

太极文化 武学弘扬

◎《易经》等中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和其它武学丰富的理论与经验构造成中华文化沃土，太极拳在这方沃土之上萌发和成长。

TAIJIQUAN

程健◎主编



吉林大学出版社

太极文化 武术弘扬

◎《易经》等中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和其它
武学丰富的理论与经验构造成中华文化沃土，太极拳在这方沃土之上萌
发和成长。

TAIJIQUAN

程健◎主编



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳/程健编. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5601-4173-2

I. 太… II. 程… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 049919 号

书 名: 太极拳

作 者: 程 健

责 任 编 辑: 王世林

责 任 校 对: 王世林

出 版 发 行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路 421 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 4 月 第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-4173-2

定 价: 27.80 元

版权所有 翻印必究

前言

《易经》等中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和其它武学丰富的理论与经验构造成中华文化沃土，太极拳在这方沃土之上萌发和成长并非偶然。太极拳之所以不断发展而有今日之壮大，也端赖数百年来历代大师们的巨大贡献和无数英锐心血的灌溉。四海之内，有史以来，尚没有哪一拳种有着如此复杂而完善的理论。数百年中，太极拳向外流传，自中原至大河以北、长江之南而渐至偏远，尤其是自20世纪50年代始，太极拳得以迅速传播。在传承与创新之中，便衍生出诸多流派。各式太极拳的开山大师，无一不是武术界殿堂级人物，他们都以自己对太极拳的理解诠释太极拳。各种流派的形成与发展标志着太极拳的丰富与发展。

太极拳是中国武术文化发展历程中诞生的一种武与道相结合的优秀拳种，集武与道之大成，其拳理可称得上是武术领域的最高境界。就其起源之说，可谓公说公有理，婆说婆有理，各执己见，得不到一个完整统一的共识，本书将太极拳的精髓呈现给大家，使练习者明白要想练好太极拳就要练好太极拳的功。太极拳的功分内功与外功，内功是先用八段锦打通小周天，然后用无极桩之功法来运气调息，要练到意行则行，意止则止；平时要保持意守丹田，故云“元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子产灵台”。内功练成后，有助于在练拳时气力上身，能通过意念把丹田之气运到全身及手掌之上，好似自身有个气团在罩住，达到了形气合一的境地。外功即太极球法，此功法不仅有助于增长身体的本力，而且有助于双手与身体时时刻刻体会圆球的概念。外功再与内功相结合，那将能达到“忽然神以役气，气以役形，霹雳交，心火动。上下左右遍体行”之妙境，如出入无人之境地，此乃太极拳之大成。

太极拳



太极拳

本书阐述了太极拳的健身和防治疾病功能，锻炼要领、图解、起源、演变和发展，是作者集集各太极宗派之大成，极具权威性。本书共八章：第一、二章从太极拳的起源与发展生理上阐明太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义，并指出医治某些慢性病的特殊疗效；第三、四章是叙述练习太极拳的基本要领，使能正确地有效地进行锻炼；第五、六、七章是练习太极拳的详细图解，作用图解，推手图解。旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和技击方法。

而对于初学者附录部分尤其起到了画龙点睛之作用，可以在默念这些简单的练习歌谣中取得学习的长足进步，可以说最后的部分是太极的心法。

书中把太极各个宗派名家的渊源也做了简单的介绍，使学习太极者在理论与心灵归属上有一个更好的认识。并在学习中有更高的热情，这样就会起到事半功倍的效果。

编者

2009年5月于北京



太极拳



目 录

一、太极拳综述	(1)
(一)太极拳的起源及流派	(1)
(二)太极拳名人轶事	(3)
(三)学太极拳前的准备	(4)
(四)太极拳的医疗保健作用	(5)
二、太极拳操练须知	(8)
(一)太极拳对身体各部位姿势的要求	(8)
(二)怎样静心松身和行气用意	(14)
(三)关于开合与呼吸	(15)
(四)关于练与养的问题	(16)
三、太极拳练功心法诀歌	(17)
(一)太极拳歌	(17)
(二)太极拳三步法歌	(19)
四、师书解惑(练拳释疑)	(20)
简化太极拳	(23)
四十八式太极拳	(68)

太极拳



太极拳

四十二式太极拳	(149)
太乙五行拳	(194)
武当太极拳	(209)
杨氏太极拳	(211)
赵堡太极拳	(218)
附录一	(220)
附录二	(229)
附录三	(230)
附录四	(231)
附录五	(234)



