

陈氏 养生太极

● 张东武主编

新架
83
式



陈氏新架83式 最新的整合套路

集传统武学精髓与创新招式于一体

弘扬太极武学健身养生文化



陈氏
养生太极

新架
83
式

● 张东武 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 张东武

编 委 谭阳春 李玉栋 何 勋 贺梦瑶 王艳青

图书在版编目 (CIP) 数据

陈氏养生太极新架83式 / 张东武主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5381-7183-9

I. ①陈… II. ①张… III. ①陈式太极拳—套路 (武术)
IV. ①G852. 111. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第210505号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地 址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B
栋1401室

邮 编: 410000

网 址: www.penqen.cn

电 话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南新华精品印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 110千字

出版时间: 2012年1月第1版

印刷时间: 2012年1月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹 众 合

摄 影: 孙 宾

封面设计: 效国广告

版式设计: 天闻·尚视文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7183-9

定 价: 26.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjchs.tmall.com>

E-mail: lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7183

前言

太极文化是中国传统文化的精华，也是传统文化的核心。太极拳，作为太极文化的载体，通过形体语言表现形式将我们最优秀的传统文化直观地展现出来。它是东方智慧的结晶，被称为“中国奉献给人类的第五大发明”，是中华武苑中的一枝奇葩。以其技击和健身两方面的作用，深受大家的喜爱。历经数百年传承，代有名家，特别是陈、杨、武、吴、孙和诸多太极拳流派的形成，更使得太极拳这枝奇葩，异彩纷呈，绚丽多彩，硕果累累。然追溯起源，各派均源于陈式太极拳，而陈式太极拳则源于河南温县陈家沟。在各式太极拳中，只有陈式太极拳独留刚柔相济、快慢相间、蹀蹴跳跃、松活弹抖的特色，深受太极拳界青睐，享誉国内外。

余出生于太极故里——河南省温县，从小受尚武之风影响，加上生性喜好舞枪弄棒，所以从8岁起就开始习拳，后拜在陈氏第十九世、太极拳第十一代传人陈正雷大师门下，承蒙陈老师错爱，口授身传，悉心教导，让我在跟随陈老师学艺的二十余载里，较系统地学习了陈式太极拳架、器械、推手和拳理。后又与同门师兄弟共同切磋、交流、探讨、研究，对陈式太极拳又有进一步的感悟。

本书对陈式太极拳的渊源发展和特点做了简单的概述，吸收了先辈们的太极拳理论以及本人在多年的教学中总结出的实践经验理论，对身体各部位的要求手型、步型之特点、全身关节活动以及陈式太极拳的核心——缠丝劲都作了具体论述；陈式太极拳新架83式（一路）的动作分解以及太极实战用法动作分解都一一讲解，相信大家阅读本书后会有所收益。

此书在整理编写过程中得到了辽宁科学技术出版社的大力支持，得到了夫人徐勤兰女士和王志江、黄峻激、李博、崔成龙、李卫波的全力协作，在此向他们一并致谢。由于本人水平有限，本书有不妥之处敬请各位同仁批评指正。

