

策划 董安民

陈氏太极拳

CHENSHI 四
TAIJIQUAN

《陈氏太极拳》编委会 编



河南人民出版社

陈氏太极拳

(四)

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳. 4/《陈氏太极拳》编委会编. 2版. - 郑州:河南人民出版社,2006. 10
ISBN 7-215-05650-3

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 010459 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 11.125

字数 286 千字

2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价:10.50 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

陈氏太极拳新架一路.....	1
第一段 第一势—第十九势.....	3
第二段 第二十势—第四十二势.....	38
第三段 第四十三势—第六十势.....	74
第四段 第六十一势—第八十三势.....	96
陈氏太极单刀.....	127
第一段 第一势—第五势.....	128
第二段 第六势—第十势.....	135
第三段 第十一势—第十六势.....	139
第四段 第十七势—第二十二势.....	145
太极拳名家简介.....	153
后记.....	169

陈氏太极拳新架一路

陈氏太极拳新架一路是在老架一路基础上改创而成的。动作舒展大方,处处运用缠丝劲。在学习过程中要细心体会以腰为轴、节节贯穿、周身一体等技术动作要领。此套动作相对较难掌握,希望同学们认真学习,刻苦练习,坚持不懈,持之以恒,进而提高功力,起到强身健体的效果。

学习目标

- ◇ 在学习陈氏太极拳三十八势和陈氏太极拳老架一路基础上,进一步学习陈氏太极拳新架一路套路,深入理解陈氏太极拳的风格特点。
- ◇ 加深同学们的武德修养。
- ◇ 重点掌握松柔圆活、螺旋缠丝、刚柔相济、周身相随的艺术风格。培养学习太极拳的兴趣,争强学生的自信心,培养学生勇于克服困难的品质。

► 学前自我评价与思考

1. 你了解陈氏太极拳新架的特点吗?
2. 你认为学习陈氏太极拳新架一路的意义是什么?
3. 你认为进一步学习太极拳对健康有什么意义?
4. 你能否运用已有的太极拳知识去学习和理解新架太极拳?

► 学习内容与方法提示

陈氏太极拳新架有 83 个动作组成,其特点是:不仅具备一动无有不动、一静百骸皆随、处处运用螺旋劲外,而且手法多,胸腰运化突出,弹抖更加明显,动作比较复杂。演练时要达到立身中正,松肩沉肘,虚实分明,刚柔相济,快慢相间,动作连贯圆活,节节贯串,上下相随,周身协调,一动全动,一气呵成。

动作名称

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| 第一势 | 预备势 | 第二十六势 | 斜行拗步 |
| 第二势 | 金刚捣碓 | 第二十七势 | 闪通背 |
| 第三势 | 懒扎衣 | 第二十八势 | 掩手肱拳 |
| 第四势 | 六封四闭 | 第二十九势 | 六封四闭 |
| 第五势 | 单鞭 | 第三十势 | 单鞭 |
| 第六势 | 金刚捣碓 | 第三十一势 | 运手 |
| 第七势 | 白鹤亮翅 | 第三十二势 | 高探马 |
| 第八势 | 斜行拗步 | 第三十三势 | 右擦脚 |
| 第九势 | 初收 | 第三十四势 | 左擦脚 |
| 第十势 | 前蹬拗步 | 第三十五势 | 蹬一跟 |
| 第十一势 | 斜行拗步 | 第三十六势 | 前蹬拗步 |
| 第十二势 | 再收 | 第三十七势 | 击地捶 |
| 第十三势 | 前蹬拗步 | 第三十八势 | 翻身二起脚 |
| 第十四势 | 掩手肱拳 | 第三十九势 | 兽头势 |
| 第十五势 | 金刚捣碓 | 第四十势 | 旋风脚 |
| 第十六势 | 披身捶 | 第四十一势 | 蹬一跟 |
| 第十七势 | 背折靠 | 第四十二势 | 掩手肱拳 |
| 第十八势 | 青龙出水 | 第四十三势 | 小擒打 |
| 第十九势 | 双推手 | 第四十四势 | 抱头推山 |
| 第二十势 | 三换掌 | 第四十五势 | 三换掌 |
| 第二十一势 | 肘底捶 | 第四十六势 | 六封四闭 |
| 第二十二势 | 倒卷肱 | 第四十七势 | 单鞭 |
| 第二十三势 | 退步压肘 | 第四十八势 | 前招 |
| 第二十四势 | 中盘 | 第四十九势 | 后招 |
| 第二十五势 | 白鹤亮翅 | 第五十势 | 野马分鬃 |

