可见“低头族”,久而久之,人们出现精神紧张,下肢虚弱,加之营养过剩,导致肥胖、脂肪肝、高血脂、冠心病、高血压、脑血栓、神经衰弱等现代病侵袭人体的健康。如何解决这类问题?本书向大家推荐健身又养生,练脑又练体,增强肌肉运动,增强体力的有氧运动项目——太极拳。

太极拳内涵丰富、博大精深,深深扎根于中国传统哲学、养生学、医学、心理学、美学等多学科的领域,它集健身、技击、艺术、修身于一体。其动作刚柔相济、开合相寓、虚实互换、松活弹抖、动作螺旋,充满对称和谐之形,外示安逸之神,给人以潇洒而深厚、轻灵而凝重、舒展而紧凑、活泼而庄重的意境之美感。可谓:“虽习武而文在其中,习练之趣味横生,艺妙无穷也。”中华人民共和国第一任总理周恩来先生为太极拳总结出几个特点:可以强身健体,又可以防身自卫,也可以陶冶情操,带来无限乐趣,还可以延年益寿。

本书作者通过查阅前期太极拳研究的文献资料,总结个人几十年对太极拳的学习体会,尝试运用现代医学原理解释太极拳的健身养生价值,并从中医学阴阳学说、经络学说等探求太极拳的奥秘。本书包括总论,太极拳强身生理机制与养生功效,太极拳健身疗疾的中医学原理,人身太极论,太极拳的养生意义,太极拳内外兼修、体用兼备、形神合一等章节论述太极拳的中医学价值。本书由河南理工大学体育学院胡建平、胡精超、赵新平著,胡建平副教授负责第一、二、三、七章的写作,胡精超博士负责第四、五、六章的写作,赵新平教授负责对全书的审阅与定稿。

在写作过程中,我们借鉴了国内外有关的著作、期刊、论文等研究成果,在此对相关学者、专家表示诚挚的感谢。由于作者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请各位专家和广大读者批评和指正,以便修正。

作者

2018 年 2 月



目录

第一章 总论	1
第一节 太极拳概述	1
一、武术的来源与作用	2
二、太极拳的发展与作用	3
第二节 太极拳与健康	8
一、什么叫健康,健康靠什么	8
二、太极拳与健身养生的主要因素	13
第三节 太极拳技术概论	15
一、太极拳的技术要求与健身机制	15
二、重科学、重实践、持之以恒	17
三、太极拳在于松筋活络	34
第四节 太极拳相关问题	36
一、21 世纪健康呼唤太极拳	36
二、几个相关问题	37
第二章 太极拳强身生理机制与养生功效	44
第一节 太极拳十三势的肌肉支撑与神经支配	44
一、太极拳十三势的肌肉支撑	44
二、太极拳运动神经支配的生理机制	48
第二节 肌肉的作用	53
一、关节运动靠肌肉	53
二、形体美靠肌肉	56
第三节 太极拳与技击	57
一、动静之机	58

二、阴阳相济	59
三、劲力之说	59
第四节 经络与太极拳	60
一、经络与呼吸	60
二、经络功能特点	62
三、太极拳与经络穴位	63
四、太极拳与免疫淋巴系统	65
第五节 养生与太极拳	66
一、强调松、轻、松,下部沉稳	66
二、重视阴阳互济,实现身心平衡	67
三、丹田内转以练精	67
四、顺逆缠丝以疏经	68
第三章 太极拳健身疗疾的中医学原理	69
第一节 中医学理论体系的特征	69
第二节 动静合宜的全息运动	73
第三节 “缠丝劲”有疏通经络功能	79
第四节 具有推动体内气机的功能	82
第五节 对五脏有保健调摄功能	88
一、静心养神	88
二、补益肺气	90
三、护脾养胃	91
四、健筋养肝	92
第六节 擅长中老年慢性病的调理	94
一、促进物质代谢功能	96
二、对增强内分泌有积极作用	97
三、调节中枢神经系统	97
四、滋补强壮身体	98
第四章 人身太极论	99
第一节 人身之太极	99
一、脏腑配太极八卦说	100
二、冯道立太极说	101
三、脾胃太极说	101
四、命门太极说	105
五、石寿棠太极说	118
六、心太极说	119

