

策划
董安民

陈氏太极拳

CHENSHI TAIJIQUAN

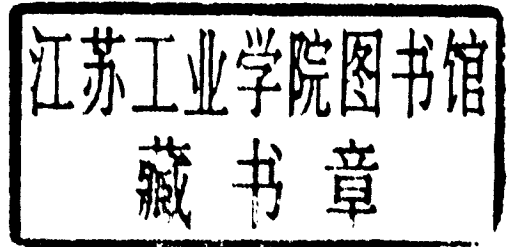
《陈氏太极拳》编委会 编



河南人民出版社

陈氏太极拳

(一)



河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳. 1/《陈氏太极拳》编委会编. 2版. - 郑州:河南人民出版社, 2006. 10
ISBN 7-215-05647-3

I. 陈… II. 陈… III. 太极拳, 陈氏 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010457 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南永成彩色印刷有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 5.625

字数 138 千字

2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价:5.60 元

好拳極大

鄧小平

一九七八年十一月十六日

《陈氏太极拳》编委会

策 划 董安民
顾 问 陈小旺
主 编 王东武
副 主 编 李国强 李鹤祥 王国政 赵乾杰 陈明立
编 委 吉正军 任新林 崔武装 郑文涛 魏志强
王小贞 郑 啸 张殿魁

目 录

陈氏太极拳对身体各部位的要求.....	1
一、演练太极拳的原则	1
二、头颈部	1
三、躯干	2
四、腿部	2
五、上肢	3
陈氏太极拳基本动作训练.....	4
一、手形	5
二、步形	7
三、预备势	8
四、站桩	8
五、缠丝劲基本训练	8
陈氏太极拳十九势	19
第一段 第一势—第七势	20
第二段 第八势—第十一势	30
第三段 第十二势—第十五势	37
第四段 第十六势—第十九势	43
陈氏太极拳传说故事	52
后记	82

陈氏太极拳对身体各部位的要求

学习提示

为什么在学习太极拳时,先学习对身体各部位的要求?
演练太极拳的原则对身体各部位的要求是什么?
掌握这些知识,对于学习太极拳具有哪些帮助?

► 知识要点

1. 演练太极拳对身体各部位的要求。
2. 演练太极拳的原则。

一、演练太极拳的原则

1. 在所有套路中要求立身中正、松肩沉肘、含胸塌腰、呼吸自然、松胯屈腰、虚实分明、上下相随。
2. 以丹田为核心,做动作时不失核心,只要核心不失,不管动作多低,幅度倾斜多大都行。
3. 擦脚时,两手相合,擦右脚,右手在外;反之擦左脚,左手在外。
4. 在整套拳中没有平面,没有直线,没有断续处,没有凹凸处。

二、头颈部

练习太极拳对头部的要求十分严格。拳论中说的“顶头悬,虚领顶劲,顶头之竖”,“提顶、吊顶”等,都是指头要上顶、又避免颈部用力的意思。如顶劲过大则引起颈部肌肉僵直、失去了灵

活性和自然性。头为六阳之首，一身之主。如果头部东倒西歪，不仅影响姿势的优美和动作的协调，而且使精神难以集中。掌握好头部的要领就是要做到立身中正，精神集中，动作起来周身灵活，否则就会精神涣散，动作不协调。因此，对头颈部的要求不能看成只是一个姿势的问题，而应当把它与精神集中密切联系起来。练拳时精神集中，则一招一式、伸手迈步都受意识的指挥，周身上下协调一致，动作就会轻灵而无呆滞的现象。

两目平视而兼顾两旁，下颏微向里收，唇轻闭，齿轻合，舌尖抵住上腭，使口腔肌肉松弛，增强唾液的分泌。耳听身后，精神集中，头颈保持自然正直，并能随着身体位置和方向的变换与躯体的旋转而上下连贯一致，使任、督二脉相通，内气通达百会穴。

三、躯干

(一) 胸

练习太极拳时要求“含胸”，如果胸部挺起，则心气不易下降，横气填胸，丹田空空，身体上重下轻，下盘不稳。但若两肩前扣，形成弓背耸肩的不良姿势，同样影响行气和动作的优美，并会压迫胸腔，影响呼吸。