张东武

2011年7月于郑州耕武堂



目 录

CONTENTS

第一章 陈氏太极拳概述 / 006

一、陈氏太极拳的渊源 / 007

二、太极拳经论 / 010

三、张东武谈修炼太极拳的心态 / 011

四、陈氏太极拳的特点 / 013

陈氏太极拳的运动科学性 / 013

陈氏太极拳的健身、养生 / 015

陈氏太极拳的技击风格 / 017

五、陈氏太极拳对身体各部位的要求 / 018

六、陈氏太极拳的基本动作训练 / 021

手型 / 021

步型 / 022

七、陈氏太极拳的全身关节活动 / 025

腕关节、肘关节 / 025

肩关节 / 026

单手抡臂、架臂转腰 / 027

扩胸振臂 / 028

抡臂拍打、腰胯运动 / 029

膝关节 / 030

并步压膝下按、踝关节 / 031

弓步压腿、仆步压腿 / 032

提膝摆胯、引体向上 / 033

八、陈氏太极拳的缠丝劲训练 / 034

单手正面缠丝 / 034

双手正面缠丝 / 035

单手侧面缠丝 / 036

前棚后捋缠丝 / 037

双逆双顺缠丝 / 038

虚步顺逆缠丝 / 039

第二章 陈氏太极拳新架 83 式 / 040

太极起势 / 041

金刚捣碓（第一次） / 042

懒扎衣（第一次） / 045

六封四闭（第一次） / 047

单鞭（第一次） / 048

金刚捣碓（第二次） / 050

白鹤亮翅（第一次） / 052

斜行拗步（第一次） / 054

初收 / 056

前蹬拗步（第一次） / 057

斜行拗步（第二次） / 058

再收 / 059

前蹬拗步（第二次） / 060

掩手肱捶（第一次） / 061

金刚捣碓（第三次） / 063

撇身捶 / 065
三换掌（第一次） / 069
退步压肘（第一次） / 073
斜行拗步（第三次） / 078
大六封四闭（第一次） / 084
高探马（第一次） / 089
转身左蹬一跟 / 095
二起脚 / 099
右蹬一跟 / 103
抱头推山 / 108
前招 / 111
大六封四闭（第二次） / 114
双摆脚 / 118
十字单摆脚 / 122
小六封四闭 / 127
退步跨虎 / 129
金刚捣碓（第四次） / 132

青龙出水 / 067
肘底看捶 / 069
中盘（第一次） / 075
闪通背（第一次） / 080
单鞭（第二次） / 086
右擦脚 / 091
前蹬拗步（第三次） / 096
护心拳 / 100
掩手肱捶（第三次） / 105
三换掌（第二次） / 110
后招 / 112
双震脚 / 116
跌岔 / 119
指裆捶 / 125
铺地锦 / 128
转身双摆莲 / 130
收势 / 133

双推手 / 067
倒卷肱（第一次） / 070
白鹤亮翅（第二次） / 077
掩手肱捶（第二次） / 083
云手（第一次） / 088
左擦脚 / 094
击地捶 / 097
旋风脚 / 102
小擒打 / 106
六封四闭（第二次） / 110
野马分鬃 / 112
玉女穿梭 / 117
金鸡独立 / 119
白猿探果 / 127
上步七星 / 128
当头炮 / 131

第三章 陈氏太极拳的推手实战技法 / 134

一、陈氏太极拳的基本推手实战技法 / 135

顺手牵羊 / 135	右肋靠 / 135	背折靠 / 135	小鬼推磨 / 136
顺水推舟 / 136	下采荷花 / 136	关公敬酒 / 137	泰山压顶 / 137
下按劲 / 137	金丝缠腕 / 138	里合下采 / 138	风卷残花 / 138
雄鹰叼食 / 139	张飞骗马 / 139	十字绞龙 / 139	

二、陈氏太极拳的单势实战技法 / 140

太极起势 / 140	金刚捣碓 / 140	懒扎衣 / 141	六封四闭 / 141
单鞭 / 141	斜行 / 142	抱头推山 / 142	野马分鬃 / 142
击地捶 / 143	转身踢二起 / 143	小擒打 / 143	护心拳 / 144
闪通背 / 144	当头炮 / 144	撇身捶 / 144	

第一章

陈氏太极拳概述

一片灵机写太和，

全凭方寸变来多，

有心运到无心处，

秋水澄清出太阿。



一、陈氏太极拳的

渊源

太极拳是我国古老的优秀拳种之一，距今已有三百多年的历史，它集养生、健身、技击于一体，把阴阳易理、螺旋缠丝巧妙地结合在一起，配合人体经络形成了以内气催外形、虚实动静相结合的风格独特的内家拳术，有极高的养生健身和技击价值。

陈王廷（1600—1680），字奏庭，系明末武庠生、清初文庠生，文武双全，在河南、山东负有盛名却不被清廷重用。陈王廷报国无门，收心隐退，在耕作之余，依据自己祖传之一百单八式长拳，博采众家精华，结合易学上有关的阴阳五行之理，并参考传统中医学中有关经络学说及导引、吐纳之术，发明创造出了一套具有阴阳相合、刚柔相济的新型拳术。太极拳创编后，作为陈氏家学，一直在陈氏家族中延续传承，直至十三世秘不外传。其间出了许多有名的拳手，如十一世陈正如、十二世陈敬柏等。太极拳走向社会的发展期，是从十四世陈长兴开始到十六世陈延熙止。这个时期发生了一个重大变化，就是打破了太极拳不传外姓的门规，开始分成两支在外姓人中流传，从而使太极拳从陈家沟走向社会，并逐渐形成不同的流派。一支是由陈长兴流传的老架、大架太极拳，一支是由陈有本流传的新架、小架太极拳。