太极拳



一、太极拳综述

(一) 太极拳的起源及流派

据专家考证，太极拳最早雏形起源于明朝中期，距今已有六七百年的历史。发源地为河南省温县陈家沟。创始人是陈氏九世祖陈王廷。

陈王廷的祖先原为山东人氏，明洪武七年（1374年）始祖陈卜迁居河南，陈氏家谱从此人开始。第九世传人陈王廷，为明清两朝元老，明朝时曾建显赫战功；入清后退隐家园，他“叹当年，披坚执锐，扫荡群寇，几经历险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”

陈王廷造拳并非凭空臆造，而是博采当时流传各家拳法之精华，潜心钻研、刻苦操练的结果。其采撷的主要拳法来自三个方面：其一是取材于明代著名平倭大将戚继光所著的《拳经》三十二势，而此拳法又来源于流传当世的十六家拳法（包括宋太祖的长拳三十六势在内）；其二是陈氏祖先曾从一个姓郑的人学得山西龙凤姬所创的开合拳（形意拳），并代代传习下来；其三，陈王廷多年在外，阅历甚广，自当采集流传于民间的多种拳法，以丰富自己的造拳，经过多年的观摩、习练、创新，陈王廷最终创编了长拳十三势、炮捶等拳术。其子孙世代相传，并不断有所创新。传到十四世陈长兴（1771—1853）时，已日臻成熟、成套，习练的人更多。在此基础上，出现了总结前人拳法的陈氏家传《三三拳谱》等著作。到了十六世陈鑫，更加全面深入地撰写了《太极拳图序言》等传世太极拳著作。



太极拳原为陈氏世代家传，不传外姓人。自清代中叶，直隶（今河北）杨露蝉（1799—1872）、武禹襄（1812—1880）先后去陈家学拳后，太极拳才逐渐在社会上流传，并形成五大流派：

1. 陈式太极拳

为温县陈氏世传太极拳原式。其特点是刚柔相济、快慢相兼。又称大架式，著名传人有：十四世陈长兴、十五世陈清萍、十六世陈鑫。陈式又有老架、新架两派。新架由老架衍化，更加紧凑。出自温县赵堡镇陈氏后代，又称赵堡派。

2. 杨式太极拳

杨露蝉从陈长兴处学拳，得老架之传而创杨式。传至其孙杨澄甫（1883—1936）而定型。其特点是拳式开展、舒展大方、动作柔和，也属大架式，流传极广。著名传人有：杨露蝉之子杨班侯（1837—1892）、杨健侯（1839—1917）、杨健侯之子杨少侯（1862—1930）、杨澄甫。杨澄甫先生曾任南京中央国术馆、浙江省国术馆教务长，著有《太极拳体用全书》。其弟子河北李雅轩（1894—1976），对太极拳的推广（特别是在全国的推广）作出了贡献。现在广泛流行的简化太极拳，以及八十八式太极拳，就是国家体委根据杨式太极拳整理编成的。

3. 吴式太极拳

满族人吴全佑从杨露蝉、杨班侯父子学拳，传其子吴鉴泉（1870—1942）而创吴式，其特点是架式紧凑，长于柔化。又称中架式。流行于我国南方及东南亚诸国。

4. 武式太极拳

由武禹襄创立。武师承陈氏十五世陈清萍，学得新架太极拳，并加以创新。其特点紧凑轻捷，尤以武氏太极推手著称于世。又称小架式。武氏太极推手，着重于身法、步法，其技击之听、引、化、拿之劲法又以多变而实用著称。

5. 孙氏太极拳

创始人孙禄堂（1861—1932）以形意、八卦名家而从武禹襄的再传弟子郝为真学艺而创孙式。特别小巧紧凑，步活身灵。也属小架式。由



于用阴阳开合之说，故又称开合太极拳。

(二) 太极拳名人轶事

太极拳流传已久，名人轶事颇多，限于篇幅所限，仅选数例以飨读者：

1. 长寿者多

著名的太极拳师多长寿：陈长兴八十二岁，杨露蝉八十三岁，杨班侯七十八岁，孙禄堂七十二岁，杨澄甫七十三岁，吴鉴泉七十二岁，李雅轩八十三岁。值得说明的是：上述拳师的寿命与现代人相比，其寿命并不是突出的高，但以上拳师多数均生活在满清后期至民国时期，战乱频繁，社会动荡，处境险恶，生活环境相当差，同时代的人平均寿命较短，一般在五十岁左右，能活到古稀之年，已属难能可贵了。