七、《伤寒论》太极说	120
八、田合禄太极说	120
第二节 太极推手的意念层次	129
一、推手意念的层次	129
二、推手四层次意念训练	129
第三节 太极推手的发力机会与要领	129
一、太极推手发力机会	129
二、太极拳推手的三大要领	130
第四节 太极拳图谱与中医学研究	133
一、对免疫系统的影响	133
二、对骨骼、肌肉的影响	134
三、对循环系统的影响	135
四、调节神经系统	136
五、调节呼吸和消化系统	137
第五章 太极拳的养生意义	140
第一节 太极拳之修身养性	140
第二节 太极拳养生练功的十大注意事项	141
第三节 练习太极拳的养生意义	143
一、平衡	143
二、舍得	144
第四节 太极拳的养生作用	145
一、强心	145
二、养肝	146
三、健脾	146
四、补肺	146
五、固肾	146
六、益脑	146
七、调气血	147
第五节 人体系统与太极拳运动的关系	147
第六节 太极拳养生,松柔者长寿	148
第六章 “内修”——太极拳身心并修之精髓	151
第一节 意识在太极拳运用中的主导作用	151
一、心静身正,以意导动	151
二、形成攻防意识	152
第二节 “心静体松”的养心理念	156

第三节 “注重教化”的育德思想	157
第七章 太极拳内外兼修的终极目标——	
体用兼备、形神合一	160
第一节 追求人与自然的和谐统一	160
第二节 追求健身与健心的和谐统一	161
一、动以养身	161
二、静以养心	162
三、动静结合	162
第三节 “刚柔相济,攻防自如”——追求内与外的和谐统一	163
第四节 结论	164
参考文献	166

第一章

总论



第一节 太极拳概述

体育锻炼(包括太极拳)与健康长寿有着密切的关系。18世纪法国著名医生蒂索说:“运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物。但是,世界上的一切药物却不能代替运动的作用。经常运动,生活有规律、有节制的人,体质健壮,精力充沛,寿命延长。不参加运动的人常常是疾病缠身、精神萎靡,精力不足,或者夭折。”体育科学研究和实践经验证明,体育锻炼对人体骨骼系统、消化系统、血液循环系统、内分泌系统等都具有改善功能,能改善代谢过程、推迟器官老化、预防疾病、提高健康水平。

2 000年前,古希腊伟大思想家亚里士多德提出“生命在于运动”。今天看来,它仍然是一条颠扑不破的真理。体育运动方式很多,如打球、跑步、游泳、爬山、练武、打拳等。可供人们选择的养生方法多种多样,各有千秋,但有一点相通之处,那就是——只有运动才能起到真正锻炼与养生的作用。

养生的作用是为了体健、长寿。对我国人民来说,传统武术无疑是锻炼与养生最好的选择。它不需要特殊场地,不必有固定时间,不用特制复杂的器械,没有参加人数的要求,是最方便、最经济的运动项目之一。武术包罗万象,丰富多彩,既有蹿、奔、跳、跃的长拳短打,又有刚劲有力的八极通背,还有柔绵舒缓的太极、八卦以及技术突出的散打、擒拿,而那深奥庞杂的武术理念,更使武术具有浓厚的趣味性和知识性。拳种过百,套路过万的武术项目,男女老少、老弱病残者都可根据自己的条件,选择适合自己锻炼的拳种,它是最易普及,也最受群众欢迎的运动项目。

练武可以强身健体,但必须强调的是,要坚持锻炼,形成规律,武林朋友常说:“没事常打拳,益寿又延年。打拳打到老,寿长身体好。”



一、武术的来源与作用

中国武术源远流长,据甲骨文和文献记载,在商朝时期,武术就已经存在。到了春秋战国,某些武术便已成熟。《汉书艺文志》著录兵家“技巧”类16家,207篇,主要是讲武术,即所谓“习手足、便器械、积机关,以立攻守之胜”。中国武术便是在这样一个漫长的历史演进过程中繁衍起来的,以至现在形成一个拥有各家拳种流派的昌盛局面。

武术是中国传统体育项目之一,是中国文明不可分割的一部分,也是中华儿女几千年来不断生存、斗争、发展而保留下来的防身、健身、养生的体育项目,它是中国的国粹,继承和发扬武术既有现实意义又有悠久的历史意义。

武术与“三术”关系密切,即武术与技术、医术和艺术的关系。武术是用来进行搏斗的,在任何门派它都成套路体系,重视技术技巧,讲究内守外攻。属于武术范围的都是以技击为核心,都讲搏击的方法,这就是武术的技术性或技击性。

武术是用来强身健体的,练武可以增强体质,增进人体的耐力、速度、灵活性和准确性,这对保健养生很有好处。可预防动脉硬化、高血压、冠心病,还可以抗衰老,同时可以提高内分泌功能,使健康人更健康,使病人找到希望,这是武术的医术性。