第五十一势	六封四闭	第六十八势	六封四闭
第五十二势	单鞭	第六十九势	单鞭
第五十三势	双震脚	第七十势	运手
第五十四势	玉女穿梭	第七十一势	高探马
第五十五势	懒扎衣	第七十二势	十字摆莲
第五十六势	六封四闭	第七十三势	指裆捶
第五十七势	单鞭	第七十四势	白猿献果
第五十八势	运手	第七十五势	六封四闭
第五十九势	摆脚踏盆	第七十六势	单鞭
第六十势	左右金鸡独立	第七十七势	雀地龙
第六十一势	倒卷肱	第七十八势	上步七星
第六十二势	退步压肘	第七十九势	退步跨虎
第六十三势	中盘	第八十势	转身摆莲
第六十四势	白鹤亮翅	第八十一势	当头炮
第六十五势	斜行拗步	第八十二势	金刚捣碓
第六十六势	闪通背	第八十三势	收势
第六十七势	掩手肱拳		

第 一 段

第一势	预备势	第十一势	斜行拗步
第二势	金刚捣碓	第十二势	再收
第三势	懒扎衣	第十三势	前蹿拗步
第四势	六封四闭	第十四势	掩手肱拳
第五势	单鞭	第十五势	金刚捣碓
第六势	金刚捣碓	第十六势	披身捶
第七势	白鹤亮翅	第十七势	背折靠
第八势	斜行拗步	第十八势	青龙出水
第九势	初收	第十九势	双推手
第十势	前蹿拗步		

运动之功久，则化刚为柔，练柔为刚，刚柔得中，方见阴阳，故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之无名名之。