老革命家邓小平同志，坚持习练太极拳，也是九十多岁寿星老人。

2. 轻功绝伦

杨露蝉虽年逾八旬，仍每日练功不息。有一次，雨天道路泥泞，杨步行到一朋友家，主人见其所穿布鞋鞋底还是洁白如新，没有一点污泥、雨渍。原来，杨露蝉用的是上乘踏雪无痕功夫，能把全身提起，腾空而行。

3. 力敌万钧

著名拳师武德高尚，平时尽量避免与人比武。北京有一人自号万斤力者，多次向杨班侯挑战，杨才应约在北京西四牌楼比武。万斤力长得虎背熊腰，发声如雷，气势咄咄逼人。比武场原有一块高 5 米多、宽 1 米多、厚 60 厘米的石碑，杨班侯站在碑前。比武开始后万斤力先发招，一记“黑虎掏心”向杨班侯当胸一拳，杨侧身一闪，此拳击中石碑，立刻碎为数块。数千名观众骇然心惊，而杨班侯毫无惧色。待万斤力再次直取杨的面门时，只见杨班侯大喝一声，举双手向上一分，万斤力已仰面跌出数米之外，摔得头破血流，半天爬不起来。

4. 粘劲提桌



杨班侯有一爱女，正当妙龄，突发急病身亡。杨闻讯从外地赶回家中，女已盖棺入殓，在悲痛欲绝之时，他双手往桌上一拍，再一提，桌子已被吸起离地一尺许；他的身体亦腾空数尺，如悬空中，旁观者惊得目瞪口呆。原来这是杨班侯在悲痛之极，不自觉地流露出太极拳的粘劲绝技和轻功飞腾之术。

5. 飞弹击蚊

李雅轩除了有深厚的太极拳功夫外，还善于劈剑和打弹弓。他的一手绝技名叫“天鹅下蛋”，能在数十步外，百发百中。他先将一弹射向空中，接发第二弹能击中第一弹，接发第三弹又可把第二弹打飞。蚊子在墙边飞，李可用湿黄泥弹射之，泥弹贴于墙上，蚊虫被贴在泥弹里。在数十米外用弹子射门，能将包着铁皮的门打烂，足见其内功非同一般。

(三) 学太极拳前的准备

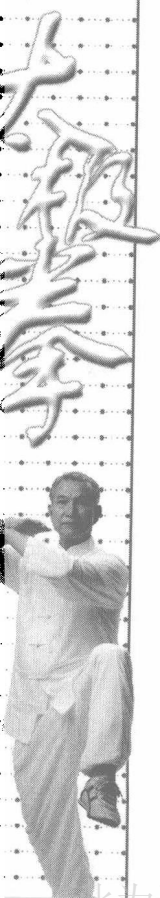
怎样学好太极拳，名家著述和介绍的经验已很多了，这里仅就大的方面简略地提出几点，供初学者参考；至于太极拳的保健作用、练拳应注意的问题、练拳歌诀、练拳释疑等，均见本书附录，在此不一一赘述。

1. 树立“三心”

一是要细心。太极拳的各种动作对手、脚、腿、身要求各有类型，动作起来又有不同的手法、脚法、腿法、身法，一招一式，只有细心学习，反复揣摩才能学会；二是要耐心。学会一路拳，往往要反复练习千百次。如要多学一点，学深一点，必须更加耐心。那种贪多图快、浅尝辄止的人是学不好的；三是要有恒心。要做到拳不离手，坚持天天练，年年练，练它一辈子。一曝十寒、朝三暮四也是学不好的。

2. 勤于“三学”

首先是向书本学。在未找到良师益友前，按照有关太极拳的书籍，学习前人练拳经验，按照图形及说明模仿练习，仍不失为初学入门的一



种方法；其次是向朋友学。多多交结学习太极拳的拳友，互相学习交流，能者为师；三是拜师学艺。要想学到好一点、深一点的上乘太极拳功夫，必须找到好老师。参加一些学习班以及武术学校，是寻找良师的一个门路。如能拜到良师以至名师，学起功夫来就会事半功倍。