武术本身是一件艺术品,它体现动与静之美、快与慢之美、正与奇之美、高与低之美、断与续之美,它是力量之美、速度之美、节奏之美、技巧之美、塑形之美的统一体。因此,武术在运动下具有观赏性,给人一种美的享受,这是武术的艺术性。

太极拳是武林之绝学,是中国民族文化的一块瑰宝,也是我国传统体育项目之一,不同年龄、不同体质的人,都可以将其作为健身方式进行锻炼。现在太极拳已成为一项世界性的运动,传播到五大洲的100多个国家和地区,深受世界人民的喜爱,使他们领悟了东方文化的优秀意境。太极拳越来越被世界关注,喜欢的人越来越多,对其评价越来越高,认为“中国的太极拳几乎是没有缺点、没有任何不良反应的运动项目”。俄罗斯《文化报》评论中国的太极拳是一项整体的健康术,太极拳在世界上日益走红。作为享誉世界的功夫明星、武术名家李连杰将“把太极拳推向世界”作为继电影、公益等之后的人生第四梦。他希望把太极拳作为一种文化推向全世界,希望未来将太极拳作为一项世界性的健身和文化产业,它将包括太极拳俱乐部、太极拳动漫、太极拳博物馆、太极学院、太极医院、太极拳影视基地……

2012年11月,在世界武术大会上,陈家沟太极拳对日本空手道,是一场



引起世界太极拳爱好者关注的赛事。陈家沟太极拳代表队以4:1的成绩击败了日本空手道代表队,成功摘得武林大会的总冠军,证明了太极拳不仅能养生,太极拳的功夫(谓之散手不称散打)也是很棒的。散手与散打两者的区别在于,散打是中国武术改革后的新产品,是中国武术走向未来的先行者,不代表中国武术,只是武术内微小的一部分,采用单调枯燥、较为简单的训练。太极拳含有丰富的文化底蕴、多彩的理论基础,代表中国武术的灵魂,其功夫近代叫“散手”,与“散打”只一字之差。散手有着传统的中华武术理论内涵,比散打有更精深的武术思想。

太极拳是中国固有的健身拳术,属于内家拳之一,在长期演变的过程中积累了丰富的经验和良好的方法。

二、太极拳的发展与作用

关于太极拳的定义、起源说法不一,大体概括为:①南北朝时期“程灵清之练太极之功”;②唐代许宣平的太极三十七式;③宋代武当道士张三峰太极拳祖师论;④明代张三丰的《无根树》,内含太极哲学论述;⑤明末清初时期,陈王廷为太极拳奠定了基石,唐豪先生写下了《太极拳研究》等著作。据说陈王廷是位武将,老年解甲归田,在家耕耘习武,将军队中的武术技术向下传播,由陈王廷编创了一部拳术,以后产生各大流派,但一脉相承,各具特点与风格,分为陈、杨、吴、孙、武这五大流派。其可追溯到西周,《黄帝内经》内有“吐纳”记录,东周列国有老子的“导引”,后称吐纳导引,汉代华佗的“五禽戏”,模仿各种动物,明代是武术发展时期,中国的中医理论阴阳五行学说、辨证论治等学说,为太极拳奠定了理论基础。太极拳有陈式、杨式、孙式、吴式、武式及武当、赵堡等多种流派。据说明末清初,河南温县陈家沟的老拳师陈王廷初创太极拳,世代相传。河北永年人杨露禅从学于陈家沟陈长兴,并与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式太极拳的基础上,创编发展了“杨式太极拳”。清末河北永年人武禹襄在杨露禅从陈家沟返乡后,深爱其术,从学杨于陈式老架太极拳,后又从陈清平学赵堡架,经过修改,创造了“武式太极拳”。河北完县人孙禄堂,从师李魁垣学形意拳,继而学于李魁垣的师父郭云深,又从师于程廷华学八卦掌。后又从师郝为真学太极拳,之后参合八卦、形意、太极三家拳术的精义,融合一体而创“孙式太极拳”,所谓“太极腰、八卦步、形意劲”即此。随着历史的发展,武术逐渐从战场搏杀转为体育健身,太极拳也是如此。100多年前,太极拳家在《十三势行功歌》中就有“详推用意终何在,益寿延年不老春”的提法。太极拳经过长期流传,演变出许多流派,其中流传较广或特点较显著的有以下几种流派。



(一) 陈式太极拳

陈式太极拳又分老架和新架两种,老架是清初陈王廷所创,原有5个套路,又名十三势,另有长拳一百单八势1套,炮捶1套。从陈王廷起,经过300多年的传习,积累了不少经验,对原有拳套不断加工提炼,终于形成了近代所流传的陈式太极拳第1路和第2路拳套。这两套拳动作都是经过精心编排的,其速度和强度不同,身法、运动量和难度也不尽相同,但都符合循序渐进和刚柔相济的原则。