怎样做好“含胸”呢？首先应保持脊柱自然直立，头颈竖直，两肩下沉，两肘下垂，胸背肌肉要随着两臂的伸展动作尽量地舒展开，做到自然松弛；将胸微向内含，做到既不呆滞，又不勉强。含胸的同时要配合“塌腰”。含胸不塌腰易变成弓背，塌腰不含胸易往外挺胸，所以二者必须兼顾。

(二) 腰

练习太极拳，腰脊尤其重要。拳论中说，“腰如车轴，气如车轮，用力在腕，机关在腰”，“腰脊为第一主宰”，“十三总势莫轻视，命意源头在腰际”，“刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然”，这都是说腰脊在练习太极拳过程中起着主宰作用。

“塌腰”是对腰部的具体要求。腰部要有意识地下垂，但不可用力，不能使腰部肌肉紧张而影响转换的灵活性，要按照脊柱的生理曲线自然下塌。这里还需要注意，含胸塌腰都是向下松沉，头顶要保持虚虚领起，使脊柱有上下对拉之意。脊柱是贯串整个躯干的中轴，起着维持身体姿势的作用。

(三) 臀、裆

练习太极拳时要适当地垂臀和敛臀，就是说，臀部不要外突。不然易造成腰部前挺和胸部突出的现象，使胸肌紧张而影响呼吸的自然调节和周身动作的完整性。因此，必须使臀部下垂、臀肌微微收敛，以保证躯干的正确姿势。

练太极拳对裆部的要求更为严格，裆要“吊”或“裹”。有人把“提顶”和裆联系起来，称为“提顶吊裆”，就是有意识使肛门肌肉向内收敛，但不可用力，并要与垂臀相联系。垂臀，则骶骨和脊柱形成直线，以利周身动作的完整性。它和“提顶”的要求一样，靠意念的支配，而不是用拙力。练拳时要求开裆、圆裆，在松、圆中使身法转换灵活。拳论中说的“开裆贵圆，使来脉虚灵”，就是这个意思。

四、腿部

拳论中讲的“其根在脚，发于腿”，“主宰于腰，形于手指，由脚而腿、而腰，总须完整一气”，都是指步法进退、发劲的根源在于腿部。腿部姿势不当，往往会影响到上体的动作。所以拳论中说：“有不得机不得势之处，身便散乱，其病当由腰腿求之。”这说明上体姿势的毛病，多数与腿有关，腿部虚实不明，则变换不灵。所以，练拳要时时注意下肢的姿势和步法。

无论哪种步法，都要注意分清虚实、进退步的变换。这主要取决于髋、膝、踝三个环节。这三个环节有一处姿势不当，就不利于虚实变换和重心的稳定。

髋关节要松。上身转体灵活、下身提腿落脚轻灵，才能称为“髋关节松”。练习时可根据动

作方向,注意将髋关节微向后收缩,以助身体的中正。同时,放松腹部,有利于气沉丹田。

对膝关节的要求:在一般情况下实腿的膝盖不超过脚尖,腓肠肌(小腿肚)不超过脚跟,屈膝时配合“松髋”,达到膝关节灵而不僵。例如,弓步的前腿为实,后腿为虚。实腿弯曲的膝盖不能超过足尖,超过则影响髋部的放松和关节的灵活。虚腿伸直而膝窝(委中穴)莫软,后髋部松沉,使膝部留有余地,便于灵活转换。屈膝与松髋的配合,和松肩沉肘一样,相辅相成,互为补充。

踝关节受生理条件所限,它没有膝、髋关节的活动幅度大。练习时,要按运动的方向顺随膝、髋关节做支撑旋转、上翘、下垂、里扣、外撇等动作,保持自然放松的灵活状态,否则就不能达到“由脚而腿、而腰,总须完整一气”的要求,影响全身的协调配合。

五、上肢

(一)肩、肘

练太极拳要松肩沉肘。肩肘相连,能松肩自然能沉肘;能沉肘,自然能松肩。故练习时应经常注意两肩关节的松活,有意识地向外引、伸,把肩关节的劲自然地逐渐拉开放松,使两肘下沉,这样运动起来就没有丝毫阻碍。

(二)手

引进落空、避实击虚,手是第一道防线。太极拳练到高深程度时,周身无处不是拳,挨着何处何处击,但仍以手为最灵便。故说:“出手不见手,见手不能走。”