3. 抓住五个要点

一是细心学习套路动作，掌握一般规则和要领。特别要注意太极拳动作不离圆圈、圆弧、柔和缓慢、连绵不断的特点；二是在初步熟悉动作后，就要在师友的指导下，认真纠正不正确的姿势，打下良好的学拳基础；三是静心松身。学拳是否有进展，就是看你静心（排除杂念）、松身（全身处处放松、柔软）达到何种程度；四是行气用意。对呼吸初步要求呼吸深长、顺畅，再进一步要求呼吸与动作相配合。行气用意即要求用意识去指挥动作，将意气贯注于每一动作上去。天长日久，便能培养中气，强身健体；五是要善于自我检验练拳效果。学会多少动作、套路不是学拳的主要目的。主要是看你经过一段时间练拳后，筋骨是否比以前强壮了，精气是否比以前更充实了，大脑是否比以前更清醒了。具体的是看你练完拳后，是否感到身体非常舒适，心情非常愉快，身心是否泰然。若是如此，说明你练拳已得法上路了。若不是如此，反而会表现出口干舌燥，面青气喘，心躁体疲的症状，这说明你练拳没有得法，应请师友指教，纠正练法了。

4. 避开“五忌”

学太极拳有“五忌”，若犯“五忌”，实难学好。一是择师不慎，误入旁门左道；二是有不良嗜好（赌、色、酗酒、吸毒等），会将自身精气耗尽；三是信师不坚，不按教师教法练习；四是离师太早，学到一点东西就自恃逞能；五是已练外家硬功，学太极拳会缺乏灵气。

（四）太极拳的医疗保健作用

1. 提神健脑，改善神经系统功能

任何一种体育锻炼，如能增强中枢神经系统的机能，对于全身来



说，就具有很好的保健作用。练习太极拳，强调要心静，排除一切杂念，将意念贯注于每一动作中。这与练气功要求入静是一致的。但气功多是在静止的坐、站、卧姿中进行，而太极拳是在动中求静的。练习太极拳要求动作完整一气，如江河奔流，绵绵不断。要求从眼神到掌（拳）、臂、上体、腿、脚相互协调。同时动作安排也是由简到繁，由一般动作到有较高难度的动作，这就需要神经系统要有良好的支配能力，需要大脑进行紧张的指挥和协调，这都是对中枢神经系统的一种良好的锻炼。大量的实践证明：系统地演练太极拳，能使人感到精神焕发，全身舒适，练习“推手”、“散手”，更能使人反应灵敏、全身灵活。一些人通过练习太极拳治愈了神经衰弱、失眠、神经痛等顽症。众多热爱太极拳的古稀老人，仍然耳聪目明、思维敏捷，就是太极拳的健脑益智作用的具体体现。现代人在紧张的工作、学习之余，如能挤出8~20分钟时间打一趟太极拳，无疑是对大脑的一种良好的休息和保健。

2. 防治高血压，免除心血管疾病

高血压病是严重危害人类健康的最常见疾病之一，又是冠心病、脑梗阻（中风、脑溢血）、心及肾功能衰竭的最主要发病因素。其死亡率居世界第二位。

某市曾对太极拳能否防治高血压做过专门的试验和调查。在体委、卫生局、总工会联合组织的体育疗法试验班中，30名高血压病患者，每日晨练四十八式太极拳半小时，两个月为一疗程。经一个疗程锻炼后调查，第一组机能障碍型轻症患者14人，有效率达100%，其中疗效显著和血压恢复正常的分别达35.7%和50%；第二组发生病变型9人，有效率达88.8%，其中疗效显著和血压恢复正常的分占33.3%和11%；第三组发生器质性病变（重症）型7人，有效率达71.4%。

太极拳对高血压，包括其他心血管疾病，为什么有较好的疗效呢？经有关的专家研究分析，其主要疗效表现在以下三个方面：一是早期高血压多是由于精神受强烈刺激，长期过度紧张、过度疲劳，使大脑皮层对全身小动脉的调控失常，从而使小动脉处于经常性或周期性痉挛收缩，使血液外周循环阻力增大，血压升高。而太极拳运动要求练习者“静心用意”、“以一念代万念”，把注意力集中在练习拳上，



