

陈式太极拳拳法与经脉运行

吴自立

著

江西科学技术出版社



陈式太极拳拳法与经脉运行

吴自立 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳拳法与经络运行/吴自立著:—南昌:江西科学技术出版社,
2003.7 ISBN 7-5390-2294-9

I 陈… II 吴… III 太极拳,陈式 IV G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052524 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN.800/

陈式太极拳拳法与经络运行

吴自立著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市印刷五厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	225 千字
印张	9
印数	4001-8000 册
版次	2003 年 9 月第 1 版 2004 年 5 月第 2 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2294-9/G·298
定价	18.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

陈式太极拳是依阴阳、动静、虚实、经络、气血的理论,导引、吐纳的方法,顺应人体自然生理的机制,使人们身心得到健康锻炼的体育运动。陈式太极拳中老架一路,是以柔为主,以棚、捋、挤、按四正手运用为主,以采、捌、肘、靠四偶手运用为辅,以螺旋缠丝,粘沾连随为特征的基础拳。我国民族武林宝库中的这一瑰宝,深受广大人民群众喜爱。

目前,有关太极拳的各类著作很多,而阐述动作中内气产生的部位和方法,经脉气血运行的著作较少。为了进一步发掘太极拳运动的拳理拳法,结合人体健身运动的需求,使太极拳运动中的每一动作更加贴近人体的特征及运动规律,本书在叙述陈式太极拳的拳理拳法的基础上,着重阐述了人体中十二经脉、络脉循行特征,丹田内气产生的人体部位和方法,气、劲、形的特性及经络气血的运行和效果。每一动作的经脉运行均有示意图,使练拳爱好者在用意练气、以气运劲、以劲催形、气血运行等方面有新的了解,对提高练拳的效果有较大的帮助。

编 者

2003 年 7 月

致 读 者

亲爱的读者,当您捧起本书的时候,定会产生一种全新的感觉。练拳与经络、气血、劲、气、形已拧在了一起。请耐心等待读完这本书。

一、本书内容的特点

为了练拳向高层次发展的需要,本书有以下最鲜明的特点:

全新深入 本书所阐述的拳理拳法,是全新的、深层次的理念,从而使读者在简练的篇幅内认识人体经络系统特征,腧穴的分布,丹田内气产生的方法,经络气血在动作中运行,气、劲、形的密切关联。

练习浅出 本书用通俗简洁的语言,表述了作者掌握和运用拳理拳法的切身体验和诀窍,使您在一招一式中领悟,通过这种行之有效的反复练习,举一反三,逐渐提高。当然,这需要读者在研读本书时,细心体悟,才有这种效果。

二、读者对象

本书的理念,符合人类的生命特征,贴近人体运动中的自然性。太极拳运动中拳理拳法博大精深,普及和推广太极拳运动将促进人们的身心健康。因此,太极拳运动爱好者和准备练太极拳的人,都是本书的读者。

三、学习要求

要达到书中的境界不是一蹴而就的易事,至少要做到以下几点:

1. 循序渐进、前后呼应。本书是作者将在长期练拳中积累的知识经反复浓缩的结果,故学习时必须反复领会,循序渐进,不可贪多

图快。因前后内容连贯,需反复学习和练习,从而达到温故而知新。

2. 结合练习套路中的动作反复练习。太极拳的学问在于把拳理和拳法练到能运用自如,这是件很不容易的事情。而且各个人性格不同,认识不同,练习的结果也会不同。所以除了要明确书中的理论、要在练习中寻找自我的感悟外,在练到一定程度之后,还要练习双人推手,来检验练习方法是否正确,练习效果是否好。

3. 持之以恒。太极拳是项内容丰富精深又十分严肃的运动,要掌握它决非一日之功,必须持之以恒,日积月累,切忌半途而废。希望您参加有明师教授的陈式太极拳练习群体,这样对您的学习、练习都会有所帮助。

