

太极推手

安在峰 编著

绝技

人民体育出版社

太极推手绝技

安在峰 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极推手绝技/安在峰编著. - 北京:
人民体育出版社, 2000
ISBN 7-5009-2060-1

I. 太… II. 安… III. 太极拳-推手(武术)
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77376 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10 印张 200 千字
2001 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 3 次印刷
印数:12,201—16,230 册

*

ISBN 7-5009-2060-1/G·1959
定价:16.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151

传真:67151

(购买本社



关系)

前言

太极推手是以上肢、躯干为攻击部位，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”等技法以达到借力、发力，使对方身体失去平衡的一项具有对抗性、娱乐性、健身性、传统性的体育运动。它蕴藏着民族的文化内涵及古老的东方哲理。它以“四两拨千斤”，发人如弹丸，弹指一挥跌丈外，身体微动彼落空的技艺被人所称道。它对健身、防身、提高身体素质很有价值。

为了继承和发展太极推手运动，使太极推手技术更加充实、完善；为了提高武术练习者的技击技能和实战能力，使练习者通过练习达到一定的水平，并能在实践中加以应用，从而达到强身健体、自身防卫、比赛对抗之目的，作者将多年所学及研究成果、实践经验和体会进行了总结、整理，编写成书，定名为《太极推手绝技》。

本书共为九章和附录。

第一章是太极推手概述，主要介绍了太极推手的起源与发展，锻炼价值及太极推手原理等。

第二章是太极推手功法，主要介绍了放松、站桩、活步桩、操手桩、发劲、化劲、听劲等功夫的练法。在放松里介绍了摆动放松、折叠放松、颤抖放松；在站桩里介绍了无极桩、太极桩、两仪桩、四象桩、五行桩，并对五行桩着重进行了注释和剖析；在活步桩里介绍了旋转步（凤凰旋窝步）、行桩步（走步子）、疾步桩（打点子）；在操手桩里介绍了推、托、摇、挑、棚、捋、挤、按、云、捌；在发劲里对前冲劲、抛放劲、下放劲、螺旋劲、缠丝劲、松弹劲、抖颤劲、振动劲、游荡劲、靠撞劲从内在整体劲的产生机制、发动的最佳角度、发劲的三要素及发劲的练法、要点、用法等方面做了详细的介绍；在化劲里对引化、顺化、吸化、旋化、沉化、分化、柔化、截化、乱抖化、化劲原理及化劲练法进行了详细的介绍；在听劲里对触听、视听、神会听、听劲的原理、听劲练法进行了详细的介绍。

第三章是揉手练习，对胸部、肩部、肘部、腕部的推发柔化练习做了详尽的介绍。

第四章是粘手练习，介绍了挂掌粘腕练习、捋带粘臂练

习、折叠棚按练习、双腕粘臂练习等。

第五章是太极推手基本技术，主要介绍了控制术、拔根术、打偏术、换位术四大绝技。

第六章是太极推手实作，主要介绍了发放法(35法)、化发法(11法)、听化发法(11法)、引化发法(6法)。

第七章是散推制胜 20 招。

第八章是太极拳散招用法，介绍了杨式太极拳的典型动作的 15 招用法。

第九章是太极推手的战术应用，主要讲述了 6 种战胜对方而采取的计策和方法。

附录部分选录了 8 款传统的太极经典拳论。

全书文字通俗易懂，叙述准确，图文并茂，所收功法科学、招法实用，功用效果显著，是太极推手爱好者及广大武术爱好者难得的好教材。

本书在编写过程中，得到了太极名家于志钧先生、吕方军先生的支持和帮助，在此一并表示衷心感谢！

由于作者水平有限，再加上时间仓促，本书中难免有不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

作 者

一九九九年十月于凤城

目录

第一章 太极推手概述	(1)
第一节 太极推手的起源与发展.....	(1)
第二节 太极推手的锻炼价值.....	(2)
第三节 太极推手原理	(4)
一、以静制动.....	(4)
二、以慢制快.....	(5)
三、以柔克刚.....	(5)
四、四两拨千斤.....	(6)
第二章 太极推手功法	(7)
第一节 放松	(7)
一、摆动放松.....	(7)
二、折叠放松.....	(8)
三、颤抖放松.....	(9)
第二节 站桩(静力桩).....	(10)
一、无极桩	(10)
二、太极桩	(10)
三、两仪桩	(11)
四、四象桩	(12)
五、五行桩	(13)