陈式第1路拳套现有83式,主要特点如下:①缠丝劲明显,要求处处留心源动腰脊,用意贯劲于四梢(即两手和两足尖),动作呈弧形螺旋,缠绕圆转并要做到“一动内外俱动”;②刚柔相济,柔中寓刚,亦即能打出一种似刚非刚,似柔非柔、沉重而又灵活的内劲;③动作要和呼吸运气相结合,不仅做到“气沉丹田”,而且在练动作的同时进行“丹田内转”,有时也可在呼气时发声(如呵、哂、嘘、吹),以加大劲力;④快慢相间,亦即在动作转换处要快,一般行拳时要慢;⑤拳路架子可分高、中、低3种,体弱有病者可以练高架子,青壮年体健者则可练低架子。

陈式第2路拳套原名炮捶,现有71式,主要特点如下:①震脚发劲的动作更多;②动作比第1路快、刚,爆发力强;③“窜蹦跳跃,闪展腾挪”的动作较多,气势雄壮。第2路只适于青壮年练,流传不广。

陈式新架套路也有两种,一种是陈有本(陈家沟拳师)编创的,顺序与老架同,架式较老架小,转圈也较老架小,去掉了原有的某些较难的动作,陈家沟村人称之为“小圈拳”,把老架称为“大圈拳”。这种拳后来又传至陈鑫,他著有《陈氏太极拳图说》,阐发陈氏历代积累的练拳经验。新架另一种套路是由陈有本的弟子陈青萍创编的,特点是小巧紧凑,动作缓慢,练会后逐渐加圈,以至极为复杂。因为是在河南温县赵堡镇首先传开的,故人们称为“赵堡架”。陈式太极拳是古老的拳种,其他多数流派的太极拳(如杨式、吴式、武式、孙式)都是在陈式太极拳的基础上发展起来的。

(二) 杨式太极拳

河北永年人杨露禅(1800—1873),幼时在河南温县陈家沟陈姓家为雇工,学习太极拳,壮年返里传习太极拳,因他能避开并制服强硬之力,当时人称他的拳为“沾绵拳”“软拳”“化拳”。杨露禅去北京教拳,清朝的王公贵族多向他学习。他武技高超,当时人称“杨无敌”。后来,杨露禅为了适应一般练拳人的需要,逐渐删改原有发劲、纵跳、震足和难度较高的动作,又经其孙杨澄甫一再修订,遂定型为杨式大架子,由于练法平正简易,故成为现代最为流行的杨式太极拳。杨氏祖孙三代,在北京有盛名。杨露禅有两子,杨班侯和杨健侯,各有所长。班侯脾气火爆,偏重太极拳的技击作用,实战中下



手较狠,多次与人交手将对方打残打伤,因此承父“杨无敌”之称号,在北京名噪一时,客观上为太极拳树立了威名并推动了太极拳在全国的快速普及和传播。但也因其性格偏执极少授徒,所以传承者很少,目前闻者有河北齐德居的八十一式大功架。健侯性格温和,更重太极拳的健身作用,且授徒众多,当今流传的太极拳大多数为健侯一枝。1928年后,健侯之子杨澄甫到南京、上海、杭州、广州、汉口等地授徒,其拳式遂流传于全国各大城市。杨式大架子的特点是舒展简洁,动作和顺,刚柔内含,轻沉自然,锻炼步骤由松入柔,积柔成刚,刚柔相济,能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。其架式也有高、中、低之分。可以按照学拳者不同年龄、性别、体力条件和不同的要求适当调整运动量。因之,它既适用于疗病保健,又适用于体力较好者用来增强体质,提高技术。1957年根据杨式太极拳整理成《太极拳运动》(88式),1963年又出版了《杨式太极拳》一书。杨式小架太极拳和二路炮锤仅在少数传人中练习,主要是技击作用。

(三) 吴式太极拳

满族人全佑,清末河北大兴人,初从杨露禅学太极拳大架子,后来拜杨露禅次子为师学小架子,以善于柔化著名。其子始从汉族改姓吴,名鉴泉。吴鉴泉继承和传授的拳式连绵不断,不纵不跳,适应性较广泛。由于吴氏对拳式有所修改,后人就称之为吴式小架子。成为现代流传较广的吴式太极拳。吴鉴泉在北京、上海传拳较久,他打拳式正招圆,舒松自然,虽架式小巧,但有大架功底,由开展而紧凑,在紧凑中自具舒展,推手时端正严密,细腻熨贴。1958年曾出版《吴式太极拳》一书。