陈长兴（1771—1853），字云亭。秉承家学，功夫深厚，练拳行走身正合一，当时人称“牌位先生”。陈长兴在祖传太极拳的基础上，由博归约，精练归纳，创造性地形成了陈氏太极拳一路、二路（炮捶）拳架，又称“大架、老架”。他传拳于河北永年人杨福魁（1799—1872），字露禅。杨先到河南温县陈家沟跟随陈长兴学拳18年，功力深厚，后到北京瑞王府教拳，为适应当时王公贵族子弟学拳以及健身的需要，创编了简练易学、缓慢柔和的杨式太极拳。后经其子、孙修改完善定型，遂在国内外广泛流传。其子杨班侯（1837—1892），传拳于满族人全佑（1834—1902），全佑传其子吴鉴泉（1870—1942）。鉴泉从汉姓吴，在杨式太极拳的基础上修编改定，形成现代流传的吴式太极拳。在陈家沟，这一支由陈长兴传陈耕耘，陈耕耘传陈延熙，陈延熙传陈发科，一直流传至今。陈发科（1887—1957），字福生。陈氏十七世，太极拳第九代传人。自幼师承其父延熙，是近代陈氏太极拳史上的代表人物，对发展和传播太极拳作出了杰出贡献。陈发科为人忠厚，武德高尚，功力深厚，拳艺高超，刚柔相济，采、捋、肘、靠、拿、跌、擗、打兼施并用，以不见形的高超技法将人跌出，威力惊人，被京都武术界称为拳术大师“太极一人”。第十八世陈照丕（1893—1972），字绩甫。1928年秋，应北平同仁堂东家乐佑申和乐善同兄弟二人之邀，在北平授拳。有同乡李敬庄（字庆林）为其在《北平晚报》（1928年10月）刊发文章宣扬拳艺，名扬北平武界，曾立擂台7天，大获全胜。后被中华民国南京市市长请往授拳，拳踪广远。所授弟子中王西安、朱天才、陈小旺、陈正雷功夫惊人，被海内外赞誉为陈式太极拳



“四大金刚”。照丕先生武德高尚，诲人不倦，是陈氏太极拳前启后、继往开来的一代宗师。

陈正雷，1949年出生，河南省焦作市温县陈家沟人。陈家沟陈氏十九世，太极拳第十一代传人。现任河南省武术协会副主席，省武术管理中心副主任，世界非物质文化遗产——陈氏太极拳杰出传承人，国家武术高级教练，中国武术协会委员，中国当代“十大武术名师”之一。陈正雷自8岁起跟随著名太极拳大师，伯父陈照丕练习家传太极拳术，刀、枪、剑、棍等器械及推手，直至1972年伯父病故。之后，又随太极拳大师、堂叔父陈照奎继续深造，专习叔祖陈发科传授下来的太极拳术、推手技巧以及拳论。平日练功刻苦勤奋，功夫深厚纯正，理论研究颇具造诣，人称“太极金刚”。堂叔陈照奎对陈正雷十分器重，要求十分严格。陈正雷用心练拳，每招每式，他都要揣摩良久，反复练习，因此进步神速，最终成为集太极之大成的一代宗师。

太极拳这个承载着中华民族传统文化与智慧的武术瑰宝，以其独特的技击性、健身性和艺术性，在武林中独树一帜，深受世人的喜爱。数百年来，绵延不绝，名手辈出，流派纷呈，风靡世界。

二、太极拳经论

自古混沌之后，一画初开，一阴阳而已。天地此阴阳，万物亦此阴阳。唯圣人能葆此阴阳，以理御气，以气行理，施之于人伦、日用之间。以至仰不愧天，俯不忤人，而为天地之至人。耍手亦是以理为主，以气行之。其用功与圣贤同。

但圣贤所行者全体，此不过全体中之一端耳，乌足贵。虽然，由一端以恒其功，亦未始不可以即一端以窥其全体。所以，平素要得以敬为主，临场更得恭敬。平素要先养气，临场更要顺气而行。勿使有惰气参，勿使有逆气横。至于用力之久而一旦机趣横生，妙理悉现，万殊一本，豁然贯通焉。不亦快哉！

