

39.982
KGX

陈式太极拳、剑 ——三十六式

阚桂香 编著

安徽科学技术出版社

前 言

太极拳有多种流派,内容风格各具特色,技术套路及动作难度也各有差异。尤其是比较古老的陈式太极拳,每一个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动,动作往复缠绕,圆转曲折,刚柔、快慢、开合、蓄发等节奏变化尤为显著,因而套路动作技术比较复杂,不易掌握,教学难点多。过去传统式的师徒传授技术,手把手地教学都不易学好。现今群众性的集体教学中,传授好陈式太极拳就更为困难。

为了继承发扬陈式风格的太极拳,把它普及到群众中去,田秀臣老师和我共同在传统拳架技术精华的基础上,根据由简到繁、由易到难的原则,融会“陈式太极拳大架第一路”的主要技术内容和动作结构,创编了“陈式三十六式太极拳”。在此基础上,通过各种形式的教学实践,特别是在安徽省及北京举办的“陈式简化太极拳训练班”的教学试点,在领导和学员们的热情协助下,总结出这套陈式简化太极拳教学法,并编写成书,供读者参考。

教学实践证明,要教好学好陈式简化太极拳套路,掌握好动作规格,突出该拳的技术风格特点,就必须从“基本功”开始,以“基本方法”为指导,“基本动作”为核心,“分解教法”为手段。这样逐步深入地进行,才能完成套路教学任务。

继陈式太极拳的推广普及之后,读者要求介绍有陈式太极拳特式风格的器械套路,以丰富锻炼内容,进一步掌握陈式套路

的精神实质。传统套路的陈式太极剑(五十八式)是陈发科先生之子陈照奎老师生前从河南温县陈家沟带到北京来的,它是在陈式太极拳基础上发展起来的,陈式太极拳的基本原理对它也同样适用。为了便于普及推广,在传统套路的基础上,作者又创编了一套简化套路。简化套路又称陈式三十六式太极剑,共分四段,在保持传统套路的风格特色的前提下,结构严谨,布局合理,动作对称而不重复,易学易记。在创编简化套路中,作者进一步融会仿用了陈式太极拳的功法原理,例如开始的“拦门剑”,结尾的“坐身勒马”、“合剑势”等动作,明显地是分别从陈式太极拳中的“揽扎衣”、“当头炮”、“金刚捣碓”等架式派生而来,使陈式风格更加突出。在简化套路的各传统动作名称后面,附列了通俗易懂的动作名称,有利于读者记忆。

安徽科技出版社于1984年、1986年相继出版发行了由我编著的《陈式简化太极拳入门》及《陈式太极剑》。尔后在北京体育大学举办了“全国首届陈式简化太极拳、剑短训班”及多届国际培训班。北京中国科学~~院~~武协、山东老年体协及江苏高邮市武协等对该拳、剑进行了~~积极~~的推广,深受国内外学员及广大爱好者的喜爱和好评。

为适应群众性太极拳运动的广泛开展,满足学者的需求,便于教与学,现将《陈式简化太极拳入门》及《陈式太极拳》中的“陈式简化太极剑”部分合版为《陈式太极拳、剑——三十六式》一书出版。

应向读者说明的是:安徽科技出版社1984年初出版的《陈式简化太极拳入门》中示范图形是按练习者自己从镜中所见的图形拍摄和绘制的,图中人面向读者,而左、右则正好与读者相反,不同于一般武术图书中的习惯做法。以后该书在香港出版海外版时,把图全部反制,成为示范者(而不是练习者)面向读者的

图形,以适应习惯做法,这次合版再印时即保持这种示范人面对读者,胸朝北、背朝南的排印法。《陈式三十六式太极剑》部分,在1986年初版时是按示范者背向读者拍摄和绘制的,即与读者同样胸朝南、背朝北。因而本书中拳与剑插图示范方向有差别,尚请读者原谅。

山东省老年体协和北京中国科学院武术协会都是在群众中坚持推广陈式太极拳、剑多年,卓有成绩的单位,他们寄来了在教练陈式太极拳、剑中的经验体会值得大家参考,特在本书书后刊出。

阚桂香

目 录

陈式三十六式太极拳..... (1)

一、概 述..... (1)

(一)套路结构..... (1) (三)教 与 学 (4)

(二)技术特点..... (2)

二、基 本 功 (8)

(一)无 极 桩..... (8) (三)转 换 步 (18)

(二)擦 步 (12)

三、基本方法 (24)

(一)手型、手法..... (24) (四)步型、步法..... (27)

(二)眼 法..... (26) (五)基本方法的练习

(三)身型、身法..... (26) (29)

四、基本动作(陈式简化太极拳八势) (42)

(一)卷 肱 (44) (五)金鸡独立 (72)

(二)云 手 (50) (六)拍(擦)脚 (80)

(三)掩手肱捶 (56) (七)揽 扎 衣 (89)

(四)野马分鬃 (64) (八)单 鞭 (96)

五、三十六式拳动作图解..... (105)

[第一段]