日久天长，这种自觉积极的定向心理活动不断强化，逐渐阻断了外来的不良刺激，抑制了原来的“不良兴奋灶”，逐渐恢复了大脑对全身小动脉的正常调节功能，解除了不正常的小血管痉挛，使血压恢复正常；二是部分高血压患者，往往是血液中的血脂（胆固醇、甘油三脂等）含量过高导致动脉粥样硬化（血管壁增厚、弹性降低、管腔狭窄）而形成高血压的，而太极拳活动要求“用意不用力”、“意动身随”，连续不断地肌肉轻缓的收缩和放松活动，不少运动呈螺旋形，像拧毛巾似的，对全身皮下血管是一种良性的按摩，并有柔和的扩张作用。同时由于采用腹式呼吸，使胸膈上下运动，腹压周期性变化，这都大大有利于静脉血液的回流，有利于腹腔内和头部、四肢的血液循环，改善全身供血，促使血压恢复正常；三是太极拳运动能促进人体内的新陈代谢，使人体发生一系列有利于健康的生理化学反应。经研究证明，太极拳运动能促进部分腺体的分泌，增加纤维蛋白溶解酶，促进血脂的分解和消耗，防止血栓的形成。经过较长时期的锻炼后，血液中的蛋白含量会增加，球蛋白及胆固醇含量会明显下降。而这些作用对防治冠心病、脑血栓、心肌梗塞、脑中风、肾功能衰竭等心血管疾病都有重要的作用。

3. 改善呼吸，提高肺脏效能

人体依靠肺连续不断的呼吸活动，排出二氧化碳，吸入新鲜空气，将鲜红的血液供应全身，维持生命活动。因此，肺呼吸功能的强弱，对于人的生命和身体健康，至关重要。太极拳运动要求呼吸均匀柔和，经过锻炼进一步达到呼吸深长，呼吸与拳势动作相配合，并提倡腹式呼吸（即主要用横膈膜的升降来呼吸）。研究结果证明：太极拳对保持胸部组织的弹性、胸廓活动度（即预防肋软骨骨质化）、肺的通气及气体代谢功能都有很好的影响。经常练拳的人，往往会出现“两增两降”的可喜现象，即肺活量和血（心）循环增加，每分钟呼吸次数和脉搏次数下降。经过练拳，一些哮喘病患者症状逐渐缓解，甚至痊愈。

4. 强筋壮骨，预防骨骼病变

演练太极拳对全身骨骼、肌肉及关节的影响是明显的。打太极拳时全身肌肉、骨骼、关节都在活动，特别是颈、腰、臂、腿、脚、掌的活

太极拳



动量更大些、更多些。动则血脉通，使细胞组织代谢活跃，病痛不易发生。经过对老年太极拳运动者的调查：发生脊柱畸形的为 28.5%，比一般老人低 18.7%；发生骨质疏松的占 36.6%，比一般老人低 27.2%；发生驼背的也远比一般老年人少。所以，经常练太极拳的人能够有效地预防颈椎病、关节炎、腰肌劳损、风湿性寒腿、股骨头坏死等疾病。

5. 促进消化，增强胃肠功能

首先，由于太极拳运动能够增强神经系统的功能，从而有利于全身其他系统正常、有效的协调工作，所以能预防和治疗某些因神经系统功能紊乱而产生的系统疾病，如胃肠功能紊乱、顽固性的溃疡、慢性炎症等等。其次由于太极拳是肌肉、骨骼和呼吸等的运动，对肠胃、肝、脾等都起着一种良性的机械刺激（类似按摩）的作用，改善了人体内脏的血液循环，也促进了食物的消化，预防便秘，这对于老年人和慢性病患者都是很重要的。所以，太极拳常常被选做疗养院体育医疗的重要项目。

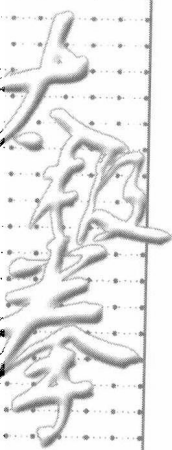
二、 太极拳操练须知

（一）太极拳对身体各部位姿势的要求

正确的姿势是学好拳的基础——基本功，对初学者来说，要把各部位的姿势学正确，要经过一个反复练习、反复纠正的过程，然后才能熟能生巧，达到“明规矩而守规矩”，“脱规矩而合规矩”的“自动化”境界。因此，单纯追求进度，急于求成是不可取的。