今之学者，未用功而先期效，稍用力而即期成。其如孔子所谓“先难后获”，何问工夫何以用？必如孟子所谓“必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也”，而后可。理不明，延明师；路不清，访良友。理明路清而犹未能，再加终日乾乾之功，进而不止，日久自到。

问得几时，小成则三年，大成则九年。至九年之候，可以观矣。抑至九年之后，自然欲罢不能，蒸蒸日上，终身无驻足之地矣。神手复起，不易吾言矣。躁心者以勉诸。

三、张东武谈

修炼太极拳的心态

中华民族是世界上最为优秀的民族，她创造了灿烂优秀的传统文化，其丰厚的文化养分赋予了这个民族勃勃生机，而传统朴素的太极文化作为中国传统文化的核心部分又影响着一代又一代人。太极拳作为太极文化的载体以其独有的奇特魅力吸引着越来越多的人加入到其练习队伍中来，究其根不仅因为太极拳是一项优秀的体育运动项目，更重要的是她蕴含了中国传统文化的深厚底蕴，使人们在强身健体的同时又能体味到东方传统文化的博大精深，在修身养性的历练中修炼一种太极心态，从而步入“拳人合一”的至高境界，做一个不折不扣的“太极人”行走天下、快意人生！

人的生理平衡就是指人体的生理规律，若人体阴阳失调、气血不畅、五行不谐，则容易萎靡不振、疾病丛生而备受病痛之滋扰，正如大自然运转规律一样，若人为地破坏自然平衡无疑将会受到大自然的报复，如此例子不胜枚举。太极拳的创造结合了《易经》阴阳之理、中医经络学说及导引吐纳术，其原理符合人体生理规律和大自然运转规律，长期练习对调节人体生理规律、提高人体免疫力大有益处！

在练习太极拳时，我们极其注重肢体的平衡，只有保持了肢体的平衡，重心才能够稳定。这就要求在练习时：虚领顶劲、立身中正、屈膝松胯、十趾抓地，做到这些再加乾乾不懈之功才能保证下盘稳固、上肢灵活。在推手实战中更要不断调整自己的身法，以保持自身的重心平衡，同时破坏对方的平衡点将对手击败，可见保持肢体平衡是太极拳运动的核心，也是实战中立于不败之地的关键。

同样，在练习太极拳的过程中也最忌“贪”字。太极拳是一



个对腿部支撑力要求很高的拳术运动，所以初学太极拳者不能急于求成，否则就会欲速则不达。首先，运动量不能贪多，运动量要逐步增加，顺其自然，不可勉强，否则就会因为劳累过度致使肌肉及各关节的控制能力减弱，导致受伤，从而适得其反。另外，学习内容也不能贪多，要按部就班，基础打牢，细细品味掌握太极拳的运动规律，一步一个脚印，才会收到事半功倍的效果。在推手及实战时，也要符合“舍得”原理，及“舍己从人”，但“舍己从人”是有限度的，“舍己”是为了深入敌穴，然后而有所为，即所谓的“无所为无所不为”。

“留余”在太极拳的练习过程中也屡见不鲜，拳理常云“不丢不顶”“无过不及，随曲就伸”等。练习时肢体上要求双臂、两腿均不得挺直，过直则等于不给自己留余地，致“力”于僵化状态，虚与实的变化上就不能骤然表达，甚至受制于人，如“掩手肱拳”一式，出拳时只打八九分，留上一二分，使自己不至于用力太过而失重，也给自己留一点变化的余地。

人立于天地之间要宽容大度，凡事莫斤斤计较，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。陈王廷《长短句》曰：“叹当年披坚执锐，扫荡群匪……欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。”所以他才有“不是神仙胜似神仙”的心境。学习太极拳就要虚怀若谷、胸襟宽阔，“虚”“静”方能心无旁骛、得失不计、宠辱不惊，唯有此才能一步步走进太极之庙堂，若心胸狭隘、凡事计较势必横气填胸、心气浮躁，又怎能进入太极之高境界，所以“习武，德为先”就是这个道理。恩师陈正雷先生也一再告诫我们：“小成在于勇、中成在于智、大成在于德。”无论习武还是做其他事情欲取得大的成就，盖莫过于此大道。

