

【传授】冯志强
【编著】王凤鸣

太极推手技击传真



人民体育出版社

功夫精湛的太极内功修炼法 ●

巧妙多变的擒拿反擒拿 ●

充满活力的太极十三势 ●

灵活精湛的太极腿法 ●

科学独特的缠丝功 ●

千金难求的点穴功 ●

7种不同风格的太极推手技击法 ●

20种不同特点的太极劲 ●

太极推手技击传真

传授 冯志强 编著 王凤鸣



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极推手技击传真/王凤鸣编著 —北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2758-4

I. 太… II. 王… III. 太极拳—推手 (武术)—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 012750 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.875 印张 200 千字
2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2758-4/G·2657

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

1953年首都武术社成立，第二排由右向左第七位为陈式太极拳第十七代著名传人陈发科先生，当选为社长。第二排由右向左第八位为中国著名道家内功传人胡耀贞先生，当选为副社长。



1985年4月23日，全国陈式太极拳名家汇集于太极拳发祥地陈家沟。第一排由左向右第四位为陈式太极拳第十八代著名传人冯志强先生。第二排由左向右第四位为王凤鸣先生。

冯志强先生的“内功绝技”。(1986年)



1987年，冯志强先生受到人大常委会万里委员长的接见。

1988年，北京武协志强武馆与北京市公安局崇文分局联合举办崇文区各单位保卫干部防卫术培训班。



1989年，王凤鸣先生与俄罗斯武士交流太极推手，他被称为以小胜大、以巧取胜的典范。

1990年，冯志强先生与弟子王凤鸣先生在日本东京讲学。



1993年8月31日，在瑞士举办的欧洲太极拳推手比赛上，王凤鸣先生表演推手时的“发劲”。

学生们在体验王凤鸣老师“丹田内气鼓荡”。(1994年)



王凤鸣先生带领芬兰的学生们练功。(1995年)

1996年，王凤鸣先生在法国巴黎教功。



1997年，王凤鸣先生在德国教授太极棒尺气功。

1998年，冯志强先生在芬兰赫尔辛基指导太极推手技击。



1999年，王凤鸣先生在加拿大教学时，与加拿大陈式太极修炼院院长李来仁先生及学员们合影留念。

2000年，王凤鸣先生在芬兰举办的欧洲第三届国际陈式混元太极拳和气功交流会上。



2001年，淄博市梓童山武术院院长倪元海先生（左一）敬聘王凤鸣先生（左三）为名誉院长。

2003年，王凤鸣先生在西班牙主持的“第六届欧洲国际陈式混元太极拳和气功交流会”上。（身着黑色服装者）



王凤鸣先生在给美国弟子讲授擒拿。(2004年)

出版说明

《太极推手技击传真》来源于陈式太极拳第十七代著名传人陈发科先生及其高徒——在中外武术界享有“太极巨人”之称的冯志强先生所传授的太极推手技击方法。本书由冯志强先生的嫡传弟子，在国际上享有盛名的王凤鸣先生编著。

《太极推手技击传真》是一部教与学难得的优秀教材，以理论精辟、技术独特、系统全面而著称。书中内容已被中外武术院、校、馆、太极拳协会列为太极拳推手技击的教学项目。

故此，我们特将它介绍和推荐给中外广大热爱太极拳运动的人们。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 导读	1
第二节 太极推手技击概述	5
第三节 太极推手技击导引	6
第二章 太极推手技击理论	9
第一节 阴阳、无极、太极	9
第二节 太极推手技击时调整身体平衡的几个规律	11
第三节 太极推手“以腰脊为轴，一触即旋的圆形运动”之理	14
第四节 太极推手技击“三道防线”与“三盘”的划分	17
第五节 “占中门”与“抢外门”	18
第六节 怎样克服太极推手中的“丢偏顶抗”现象	20
第七节 怎样克服太极推手中的“双重”现象	25
第三章 太极推手技击要领	27
第一节 身法	27
1. 立身中正 不偏不倚	27

2. 上下相随 内外合一	30
3. 虚实转换 以腰为轴	32
4. 三节四梢 五弓六合	33
第二节 手法	35
第三节 步法	37
第四节 眼法	46
第四章 身体各部位缠丝功练习方法	47
第一节 头部	47
1. 转头	47
2. 旋颈	48
第二节 上肢部	50
1. 双肩旋转	50
2. 双肘开合缠丝	52
3. 双手摇旋	53
4. 双臂左右螺旋缠丝	55
第三节 躯干部	56
1. 旋胸	56
2. 转腹	58
3. 转脊	60
4. 转腰	62
5. 转臀	63
第四节 下肢部	64
1. 双胯摇旋	64
2. 双膝缠丝	66
3. 左右足摇旋	67
4. 左右缠丝蹬腿	69

第五章 太极内功修炼法	71
第一节 预备功	72
1. 无极起势	72
2. 降气洗脏功	73
第二节 采气功	75
1. 采自然界气	75
2. 采天阳气	78
3. 采地阴气	80
第三节 站桩功	82
1. 下丹田站桩功	82
2. 中丹田站桩功	84
3. 上丹田站桩功	85
第四节 调济平衡阴阳	87
1. 气贯两极	87
2. 水火相济	88
3. 水中浮萍	90
第五节 大力神功	91
1. 开合大力功	91
2. 蛟龙戏水	94
3. 螺旋冲拳	95
第六节 收功	97
1. 单式收功	97
2. 五气归元	99
第六章 太极十三势	102
第一节 太极八法单势练习	102

(一) 棚劲	102
1. 单人练习	103
2. 两人对练	104
(二) 掇劲	106
1. 单人练习	106
2. 两人对练	108
(三) 挤劲	110
1. 单人练习	110
2. 两人对练	111
(四) 按劲	113
1. 单人练习	114
2. 两人对练	115
(五) 采劲	121
1. 单人练习	122
2. 两人对练	123
(六) 捌劲	125
1. 单人练习	126
2. 两人对练	126
(七) 肘劲	128
1. 单人练习	129
2. 两人对练	130
(八) 靠劲	131
1. 单人练习	132
2. 两人对练	133
第二节 太极十三势组合练习	135
(一) 棚	135
(二) 掇	137