知难而进,追求新的知识和理论是人的本能。当您按照上述要求去做了,相信您在读完本书最后一页时,肯定会惊奇地发现,您又多了一份收获。

在此,对为本书提供宝贵建议的程远、单人琍、黄依红、邹兴平等拳友表示深切的感谢。

作者吴自立

2003 年 7 月于南昌

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 太极拳是最好的健身运动	(2)
一、练太极拳人人皆宜	(2)
二、太极拳的健身作用	(3)
1. 调节神经系统功能	(3)
2. 增强心血管功能	(4)
3. 强壮肌肉骨骼功能	(4)
三、太极拳的养生效果	(5)
1. 太极拳可以调整心理压力	(5)
2. 太极拳是最佳的养生运动	(6)
第二节 陈式太极拳练习的阶段和标志	(8)
一、基本套路阶段的要点	(8)
二、丹田呼吸阶段的要点	(8)
三、懂劲阶段的要点	(9)
四、内外一致的身形阶段的要点	(10)
第二章 经络系统概述	(11)
第一节 人体的经络系统	(11)
一、十二经脉分布情况	(12)
1. 躯干部经脉分布	(12)
2. 四肢部经脉分布	(13)
3. 头面部经脉分布	(14)
4. 十二经脉交接规律	(17)

二、奇经八脉分布情况	(18)
三、十二经别分布情况	(19)
四、十二经筋分布情况	(20)
五、十二皮部分布情况	(23)
六、络脉分布情况	(24)
1. 十五大络分布情况	(24)
2. 小络、孙络、浮络分布情况	(25)
第二节 经络的功能	(25)
一、沟通表里,贯穿上下	(25)
二、运行气血,调理阴阳	(26)
1. 经气的组成	(26)
2. 气血的生成	(27)
3. 元气的运行	(27)
4. 宗气的运行	(27)
5. 营卫气的运行	(28)
三、抗御病邪,保卫机体	(28)
第三节 经络各脉分述	(29)
一、十二经脉	(29)
1. 手太阴肺经	(29)
2. 手少阴心经	(30)
3. 手厥阴心包经	(32)
4. 手阳明大肠经	(33)
5. 手太阳小肠经	(34)
6. 手少阳三焦经	(35)
7. 足阳明胃经	(36)

8. 足太阳膀胱经	(37)
9. 足少阳胆经	(40)
10. 足太阴脾经	(42)
11. 足少阴肾经	(44)
12. 足厥阴肝经	(46)
二、奇经八脉	(48)
1. 督脉	(48)
2. 任脉	(49)
3. 冲脉	(50)
4. 带脉	(50)
5. 阴跷脉、阳跷脉	(51)
6. 阴维脉、阳维脉	(52)
第三章 气	(54)
第一节 丹田内气产生的人体部位	(54)
一、丹田	(54)
二、内气产生的人体部位	(55)
1. 内气低压区	(57)
2. 内气高压区	(58)
第二节 丹田内气产生的具体方法	(60)
一、气和内气的特征	(60)
1. 气的特征	(60)
2. 内气的特征	(60)
二、自然呼吸与逆式呼吸的特征	(63)
1. 自然呼吸的特征	(63)
2. 逆式呼吸的特征	(63)

3. 逆式呼吸的基础训练	(64)
三、气沉丹田	(66)
四、丹田内气产生的方法	(69)
1. 站桩姿态练习丹田内气	(69)
2. 套路动作中练习丹田内气	(72)
第三节 丹田内气运用操作要领及功效	(76)
一、如何放长身体及四肢	(77)
二、虚实与刚柔	(77)
1. 虚实	(77)
2. 刚柔	(78)
三、意念与静	(80)
1. 意念	(80)
2. 静	(81)
四、丹田内气促进经络气血活动	(83)
第四节 丹田内气运行量大小的控制和效果自我测试	(84)
一、内气量大小应注意的问题	(84)
二、内气量大小的控制	(85)
1. 内气加大的方法	(86)
2. 内气大小的控制和运行	(86)
三、效果自测	(87)
第五节 内气纠正	(89)
第四章 劲	(92)
第一节 太极拳套路中的劲	(92)
一、劲的含义	(92)
二、劲的名称及含义	(93)