太极拳是中华民族的优秀文化之一，她承载着中国传统文化的精髓，拳愈练感受愈深，如酒越酿越醇！习武30年从中受益颇深！以上小悟乃平素习武体味所得，难免有偏颇之处，望广大拳友斧正！

陈氏太极拳的运动科学性

太极拳是强调以丹田内转为核心、以胸腰运化为枢纽的立体螺旋式的整体运动。

传统太极拳特别重视胸腰运动。拳论云：“紧要处全在胸中腰间运化。”强调“腰不动，手不发；内不动，外不发”。“打拳不练腰，终久艺不高。”在呼气时，命门后撑，腹部前后膨胀，横膈肌上升，使肺部多吐出一些浊气，将二氧化碳排出体外。吸气，胸部膨胀，从而使肺活量加大，吸气时命门自然回收，小腹部前后收缩，横膈肌下沉，多吸入一些新鲜氧气，促进人体呼吸系统的全面健康。同时，小肠蠕动加大，人体所摄取的大部分营养靠小肠蠕动来消化吸收，转化为能量，补充到血液里再输送到各个器官里，改善消化系统功能，提高吸收、排泄功能。特别是骨盆运动，增强骨盆肌的运动，肛门的收放，不仅可以提高肛门括约肌的弹性，加强肛门的约束力，而且还可以提高直肠功能，以及改善生殖、内分泌功能。所以说，丹田运作是整体运动的核心、枢纽和关键。

太极拳提倡拳走低势，重视下肢锻炼，有利于打好健康的基石。

太极拳行功提倡打低架子，所以它又叫“功夫架”，拳论云：“打拳先培根”，“根节不明，节节皆空”。要求弓步、马步分清，两脚平行，不丁不八。上身中正、大腿放平、小腿垂直，基本上形成3条直线（不可跪膝），目的是要使下肢得到锻炼，因为人的力量主要靠下肢支撑，靠大地的反作用力，做到十趾抓地，气沉下来。锻炼身体强调蹲马步，蹲马步能调节植物神经系统，增加脑垂体分泌性激素，扩充血管，加大会阴部位的血量，增加性器官的敏感度。同时，加大下肢运动量，还可以防止骨质疏松，还有利于防止“三高”（高血压、高血脂、高血糖）。

四、陈氏太极拳的特点

特点

太极拳从始至终，强调三维平衡，特别是两腿始终都是虚实分清，重心总是偏于一只脚，而且提倡倒换重心时裆走下弧。提倡“逢上必下”，轻沉兼备，有利于人体下肢的耐力锻炼，增强人体的平衡功能。

太极拳强调四肢运作走顺逆缠丝劲，对输通气血、增强循环系统有特殊功效。

太极拳处处要求四肢均走缠丝劲，拳论云：“物足之运绝无直来直去。”四肢运动非顺即逆，而且所有运行的路线非圆即弧。第13页第二段着重讲述了胸腰的立体螺旋运作，再加上四肢的顺逆缠丝运动，大大有利于循环系统的健康。为什么一些练太极拳的人脸上的雀斑消失了，许多人的皮肤柔嫩了，其原因就在于增进了微循环系统的健康。同时，它对大小筋骨的灵活性也大有好处。循环系统健康，还可以减轻心脏负担，从而有利于心脏的健康。

发劲的松活弹抖，有利于人体柔韧性的锻炼。

太极拳强调松柔，在松的基础上发出一种弹性的力量，放松是指松而懈，发劲由丹田带动，起到松活弹抖的作用。常言道“百步走不如抖一抖”。太极拳中，松活弹抖的最大好处就是从皮毛到筋骨，从胸腰到四梢，使全身肌肉、脏器、骨节都能参与运动，从而有利于周身气血畅通，使交感神经得到舒展和按摩，使免疫系统的功能得到加强，并且锻炼人体的柔韧性，从而增强人体的敏感性、柔韧性、灵活性。

太极拳完全符合有氧代谢运动。

大家知道，现在世界各国都提倡有氧代谢运动，但是一些竞技运动项目多是无氧运动，而太极拳属于有氧运动，特别是一种拳完全符合有氧运动6项锻炼标准。请大家对照以下有氧运动的六项标准：