(四) 武式太极拳

清末河北永年人武禹襄,从杨露禅学太极拳,得其大概,后又学新架太极拳,并在舞阳县得《太极拳谱》,于是以练拳心得归纳锻炼要领为《身法十要》。武式太极拳特点为身法谨严,姿势紧凑,动作舒缓,步法严格,虚实分明,胸部、腹部的进退旋转始终保持中正,用动作的虚实转换和“内气潜转”来支配外形,左右手各管半个身体,出手不过足尖。武式太极拳于民国初年传入北京,后又传入南京、上海。1963年曾出版《武式太极拳》一书。武式太极拳葛顺成传人的说法如下:武禹襄家族在永年是望族,其家是翰墨家庭,但武禹襄本人嗜武如命,终身不仕。陈家沟陈氏族人在永年县的生意,租用的是武禹襄家的房产。武禹襄见陈氏族人练习一种高明的拳术,非常喜爱,但因自己身份、地位问题无法去拜师学艺,于是委托同乡好友杨露禅(已有相当高的武功基础)赴陈家沟,拜陈长兴为师学艺,回来后交给自己,自己则出资供养杨露禅全家。杨露禅先后三赴陈家沟学艺,每次回来都对武禹襄倾囊以授。最终武禹襄还不满足于杨露禅所学,亲赴陈家沟请教。陈长兴



当时已年迈,介绍他去陈青萍处学拳。后果有大成。武禹襄的主要传人早期有杨班侯(杨露禅之子,跟武禹襄本是学文,后武艺大成,远超其文化水平),还有自己的两个外甥,人称李大先生、李二先生。李大先生、李二先生传郝为真、葛顺成等人。郝为真武艺最高,他的拳架经其后人修改后被国家定为武式太极拳标准拳架。葛顺成等人传下的拳架仍保留了原始风格。

(五)孙式太极拳

清末河北完县人孙禄堂,酷爱武术,先学形意拳,后学八卦掌,勤学苦练,功夫深厚,民国初年始学太极拳,参合各家之长,融会贯通,遂创孙式太极拳,并著有《太极拳学》。孙式太极拳的特点是进退相随,舒展圆活,动作灵敏,转变方向时多以开合相接,故又称“开合活步太极拳”。1957年曾出版《孙式太极拳》一书。

(六)武当太极拳

虽然目前学者公认太极拳与武当张三丰无关,不过确实存在武当太极拳。武当太极拳讲究“拳打卧牛之地”,基本上两米方圆足以施展,其中除螺旋缠丝外,另有九宫、八卦的内容,其内涵与当前流行的太极拳不尽相同。武当太极拳的要诀是:拳随心境,舒展绵长,恢宏大气,容万物于心。武当太极拳以柔克刚、以静制动,后发先至,能四两拨千斤。不但强身健体还可以防身自卫,武当太极拳结合有练精化气、练气化神、练神还虚、还虚合道的道教气功功法,开人智慧、发人体能,使人延年益寿,是一种集武术与养生一体的拳法。太极拳的练习过程分3个阶段:首先练形,然后练气,最后练神。其内含功法主要有吐纳导引功、外气采补功、混元站桩功。其动作以崩履、挤、按、采、列、肘、靠为主,在应用中随、连、粘、贴,连绵不断、行云流水。演练太极拳要求虚灵顶静、含胸拔背、沉肩坠肘,动作舒展,做到神形俱妙。武当太极拳动静结合、内外相含,是内外双修的至宝,是人体性命的源泉。

(七)赵堡太极拳

赵堡太极拳形成于河南温县赵堡镇,它的起源有两种说法。一种相传是由武当太极拳创始人张三丰所创,由武当太极拳外传,祖师王宗岳传蒋法,蒋法又传邢喜怀、传张楚臣、传陈敬伯、传张宗禹、传张彦、传陈清萍、传张敬芝、传陈英明、传王庆升等,历代传人经数百年的辨理、习技传下来的赵堡太极拳。另一种说法是陈式太极拳新架的一种套路,是由陈有本的弟子陈青萍创编的,特点是小巧紧凑,动作缓慢,练会后逐渐加圈,以至极为复杂。因为是在河南温县赵堡镇首先传开的,故人们称为“赵堡架”。赵堡太极拳无论拳架或理论、著作都是由师父口传和身教。理论有:王宗岳师尊的专著《九要论》《太极行功歌》《捷要论》《运天机轮》《五字诀》《撒手法》《论