主要手型分为掌、拳、勾。

掌:又称瓦掌。指肚微微向后张,劳宫穴要虚,虎口要圆。每个手指与身体的其他部位都有一定的联系,如拇指与胳膊和前胸、食指与前肋、中指与腋下的肋部、劳宫穴与中心、无名指与后肋、小指与后腰(即命门穴一侧)、虎口与腋窝等。如虎口夹住,用了僵劲,腋窝就有反应,也像夹住一样(即影响肩关节放松);虎口用力张开,腋窝就像架起来一样。虎口自然张圆有利于松肩。练习时出掌要自然,手指要舒展。

拳:要求四指卷屈,拇指扣其上面,不要太用力,但触物时要握紧。

勾手:五指自然捉拢,不可用力,腕微屈。手与肩、肘,同足、膝、髋要求一样,都需完整一致。运动时如果手引伸过度,容易把臂拉直,不符合松肩沉肘的要领。而过分地沉肘,忽略了手的引伸,则易造成臂过于弯曲的毛病。练习时,在不破坏松肩沉肘的原则下,宜使臂部保持一定的弧度,手尽量舒展引、伸,做到动作圆满顺随,轻而不浮、沉而不僵、灵活自然。

在手的动作要领上,拳论中还有“手领神随,身端步稳”之说。太极拳注重意识引导动作,这是一个特点。武术中不论什么拳术,都包含技击的方法,应用时因人变化,避实击虚,整练零用。实际应用不是依照套路的形式出现,而是通过这种方法,提高身体素质,使身手内外各个部位,在各个角度都能适应客观条件的变化,熟练技击方法。

思考题

1. 学习太极拳对身体各部位要求是什么?
2. 演练太极拳的原则是什么?

陈氏太极拳基本动作训练

太极拳内容丰富多彩,博大精深,在练习过程中要细心体会、勤于练习,这样才能逐渐体悟到太极文化所具有的独特魅力,以达到锻炼身体、愉悦身心的目的。

基本动作学习目标

- ◇ 进一步了解太极拳,加强武德修养。
- ◇ 掌握太极拳基本动作的技术要领。
- ◇ 重点掌握“缠丝劲”的练习方法。
- ◇ 培养持之以恒、坚忍不拔的意志品质。

► 学前自我评价与思考

1. 你认为学习和练习太极拳的意义是什么?
2. 你知道太极拳手法、步法、缠丝劲的具体要求吗?
3. 你认为学好这些基本动作对以后所学套路能起哪些作用?

► 学习与学法提示

本章由手形、步形、预备势、站桩、缠丝动作训练等组成,内容丰富,能够体现太极拳的基本要领。演练时姿势要正确,动作要到位,力求做到立身中正、身手合一、形随意走。

一、手形

1. 掌 五指自然伸直,大拇指与其它四指自然分开,四指自然并拢,掌心虚。(图2-1、2)
种类 分立掌、侧掌、仰掌、俯掌、刁手、瓦垄掌。

(1)立掌 指尖朝上,为立掌,立掌又分为正立掌和侧立掌。

①正立掌 指尖朝上,掌心朝前,称正立掌。(图2-3、4)



图2-1



图2-2



图2-3



图2-4

②侧立掌 指尖朝上,掌心侧立,称侧立掌。

(图2-5、6)

(2)侧掌 指尖朝前,掌心侧立,称侧掌。

(图2-7、8)



图2-5



图2-6



图2-7



图2-8

(3) 仰掌 掌心朝上称仰掌。

(图 2-9、10)



图 2-9



图 2-10

(4) 俯掌 掌心朝下称俯掌。

(图 2-11、12)



图 2-11

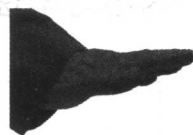


图 2-12

(5) 刁手 掌背向外旋转领劲称刁手。

(图 2-13、14)



图 2-13



图 2-14

(6) 瓦垄掌 五指自然伸直,大小拇指有相合之意,状若“瓦垄”,称瓦垄掌。(图 2-15)



图 2-15

2. 勾 手腕松舒平展,五指里曲,指肚轻轻并拢撮在一起称为勾。(图 2-16 至 19)



图 2-16



图 2-17



图 2-18



图 2-19

3. 拳 四指自然并拢,指尖一齐向掌心卷曲,大拇指贴于食指和中指中节上。

种类 分立拳、仰拳、俯拳三种。

(1) 立拳 拳眼朝上,称立拳。

(图 2-20)