- (1) 大骨节、大肌肉群参与运动。(拳走低架，必然有利于调动大骨节、大肌肉群参与运动)。
- (2) 运动强度低，耐力强。(虚实分清，轻沉兼备，肯定有利于耐力锻炼)
- (3) 不间断连续运动。(此拳快慢相间，但连绵不断)
- (4) 运动时间不少于15分钟。(一路拳正好15分钟)
- (5) 运动有节奏。(快慢相间，蓄发有节)
- (6) 运动结束时排汗而不气喘。(一路拳正好也符合这一条)

陈氏太极拳的健身、养生

陈氏太极拳中的阴阳练法促使人体身心平衡。陈氏太极拳在练习过程中，要求逢上必下，既有上升之劲，又有下沉之劲。做到升中有沉，轻沉兼备，也就是说每个动作当中，必须有阴也有阳，或者阳中有阴、阴中有阳，有刚有柔，有快有慢，刚柔相济，阴阳对称，通过练习，以达到调整人体肢体与脏腑之间的平衡关系。

陈氏太极拳是一种缓慢放松的运动，它教你如何减慢运动速度。尽管它的缓慢动作和优美姿势看起来像是在沉思冥想，太极却是一种有效的自我治疗训练。太极有助于降低疼痛、压力和焦虑，并增强记忆力，集中精力。太极就像一个巨大的压力容器，从身体、情感、内心和精神上，帮助练习者释放压力和放松自己。

陈氏太极拳练习过程中要求气沉丹田和长久练习后丹田内转，使人体的脏腑自我按摩，尤使小腹内的性腺系统的功能得到改善。气沉丹田其重点是修炼下丹田，即会阴穴之上，命门穴之前下，此部位主要是人体的性腺系统，久练此部位，使性腺的功能得以改善，性激素分泌增加，生理机能增强，特别是经过“炼精化气，炼气化神”的重要过程，实现还精补脑的功能，从而使大脑保持清醒，气血平衡，陈氏太极拳这种独特的丹田内功与整体运动结合起来，就可以使人体生命力旺盛，起到祛病延年、养生健身、健康长寿的效果。

“缠丝劲”的练法，源于中医的经络学说，中医认为：经络是布满人体的气血通道，它源于脏腑，疏注于四肢百骸、脏腑经络。气血失和则疾病生，和则健身益寿。

陈氏太极拳在练习过程中，要求每个拳势动作，不论大小、快慢、开合，都要走螺旋式的运动形式，使人体从腰和丹田到四梢，不论脏腑、肌



肉、关节，从躯体中枢到毛细血管，都要在非顺即逆的反复旋转中运动；缠来缠去，拧来拧去，左绕右绕，“非圆即弧”，“处处走螺旋”这种螺旋式的缠丝运动方式，可以通任督，练带脉、冲脉，促进气血运行，疏通经络，行气活血，达到调整人体气血平衡的健身目的。

练太极时身体要放松、要心静，让平和之气充斥全身，有益于防病健身。如果坚持操练太极拳，可以增加呼吸深度、放松肌肉、促进机体的新陈代谢，使身姿更加挺拔，预防长期劳累引发的病变，塑造一个健康有活力、拥有完美曲线的你。

从现代医学的观点来看，注意呼气对神经系统有好的影响，正常情况下，吸气时交感神经兴奋，呼气时副交感神经兴奋。交感神经兴奋时，全身处于紧张状态，使心跳加快，副交感神经兴奋时，全身出现舒缓状态，心跳减慢。在练拳时注意呼气，交感神经兴奋性相对减弱，这时血管就处于舒张状态，毛细血管也舒张，血液流动畅通，微循环灌注，因此使血压下降，减轻心脏负担，对防治高血压引起的冠心病也有好处。

陈氏太极拳的内外呼吸法使肺的功能得以加强。练起来微微出汗，使体内的毒素从汗液中排出。丹田呼吸，产生真气，真气运行，涤荡五脏六腑，使脏腑得到自我按摩。肝肾的血液循环加快，使血液中的毒素加速排出，同时也使肠蠕动增强，以利肠内毒素的排出。由于体内毒素加快排泄和血液循环加快，使人体气血充足，面色红润，肌肤细嫩。