1. 头颈部

（1）头、颈 基本要求是正直。颈项同样端正竖起，肌肉放松。



⑨ 太极拳

可以臆想自己头上顶有一物，或头顶被一绳悬吊着。即“顶头悬”、“虚领顶劲”。这样才能在站立和做动作时，避免头部俯仰歪斜。太极拳强调百会穴（两耳尖联线与头顶前后正中线的交点处）虚往上顶。在意识上要虚虚顶起，若有若无，不可硬往上顶。其好处是：头正有利于身体各部位的放松，避免驼背弯腰，有利于中枢神经系统调节全身的活动，有利于提神醒脑，有利于气沉丹田，有利于百会穴与会阴穴保持“上下一条线”。

(2) 口、鼻 口唇轻闭、齿轻合、舌尖轻抵上颚，有助于唾液的分泌（唾液中含有多种有益成分，应随时咽下）。要坚持用鼻呼吸（保持鼻道通畅），呼吸要自然，如有不畅，可以张口呼气，不可闭口憋气，以呼吸绵绵，顺其自然为合适。

2. 上部

(1) 肩、肘 总的要求是“沉肩垂（坠）肘”。具体要求是在意识的引导下，肩关节充分放松，两肩自然下沉。注意腋下要有空隙，约可容一拳，不可将肘膊贴于肋部。这样为手臂的伸缩缠绕创造好的条件，活动时如风吹杨柳，灵活自如。同时也有利于“含胸拔背”的形成。

(2) 腕、手 腕是全身旋转度最大、最灵活的关节。总的要求是“坐腕”。腕部既不强硬，也不软弱，而是柔和而有韧性的运转。而到定势时，配合全身的动作而有定向的沉着下塌，故亦称“塌腕”。只有这种姿态才有利于外劲、内劲的传导，有利于手做各种拳术动作。

太极拳的主要手型有三种：

掌 这是最主要的手型。要求五指微屈，自然分开，掌心微含，虎口成弧形。动作时手指不要用力张开或并紧。以自然舒适为主。由于指尖和掌心所指的方向不同，掌式可分为正掌、立掌、垂掌、仰掌、俯掌、侧掌、反掌七种。

掌与臂配合形成的主要手法有以下十三种：

✱ 棚：前臂成弧形，由下向前棚架，横于体前，掌心向内，高与肩平，着力点在小臂外侧。

太极拳



太极拳

✱捋：两臂稍屈，两掌心前后斜相对，随上体的转动，双掌由前向后划弧后捋至体侧。

✱挤：后掌贴近小臂内侧，双掌同时向前挤，两臂撑圆，高不过肩，低不过胸。着力点在小臂外侧和后掌。

✱按：两掌平行由后向前推按。定式时腕高不过肩，微屈臂，并沉肘，掌心向前。

✱抢掌：两掌心上下相对或稍错开相对，在体前（侧）呈抢球状。上手不过肩，下手不过腹。掌臂均呈圆弧形，松肩垂肘。

✱分掌：两掌向斜前上方和斜后下方分开。定式时前掌停于头前或体前，后掌按于胯旁或胯后侧，两臂微屈。

✱搂掌：前掌经膝前上方横搂而过，停于胯侧，掌心向下，掌指向前，臂微屈。

✱推掌：掌从肩上或耳侧，或胸前由后向前推出，掌心向前，指尖向上。臂微屈，肩肘放松。

✱穿掌：一掌从另一手臂（或大腿）内侧前伸。

✱撑掌：两掌对称用力，上下分撑。

✱压掌：拇指向内，掌心向下，横掌落按。

✱云手：两掌在体前交叉向两侧划立圆，指尖高不过头，低不过裆。上掌去转至体侧时自然翻转向下。两掌相互交替。

✱托掌：掌心向上，由下往上托举。

✱采：掌由前向斜下方捋带。

✱捌：掌向斜外侧撕打。

拳 这是第二种手型。要求五指卷屈，拇指横于食指及中指，第二指节上。以自然握拢（松握）为宜，只有拳势到达终点发力时瞬间握紧用力，随后又恢复松握。出拳时拳与小臂应成直线。不可内屈外翻，避免腕部紧张，以利气血流畅，同时利于臂力向拳部的传递。

拳与臂相配合形成的主要拳法有六种：

✱冲拳（打拳）：拳从腰间向前打出，带有小臂配合的旋转。拳眼向上为立拳，拳眼向左或右为横拳。高不过肩，低不过裆，要求肘部微屈、不僵硬，力点在拳面。