第一势 预备势

预备(图1-1) 立身中正,二目平视,唇轻闭,齿轻合(面南背北)。

口令1(图1-2) 身体慢慢下沉。

口令2(图1-3) 左脚跟抬起。

口令3(图1-4) 左脚横开与肩同宽。

口令4(图1-5、6) 左脚跟落地,重心位于两腿之间,气沉丹田,全身放松,精力集中。

要点:全身安定平衡贯通,气以丹田为核心,呼吸自然。

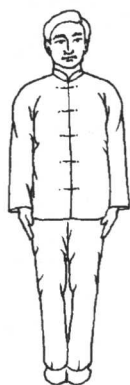


图1-1



图1-2



图1-3



图1-4

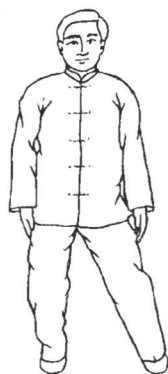


图1-5



图1-6

人身处处皆太极,一动一静俱浑然。

第二势 金刚捣碓

口令1(图1-7) 双手缓缓抬起,与肩同高、同宽。

口令2(图1-8) 双手随身下沉,落于腹前。

口令3(图1-9、10) 身体微左转,同时左掌外旋,右掌内旋,随身运至与左肩平,重心偏右腿。

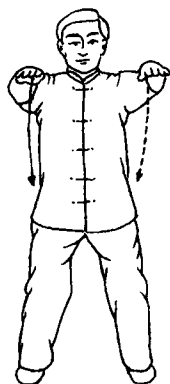


图1-7

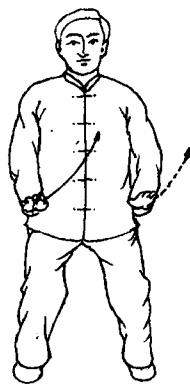


图1-8

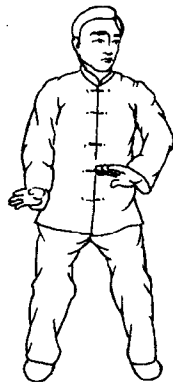


图1-9

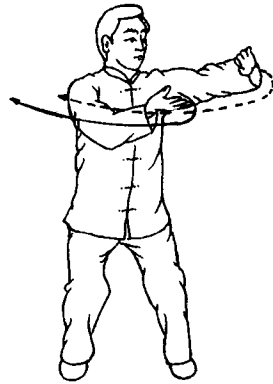


图1-10

口令4(图1-11、12、13) 身体右转,重心微左移,右脚尖外摆,同时左掌内旋,右掌外旋,随身转至与右肩平。

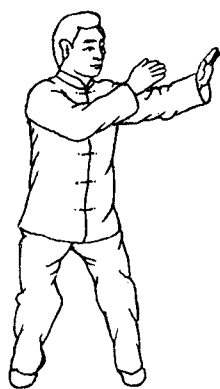


图1-11

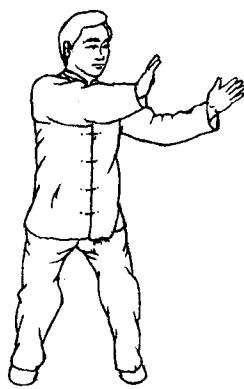


图1-12



图1-13

口令5(图1-14、15) 重心移至右腿,左脚抬起,向左前45度开步,脚跟着地,目视前方。



图1-14

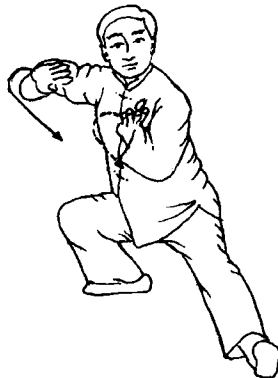


图1-15

口令6(图1-16、17、18) 身体先微右转后左转,同时左手外旋右手内旋,左手至左前方,右手右后方,重心左移。

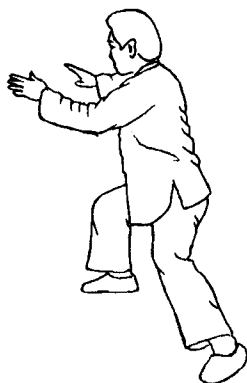


图1-16

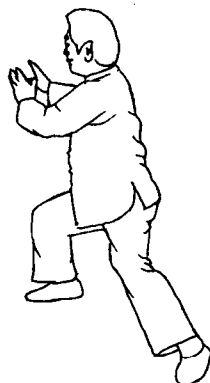


图1-17

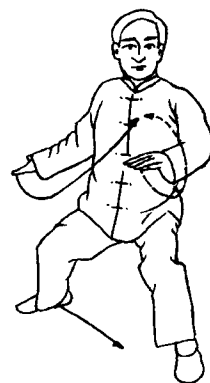


图1-18

口令7(图1-19、20、21) 左手继续上领,然后双手相合于右胸前,右腿上步至右前方,脚尖点地。



图1-19



图1-20



图1-21

口令8(图1-22) 重心下沉,同时左手坐腕,右手内旋掌心向上,双手随重心下沉至腹前。

口令9(图1-23) 右膝提起与腹平,脚尖向下,同时左手掌心向上于腹前,右手握拳,屈肘上抬至肩高。



图1-22



图1-23

口令 10(图 1-24) 右脚震脚落地,同时右拳落于左掌心,重心不变。

要点:1. 震脚的作用是使全身气往下沉,并有利于血液循环。震脚的轻重可根据练者年龄与身体的强弱而定,但无论轻或重都必须使下沉的劲整。劲的整否,还可根据震脚声加以判断。震脚的力为发劲。

2. 太极拳的任何动作都要求“沉肩坠肘”。“沉肩”即双肩自然放松、下沉,“坠肘”即两臂在任何动作中,肘关节要保持一定弯曲,不可挺直,肘尖并有松沉下坠之意。

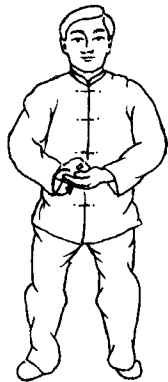


图 1-24

第三势 懒扎衣

口令 1(图 1-25、26、27) 身体微右转,重心偏左,同时左手外旋右手内旋,后双手内旋运至右前方。



图 1-25



图 1-26



图 1-27

口令 2(图 1-28、29) 身体左转,重心右移,双掌内旋,运至腹前。



图 1-28



图 1-29

口令3(图1-30,31)

右拳变掌双手上抬,左手立掌于身体左侧,右手立掌于左胸前。

口令4(图1-32,33)

身体左转,重心右移,同时双掌外旋,划弧分开,左手划至左下方,右手划至右上方。

右手划至右上方。



图1-30



图1-31



图1-32



图1-33

口令5(图1-34,35)