(2) 仰拳 拳心朝上,称仰拳。(图 2-21、22)



图 2-20



图 2-21



图 2-22

(3) 俯拳 拳心朝下,称俯拳。(图 2-23、24)



图 2-23



图 2-24

二、步形

种类 分弓步、虚步、交叉步、独立步。

1. 弓步 两脚分开约两肩宽,在一直线上,双脚实踏于地,两脚尖向右(或左)前45度,弓腿膝盖不得超过脚尖,另一腿膝盖微屈,称弓步。(图2-25为左弓步,图2-26为右弓步)



图 2-25

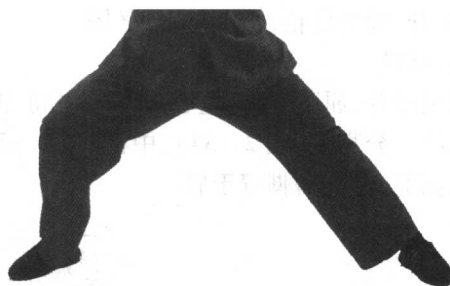


图 2-26

2. 虚步 一腿微屈支撑重心,另一腿虚足脚尖点地,称为虚步。(图2-27为左虚步,图2-28为右虚步)



图 2-27



图 2-28

3. 交叉步 两腿交叉站立,微屈相互贴近,向前上步交叉为盖步,向后上步交叉为偷步,盖步和偷步均为交叉步。(图2-29、30)

4. 独立步 一腿微屈,支撑重心,另一腿提起,脚尖自然下垂或朝前,称独立步。(图2-31为右独立步,图2-32为左独立步)



图 2-29



图 2-30



图 2-31



图 2-32

三、预备势

身体自然站立,两足距离略宽于肩,脚尖朝前,膝微屈,两臂自然下垂,眼向前平视,要求做到:立身中正,沉肩坠肘,脊背要有上下对拉之意,裆要开,周身放松,气沉丹田。(图2-33)

四、站桩

两腿分开,屈膝下蹲,重心在两腿之间,两手抬起与肩平,肘下沉,手心相对,两眼轻闭。分高桩(图2-34)、中桩(图2-35)、低桩(图2-36)。高桩、中桩两脚与肩同宽,低桩两脚宽于肩。

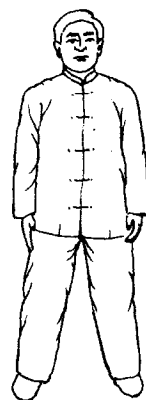


图2-33

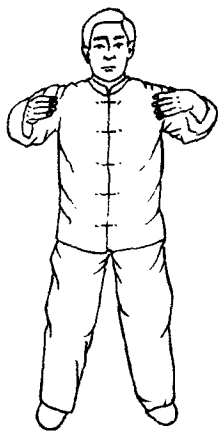


图2-34

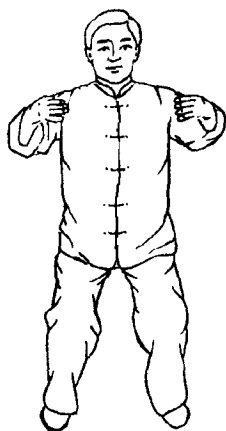


图2-35

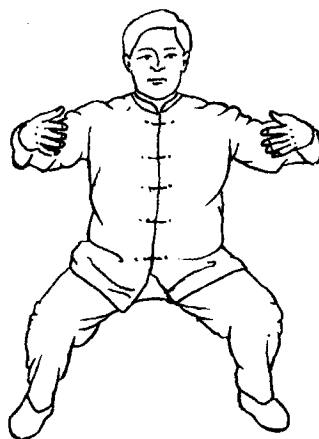


图2-36

五、缠丝劲基本训练

1. 正面单手缠丝

左手正面缠丝

预备 身体直立,两臂下垂,然后右手叉腰,拇指在后,重心移向右腿,左脚向左开一大步,左手伸于腹前,掌心朝上。(图2-37至40)