第三节 活步桩(动力桩之一).....	(15)
一、旋转步(凤凰旋窝步)	(16)
二、行步桩(走步子)	(17)
三、疾步桩(打点子)	(18)
第四节 操手桩(动力桩之二)	(19)
一、推	(20)
二、托	(21)
三、摇	(23)
四、挑	(24)
五、捌	(26)
六、捋	(27)
七、挤	(28)
八、按	(30)
九、云	(31)
十、捌	(33)
第五节 发劲.....	(34)
一、太极推手发劲原理	(34)
(一)内在整体劲的产生机制	(35)
(二)发劲的最佳角度	(37)
(三)发劲的三要素	(38)
二、发劲的练法(对空练习)	(38)
1. 前冲劲练法.....	(39)
2. 抛放劲练法.....	(40)
3. 下放劲练法.....	(41)
4. 螺旋劲练法.....	(42)
5. 缠丝劲练法.....	(44)
6. 松弹劲练法.....	(45)
7. 抖颤劲练法.....	(46)
8. 振动劲练法.....	(47)

9. 游荡劲练法	(48)
10. 靠撞劲练法	(49)
第六节 化劲	(50)
一、太极推手化劲原理	(50)
二、化劲的练法(喂靶练习)	(52)
(一)引化练习	(52)
(二)顺化练习	(53)
(三)吸化练习	(55)
(四)旋化练习	(56)
(五)沉化练习	(58)
(六)分化练习	(59)
(七)柔化练习	(61)
(八)截化练习	(62)
(九)乱抖化练习	(63)
第七节 听劲	(65)
一、听劲的原理	(66)
二、听劲的练法(双人练习)	(66)
(一)触听练习	(66)
(二)视听练习	(67)
(三)神会听练习	(68)
第三章 揉手练习(双人练习)	(69)
第一节 胸部推发柔化练习	(69)
第二节 肩部推发柔化练习	(72)
第三节 肘部推发柔化练习	(74)
第四节 腕部推发柔化练习	(78)

第四章 粘手练习	(82)
一、挂掌粘腕练习	(82)
二、捋带粘臂练习	(84)
三、折叠棚按练习	(85)
四、双缠粘臂练习	(88)
第五章 太极推手基本技术	(90)
第一节 控制术	(90)
一、双手捧托两前臂控制	(90)
二、双臂挤托上捧两肘控制	(91)
三、左进手挑腋右手挤腕控制	(92)
四、左进手挑腋右手挤推肘窝控制	(93)
五、左进手挑腋右手挤推上臂控制	(94)
六、左进手挑腋右手挤前臂控制	(95)
七、双进手挑腋控制	(96)
第二节 断根术	(97)
一、主动拔根术	(97)
(一)两手左右打肩断根	(97)
(二)双进手左转打断根	(98)
(三)双进手左右挑打断根	(99)
(四)双臂挤托两肘上捧断根	(100)
(五)双手拍胸弹指断根	(102)
(六)双掌震胸断根	(103)
二、被动拔根术	(104)
(一)截肘拔根	(104)
(二)肘窝截拔根	(105)
(三)腹截拔根	(106)
(四)旋转拔根	(107)

第三节 打偏术	(108)
一、右手推臂左臂挑肩右打偏	(108)
二、左臂挑腋右手推肘窝左横打偏	(110)
三、双进手挑腋右横打偏	(111)
四、双进手挑腋左横打偏	(112)
五、双进手前挑腋左横打偏	(114)
六、双手棚托前臂拍肩右打偏	(116)
七、放松右胸左胸给力右打偏	(117)
八、左臂放松右拍肩打偏	(118)
九、双掌震胸按臂掀肩打偏	(120)
第四节 换位术	(122)
一、转身左捌换位	(122)
二、左转带换位	(124)
三、绕步采按换位	(126)
第六章 太极推手实作	(129)
第一节 发放法	(129)
一、按肩前冲发放法	(129)
二、按上臂前冲发放法	(131)
三、按胸前冲发放法	(133)
四、按胸向下发放法	(134)
五、按肩向下发放法	(136)
六、按臂向下发放法	(137)
七、侧按肩向下发放法	(138)
八、按胸抛放法	(140)
九、按腹上抛放法	(142)
十、按两上臂上抛放法	(143)
十一、双进手挑腋右旋打放摔法	(144)
十二、左进手右推肘窝左旋打放摔法	(145)