身体右转,重心移至左腿,右腿向右侧开一大步,脚跟着地,同时

左手向上划弧,右手向下划弧,双手交叉于体前,左上右下,掌心向上。



图1-34

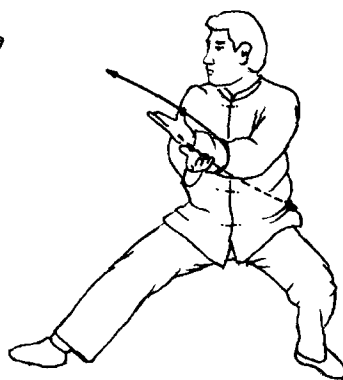


图1-35

口令6(图1-36,37,38)

身体左转,重心右移,左脚尖里扣,同时左手内旋,置于左腰间,

掌心向上,右手外旋向上划弧至体右侧,掌心向外。

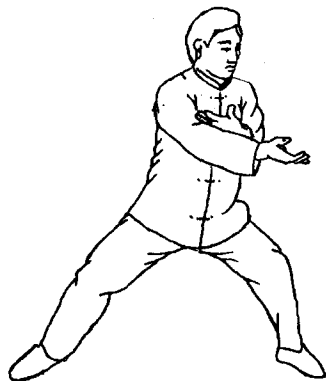


图1-36

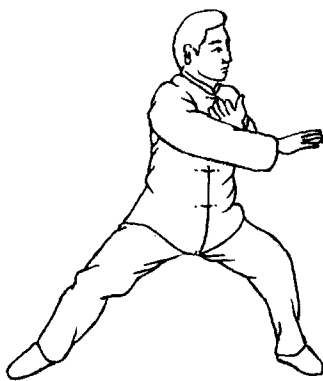


图1-37

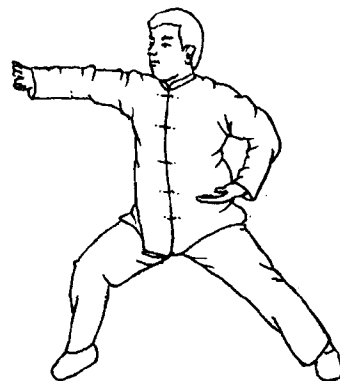


图1-38

口令7(图1-39) 双手微内转,松肩沉肘,气沉丹田。

要点:1. 当右足迈出时,须恰是右手向左顺缠下沉时,要有右手向左下沉而将右足向右压出去之感。

2. 此势充分表现了上下(手与足)相随的关系。划一个圈转到上棚时,手为虚,手下的脚就变为实,反之则为虚。这也是求得内劲中正的关键。(但提腿独立者除外。一足站立,为了保持中正,平衡重心,站立的独足是实,实足之上的手仍然要实)