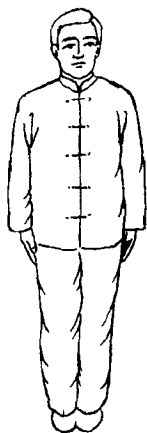


图2-37

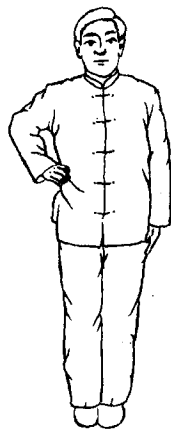


图2-38



图2-39

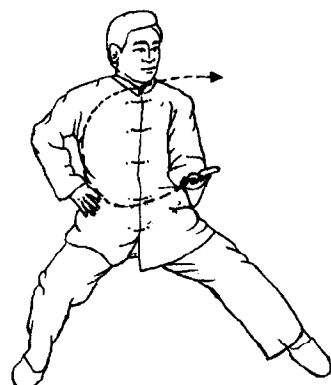


图2-40

口令1 左手向右上划弧于右胸前,然后重心移向左腿,左臂外旋向左划弧于左前方,与

肩同高。(图 2-41、42、43)



图 2-41

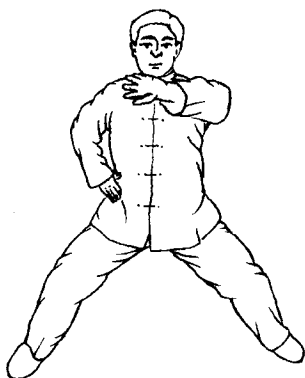


图 2-42

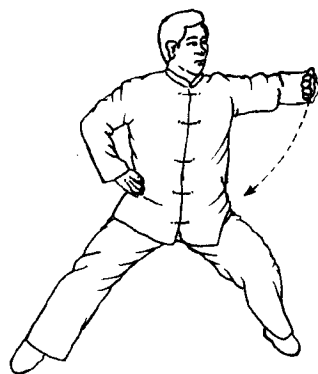


图 2-43

口令 2 重心移向右腿,左手内旋向右下划弧至左腹前。(图 2-44、45)

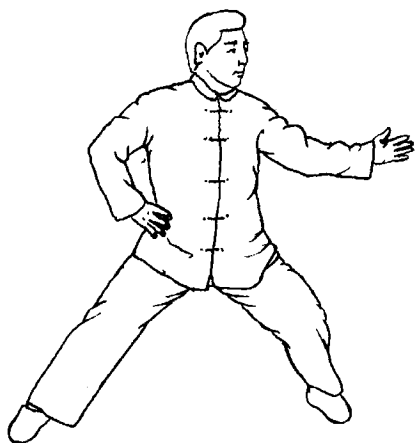


图 2-44



图 2-45

练习时应,连续按口令 1、2 循环练习若干次。

右手正面缠丝同左手正面缠丝,动作要领相同,惟方向相反。(图 2-46 至 51)

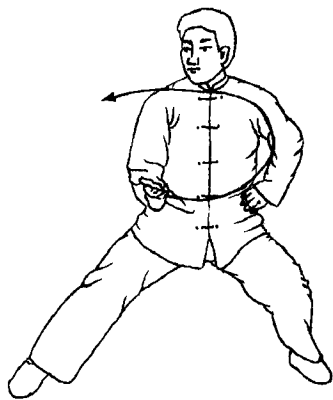


图 2-46

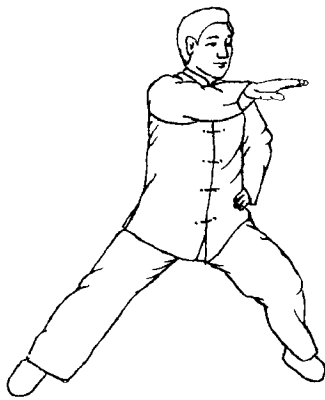


图 2-47

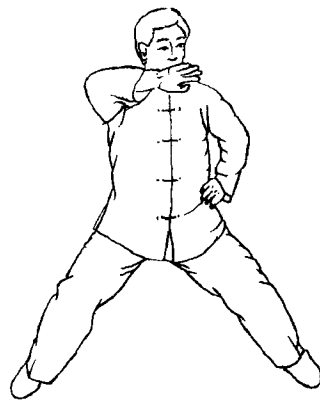


图 2-48



图 2-49



图 2-50



图 2-51

2. 侧面单手缠丝

左手侧面缠丝

预备 右手叉腰, 拇指在后, 左脚向左开一大步, 重心在左, 左手伸于身体左前方, 指尖朝前, 掌心朝外。(图 2-52)