三、“劲”与“力”的区别原理	(96)
第二节 劲在套路中的表现	(98)
一、行拳练架,重在落点	(98)
二、螺旋缠丝劲	(100)
三、刚柔相济获劲过程(阶段)	(104)
1. 求柔催僵阶段	(105)
2. 以柔为主阶段	(105)
3. 成刚阶段	(106)
4. 以柔克刚阶段	(106)
四、内劲在手法、步法、身法的转换	(108)
1. 手法上转换	(108)
2. 步法上转换	(109)
第五章 形	(111)
第一节 太极拳运动中人的形体	(111)
一、人体运动特征	(111)
1. 人体空间	(112)
2. 人体空间运动原理	(113)
二、人体空间运动分析	(114)
1. 人体空间似圆柱形	(114)
2. 人体空间中阴阳平衡	(115)
第二节 校正身法、注重外形	(117)
一、对身体各部位的要求	(117)
1. 头	(117)
2. 眼	(117)
3. 耳	(118)

4. 口、鼻	(118)
5. 手	(118)
6. 掌	(118)
7. 拳	(118)
8. 钩手	(119)
9. 腰、腹	(119)
10. 脊、背	(119)
11. 裆、臀	(120)
12. 足	(120)
13. 骨节	(121)
二、练习套路、校正身法	(121)
1. 练习套路	(121)
2. 疏通经络, 气劲形结合	(124)
三、身躯与四肢的协调	(127)
四、开与合	(130)
1. 开与合是形体内外统一	(130)
2. 开中有合, 合中有开	(133)
3. 开中有开, 合中有合	(134)
4. 开则俱开, 合则俱合	(134)
5. 大圈小圈, 开合呈圆	(135)
五、整体与形	(135)
1. 整体中内气呼吸	(136)
2. 整体与外形	(136)
3. 完整一体	(137)
第三节 套路中形体的表现	(138)

一、形体的虚实	(138)
二、形体的节节贯穿	(141)
1. 腰脊伸展	(142)
2. 四肢关节松展	(142)
三、形体中意气引导	(143)
四、形体变换快与慢	(145)
1. 慢	(146)
2. 慢快转换因素	(147)
3. 慢快相间	(147)
4. 打拳时要“匀”	(148)
五、形体须松、圆	(148)
1. 大脑中枢要静	(149)
2. 大脑中枢要松	(149)
3. 身体、四肢的伸长	(149)
4. 脚部的放长	(150)
5. 松腰	(150)
6. “松”的健身作用	(150)
7. 要“圆”	(150)
8. 动作中如何才算放松	(151)
第六章 陈式太极拳老架一路经脉运行图示	(153)
第一节 陈式太极拳老架一路各式名称	(153)
第二节 经脉运行图示的说明	(154)
一、表示的方式	(155)
二、套路动作中经脉运行要点	(155)
三、套路中经脉分布的“对称性”	(156)

四、套路中经脉运行的速度	(156)
五、经脉的隐蔽性	(158)
六、套路中经脉运行的感悟	(159)
1. 互为表里的认识	(159)
2. 阴阳转换的认识	(159)
3. 经络气血运行的感悟	(159)
七、人的骨骼图示、手足阴阳经转换图	(160)
第三节 经脉运行在套路中的运用	(163)
第一式：太极起势	(163)
第二式：金刚捣碓	(166)
第三式：懒扎衣	(171)
第四式：六封四闭	(173)
第五式：单鞭	(177)
第六式：金刚捣碓	(179)
第七式：白鹤亮翅	(180)
第八式：斜形	(181)
第九式：搂膝	(184)
第十式：拗步	(185)
第十一式：斜形	(188)
第十二式：搂膝	(188)
第十三式：拗步	(188)
第十四式：掩手肱拳	(189)
第十五式：金刚捣碓	(190)
第十六式：撇身捶	(192)
第十七式：青龙出水	(196)
第十八式：双推手	(197)
第十九式：肘底看拳	(200)
第二十式：倒卷肱	(201)
第二十一式：白鹤亮翅	(203)
第二十二式：斜形	(206)
第二十三式：闪通背	(206)
第二十四式：掩手肱拳	(209)
第二十五式：六封四闭	(210)
第二十六式：单鞭	(210)
第二十七式：云手	(210)
第二十八式：高探马	(212)
第二十九式：右擦脚	(214)
第三十式：左擦脚	(216)
第三十一式：左蹬腿	(217)