十三、双进手挑腋右旋打放摔法·····	(147)
十四、右进手左手挤臂右旋打放摔法·····	(148)
十五、双手固臂右旋打放摔法·····	(150)
十六、两手固胸臂右旋打放摔法·····	(151)
十七、双手捧托腕拍肩下放摔法·····	(153)
十八、左进手右挤腕右旋打放摔法·····	(155)
十九、左进手右挤臂右捋放摔法·····	(156)
二十、下捋臂放摔法·····	(158)
二十一、捋臂捋肘放摔法·····	(159)
二十二、转身压臂旋打放摔法·····	(160)
二十三、搅肘旋打放摔法·····	(162)
二十四、进步反臂旋打放摔法·····	(163)
二十五、进步右靠肩放摔法·····	(165)
二十六、进步靠胸放摔法·····	(166)
二十七、进步肘靠放摔法·····	(168)
二十八、捋臂靠肘放摔法·····	(169)
二十九、采肩臂靠胸放摔法·····	(171)
三十、反臂旋打后背放摔法·····	(173)
三十一、右臂挤胸放摔法·····	(174)
三十二、左臂挑腋前放摔法·····	(176)
三十三、掌根震胸发放法·····	(177)
三十四、手指弹胸发放法·····	(179)
三十五、单掌震胸发放法·····	(182)
第二节 化发法 ·····	(183)
一、顺化前冲发放·····	(184)
二、柔化上抛发放·····	(186)
三、旋化横打发放·····	(188)
四、吸化拍肩下放·····	(190)
五、引化前冲发放·····	(192)

六、沉化上抛发放·····	(194)
七、分化前冲发放·····	(196)
八、截化侧旋发放·····	(198)
九、棚化下按发放·····	(200)
十、抖化前冲发放·····	(202)
十一、闪化按肩发放·····	(204)
第三节 听化发法·····	(205)
一、触听化发法·····	(206)
(一)胸部触听旋化发·····	(206)
(二)右臂触听旋化发·····	(207)
(三)两肩触听旋化捋发·····	(208)
(四)左胸触听柔化发·····	(210)
(五)胸部触听闪化发·····	(211)
二、视听化发法·····	(213)
(一)视听挂掌引化发放·····	(213)
(二)视听捋化发放·····	(214)
(三)视听压肘放摔·····	(216)
(四)视听左捋右按胸发放·····	(217)
(五)视听截肘发放·····	(218)
(六)视听分化发放·····	(220)
三、神会听化发法·····	(221)
第四节 引化发法·····	(222)
一、左后引化对方左臂按胸发放·····	(222)
二、左后引化双手按胸发放·····	(223)
三、右引化靠肩发放·····	(225)
四、右引化肩靠放·····	(226)
五、上引化旋抛放·····	(227)
六、下引化右捋放·····	(229)

第七章 散推制胜 20 招	(231)
一、两臂截劲前冲发放	(231)
二、粘腕捋臂掳肘发放	(233)
三、胸部截劲前冲发放	(234)
四、左进手右挤臂旋打	(236)
五、棚化前冲发放	(237)
六、右捋掳肘左旋发放	(239)
七、搬肩挂腕按胸发放	(241)
八、棚胸右闪化发放	(243)
九、控腰右旋放摔	(245)
十、斜身靠挤发放	(247)
十一、两手捧臂旋打发放	(249)
十二、进步斜身靠放摔	(251)
十三、撒步大捋放摔	(254)
十四、按肩斜打发放	(255)
十五、截臂进手偏打摔	(257)
十六、挤掌捧胸旋打放摔	(259)
十七、抖化前冲发放	(261)
十八、臂截按肩发放	(263)
十九、进手侧发放	(265)
二十、锁臂前按发放	(267)