口令 1 身体略向左后转, 左手向左后划弧, 手心斜向外, 重心移至右腿, 左手向后下划弧于左膝上方。(图 2-53、54)

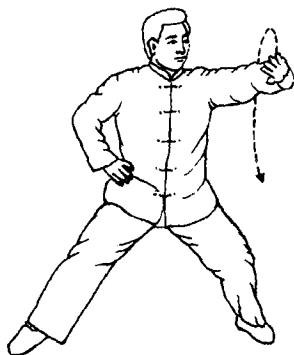


图 2-52



图 2-53

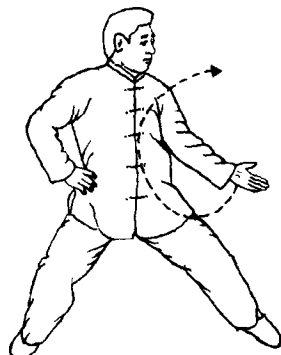


图 2-54

口令 2 身体向右微转, 重心移至左腿, 左手向前上方划弧, 还原成预备动作。(图 2-55、56)

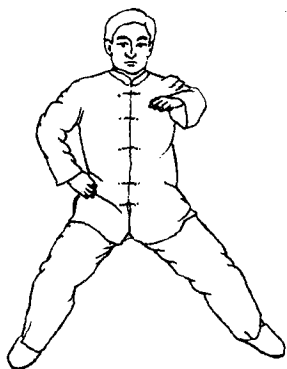


图 2-55

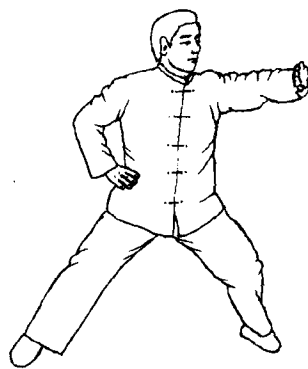


图 2-56

练习时,应连续按口令1、2动作循环练习若干次。

右手侧面缠丝同左手侧面缠丝,动作要领相同,惟方向相反。(图2-57至61)

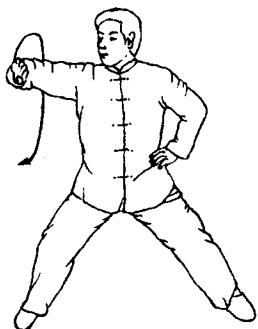


图2-57

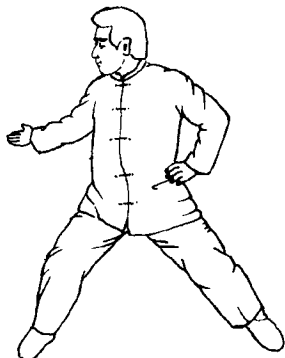


图2-58

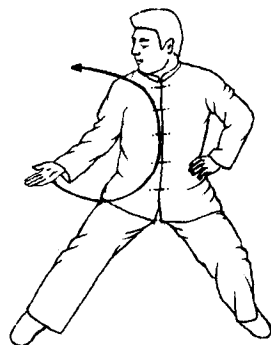


图2-59



图2-60



图2-61

3. 穿掌缠丝

左穿掌缠丝

预备 同侧面缠丝的预备动作。(图2-62)

口令1 重心移至右腿成右弓步,同时左手内旋由左上方经下向右上穿掌划弧于胸前,手指尖朝右上方。(图2-63至66)

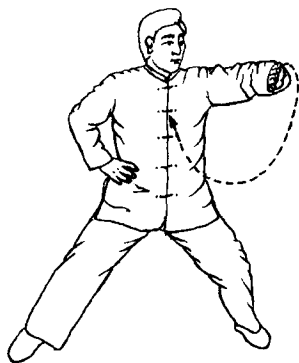


图2-62



图2-63

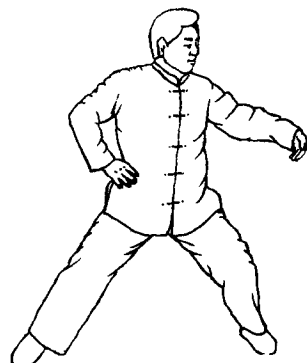


图2-64