- 第三十二式:前趟拗步…………… (220)
- 第三十三式:击地捶 …… (222)
- 第三十四式:踢二起 …… (222)
- 第三十五式:护心拳 …… (225)
- 第三十六式:旋风脚 …… (228)
- 第三十七式:右蹬腿…………… (230)
- 第三十八式:掩手肱拳…………… (232)
- 第三十九式:小擒打 …… (232)
- 第四十式:抱头推山 …… (234)
- 第四十一式:六封四闭…………… (237)
- 第四十二式:单鞭 …… (237)
- 第四十三式:前招 …… (237)
- 第四十四式:后招 …… (240)
- 第四十五式:野马分鬃…………… (240)
- 第四十六式:六封四闭…………… (242)
- 第四十七式:单鞭 …… (243)
- 第四十八式:玉女穿梭…………… (243)
- 第四十九式:懒扎衣 …… (247)
- 第五十式:六封四闭 …… (247)
- 第五十一式:单鞭 …… (247)
- 第五十二式:云手 …… (248)
- 第五十三式:摆脚跌岔…………… (248)
- 第五十四式:金鸡独立…………… (250)
- 第五十五式:倒卷肱 …… (253)
- 第五十六式:白鹤亮翅…………… (253)
- 第五十七式:斜形 …… (253)
- 第五十八式:闪通背 …… (254)
- 第五十九式:掩手肱拳…………… (254)
- 第六十式:六封四闭 …… (254)
- 第六十一式:单鞭 …… (255)
- 第六十二式:云手 …… (255)
- 第六十三式:高探马 …… (255)
- 第六十四式:十字脚 …… (255)
- 第六十五式:指裆捶 …… (258)
- 第六十六式:猿猴探果…………… (260)
- 第六十七式:单鞭 …… (263)
- 第六十八式:雀地龙 …… (263)
- 第六十九式:上步七星…(264)

-
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 第七十式:下步跨肱 … (266) | 第七十二式:当头炮 … (270) |
| 第七十一式:转身双摆莲…… | 第七十三式:金刚捣碓…(272) |
| …………… (267) | 第七十四式:收势 …… (272) |

第一章 概述

陈式太极拳创始至今已有 400 余年。明末清初著名拳师陈王廷出生于河南省温县陈家沟。陈氏世代传授太极拳,并对古老的套路进行提炼,精心编排,逐步形成了动作连贯、有速度、有强度、有搏击、符合循序渐进、适合习拳和健身的优秀拳种。

老架一路拳是陈式太极拳中的基础拳,动作相对简单,柔多刚少,以棚、捋、挤、按四正劲的运用为主,以采、捋、肘、靠四隅手的运用为辅,以缠丝劲为主,发劲为辅,力求动作柔顺,以化劲为基础,以柔克刚。在外形上具有缓、柔、稳的特点,在丹田呼吸上运用先天之气,在劲别上多种劲错综复杂,沾粘连随无处不在。在动作上讲究身法、手法、腿法,达到一动无有不动、周身内外一致的动静圆满。由于运动速度可快可慢,拳架可高可低,运动量可大可小,适宜于各种体质者,是广大习拳爱好者所喜爱的传统套路拳。

陈式太极拳经过几百年的反复实践和总结,人们才逐步认识它的内在联系和运动规律,留下了许多宝贵的著作,取其精华,发扬传统,探索未来,使太极拳理论进一步向前发展。通过多年练拳的体悟,笔者对太极拳在内气产生的部位与方法、劲别与身形、内气与经络气血的关系进行了一些研究和探索。

规范性的各种套路拳,在动作要求以及理论方面已有丰富的著作。而太极拳与经络气血以及与穴位、气血运行等关系方面的著作