第八章 太极拳散招用法	(270)
一、野马分鬃用法	(270)
二、白鹤亮翅用法	(272)
三、搂膝拗步用法	(274)
四、手挥琵琶用法	(275)
五、倒卷肱用法	(276)

六、揽雀尾用法	(277)
七、单鞭用法	(280)
八、高探马用法	(282)
九、蹬脚用法	(283)
十、双峰贯耳用法	(285)
十一、玉女穿梭用法	(286)
十二、海底针用法	(287)
十三、闪通臂用法	(288)
十四、搬拦捶用法	(289)
十五、如封似闭用法	(291)

第九章 太极推手的战术应用 (294)

第一节 主动抢攻 先发制人	(294)
第二节 以静制动 后发制人	(295)
第三节 虚实结合 以假乱真	(295)
第四节 稳扎稳打 寻机突破	(296)
第五节 耗彼体力 保存自己	(297)
第六节 乘胜追击 速战速决	(297)

附录：太极推手经典理论 (299)

一、太极拳论	(299)
二、山右王宗岳太极拳论	(300)
三、十三势行功心解	(301)
四、打手歌(一)	(302)
五、打手歌(二)	(302)
六、撒放秘诀	(302)
七、太极推手化引拿发诀	(303)
八、太极推手八法诀	(303)

第一章

太极推手概述

太极推手古代称为“搗手”“打手”“揉手”等，是中国武术中一种综合性的实战技击方法，是太极运动的对练和对抗形式。它蕴藏着民族的文化内涵及古老的东方哲理，是以上肢躯干为进攻部位，运用棚、捋、挤、按等技法以达到借力发劲，使对方身体失去平衡的一项传统性、健身性的体育运动。经常练习可发展动作的灵活性和反应能力，对增强体质具有良好的促进作用。

▲第一节 太极推手的起源与发展

太极推手是在 17 世纪 70 年代的清初由陈王廷创造的，是继承明代各家武术技击法并加以发展的武术运动，他在《拳经总歌》开头说：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”“诸靠”指的是两人用手臂互靠，缠绕往来，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八法和劲别来练习全身触觉的灵敏度。这两句话概括地说明了推手的特点和方法。原来的推手是用螺旋式的弧形动作，使全身内外一动无有不动，做到不丢不顶，边化边打。以粘随不脱、引进落空

为技术训练的基本原则。到 18 世纪中末叶，山西人王宗岳，以及 19 世纪中末期河北永年人武禹襄、李亦畬，充分发展了太极拳的理论和练法，各自写下了总结性的太极拳论文。

1962 年，国家体委武术处就希望上海试验推手比赛，制定规则。上海市体育宫于 1962~1964 年曾举行过 7 次推手友谊赛，徐汇区体育场于 1978 年秋冬二季举行两次推手比赛，修订了规则，为全国性推手比赛试验提供了蓝本。1979 年，太极推手作为试点项目，在南宁举行的全国武术观摩交流大会上进了首次表演比赛。1989 年，推手比赛列入全国比赛项目。1991 年对《暂行竞赛规则》又进行了修改、完善，经国家体委审定，正式颁布了《太极拳推手竞赛规则》。1992 年，在济南召开了第一次全国太极拳推手观摩交流研讨会。1993 年，在杭州举行了第二次全国太极拳推手观摩交流大会，北京、上海等十多个代表队参加了这次盛会。1994 年开始进行女子太极拳推手比赛。

太极推手运动经数十年的探索和发展，通过多次的交流、比赛、研讨，逐步建立了较完整的竞赛体系。太极推手的运动技术和竞赛形式，既符合现代竞技体育的一般规律，又具备有别于其他体育运动项目的特色，使太极推手运动迈入了现代竞技体育的领域。

▲ 第二节 太极推手的锻炼价值

太极推手实质上是中枢神经运动、呼吸运动和骨骼肌肉运动相结合的综合性运动。