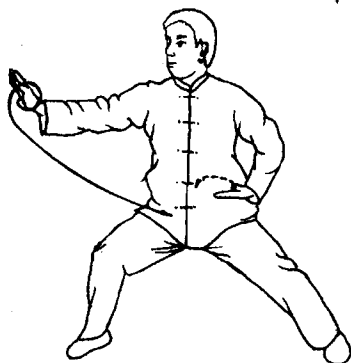


图1-39

第四势 六封四闭

口令1(图1-40、41、42) 身体右转,重心左移,同时左手外旋右手内旋,收于腹前交叉,左手在里,右手在外。

身体右转,重心左移,同时左手外旋右手内旋,收于腹前交叉,左手在里,右手在外。

口令2(图1-43、44、45) 身体先左转后右转,重心右移,同时双手棚至右上方,手掌左内右外,掌背相对。

身体先左转后右转,重心右移,同时双手棚至右上方,手掌左内右外,掌背相对。

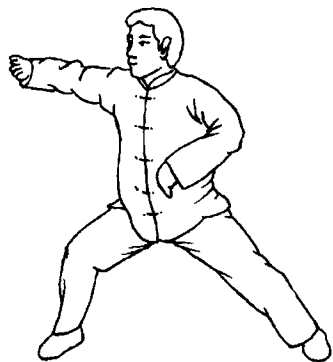


图1-40

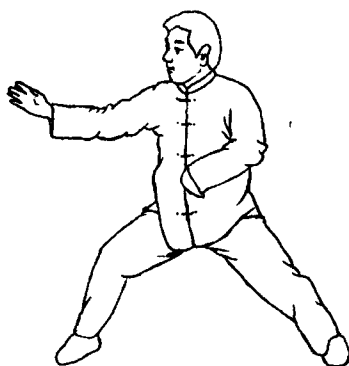


图1-41

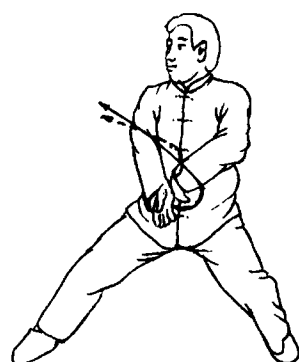


图1-42

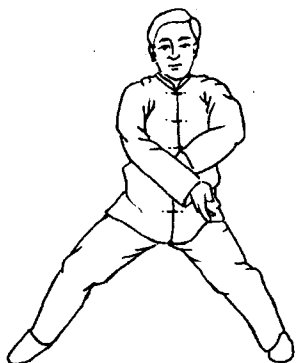


图1-43

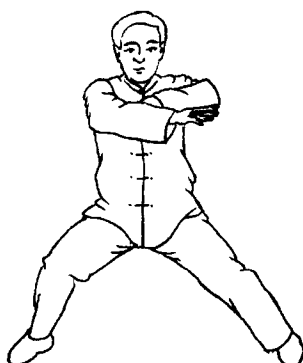


图1-44

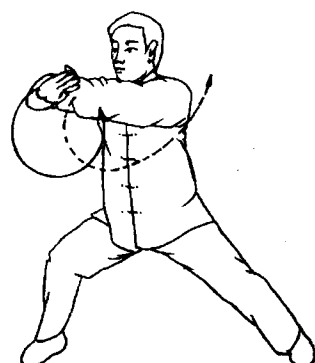


图1-45

口令3(图1-46、47、48) 重心左移,双手向下划弧运至体前与肩平。



图1-46



图1-47



图1-48

口令4(图1-49) 身体左转,双手外分,掌心向上。

口令5(图1-50) 身体左转,重心右移,双手上合至两耳旁。

口令6(图1-51) 身体右转,重心移至右腿,左腿收回至身体左侧,脚尖点地,双手下按于身体右侧。

要点:两手由合转开或由开转合,都要以腰脊为轴(身体的转动)来带动;在左右转动时上体仍须竖直,不要前俯后仰;两掌下按时,要气贴脊背,裆口圆虚,以右手为主,左手为辅。两手下按时,悠缓呼出一口深长之气,这对调整呼吸系统有极大帮助。



图1-49



图1-50



图1-51

拳打万遍,其理自现。

第五势 单鞭

口令 1(图 1-52、53) 身体右转,双手内旋,左掌前伸,右掌里合,两掌心向上。



图 1-52

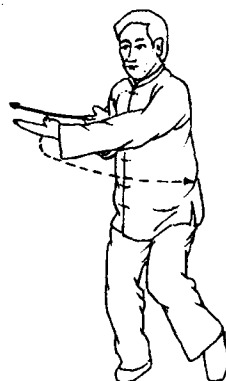


图 1-53

· 口令 2(图 1-54、55) 左掌收于腹前,同时右掌变勾上提略高于肩。



图 1-54

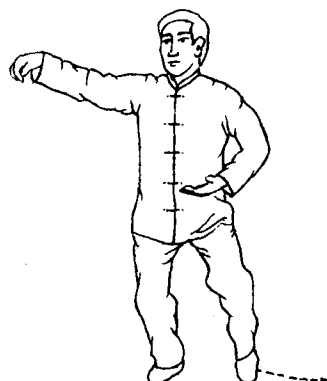


图 1-55

口令 3(图 1-56) 身体稍左转,左脚向左开一大步,脚跟着地。

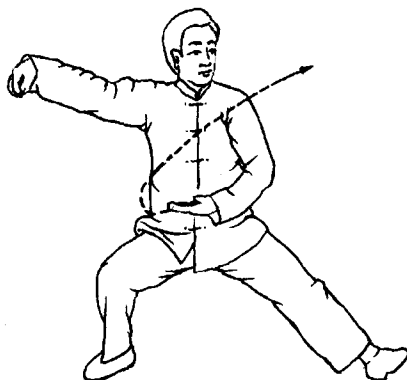


图 1-56