1. 起 势 (107) 2. 右金刚捣碓 (110)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 3. 挽 扎 衣 (113) | 7. 前 蹚 (127) |
| 4. 白鹤亮翅 (116) | 8. 掩手肱捶 (130) |
| 5. 斜行拗步 (120) | 9. 双 推 手 (134) |
| 6. 提 收 (125) | 10. 肘 底 捶 (137) |

[第二段]

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 11. 倒 卷 肱 (139) | 14. 左、右金鸡独立
..... (149) |
| 12. 退步压肘 (143) | 15. 右六封四闭 (156) |
| 13. 左、右野马分鬃
..... (145) | 16. 左 单 鞭 (158) |

[第三段]

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 17. 云 手 (162) | 22. 背 折 靠 (178) |
| 18. 高 探 马 (165) | 23. 青龙出水 (179) |
| 19. 右、左擦脚 ... (168) | 24. 白猿献果 (181) |
| 20. 蹬 一 根 (173) | 25. 左六封四闭 (183) |
| 21. 披 身 捶 (175) | 26. 右 单 鞭 (185) |

[第四段]

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 27. 双 震 脚 (188) | 32. 退步跨虎 (201) |
| 28. 玉女穿梭 (191) | 33. 转身摆莲 (203) |
| 29. 兽 头 势 (195) | 34. 当 头 炮 (205) |
| 30. 雀 地 龙 (197) | 35. 左金刚捣碓 (207) |
| 31. 上步七星 (200) | 36. 收 势 (210) |

陈式三十六式太极剑..... (212)

- 一、概 述..... (212)
- 二、三十六式剑动作图解..... (216)

[第一段]

预备式

- | | | | | |
|-----------------|-------|---------------|----------------|-------|
| 1. 起 势 | (218) | 6. 夜叉探海(提膝下刺) | | (223) |
| 2. 拦门剑(马步持剑) | | (219) | 7. 青龙出水(弓步前刺) | |
| 3. 仙人指路(并步前指) | | (220) | 8. 护膝剑(左右撩剑) | |
| 4. 叶底藏花(歇步藏剑) | | (222) | 9. 海底捞月(提膝拦剑) | |
| 5. 朝阳剑(提膝架剑) | | (223) | 10. 金鸡展翅(提膝下截) | |

[第二段]

- | | | | | |
|----------------|-------|-------|----------------|-------|
| 11. 卷肱剑(退步撩剑) | | (231) | 剑) | (237) |
| 12. 虎抱头(虚步捧剑) | | (233) | 15. 燕子啄泥(弓步下点) | |
| 13. 野马跳涧(跳步前刺) | | (235) | 16. 猿猴缩身(丁步带剑) | |
| 14. 鹰熊斗智(左右穿挂 | | | 17. 顺水推舟(弓步反刺) | |

[第三段]

- | | | | | |
|----------------|-------|-------|----------------|-------|
| 18. 灵猫扑鼠(弓步下刺) | | (243) | 剑) | (247) |
| 19. 金鸡抖翎(马步推剑) | | (245) | 22. 金蜂点蕊(弓步前点) | |
| 20. 拨草寻蛇(左右扫剑) | | (246) | 23. 鹞子翻身(翻身劈剑) | |
| 21. 金针倒挂(弓步下拦 | | | 24. 白猿献果(并步云托 | |

25. 二龙戏珠(虚步劈剑)	26. 犀牛望月(回身后刺)
..... (251)	 (254)

[第四段]

27. 疾风偃草(歇步下截)	32. 黄蜂出洞(并步平刺)
..... (256)	 (265)
28. 斜飞剑(弓步斜削)	33. 交剑摆莲(转身摆莲)
..... (257)	 (266)
29. 左托千斤(左弓步托 剑)	34. 坐身勒马(马步撑剑)
(259)	 (268)
30. 右托千斤(右弓步托 剑)	35. 合 剑 势(虚步持剑)
(261)	 (269)
31. 落 花 式(退步带剑)	36. 收 势
..... (262)	(270)

附:陈式太极拳练拳歌诀	(272)
-------------------	-------

我们热切企待《陈式太极拳、剑——三十六式》的出版

中国科学院武术协会 何蔚琅(273)

浅谈陈式三十六式太极拳的健身作用

山东省老年体协 张 梅(276)

陈式三十六式太极拳动作路线示意图

陈式三十六式太极剑动作路线示意图

陈式三十六式太极拳

一、概 述

(一) 套路结构

陈式简化太极拳是在陈发科先生传授的陈式太极拳第一路基础上简化而成的。原套路共八十三个动作,四十五个拳式。简化后仅三十六个动作,三十三个拳式,减少了重复的、运动特点不明显的动作。如:原套路中的“三换掌”动作,简化后改为一次换掌,作为双推手和肘底捶的衔接过程,不以定势论。又如:原套路中不少发劲动作的形式虽有差异,但劲路相同;因而简化后的套路仅只用了“掩手肱捶”这一具有代表性的发劲动作。

陈式简化太极拳共分四段。第一段十动,由上肢运动为主的基本动作组成。第二段六动,以步法的转换、上肢的伸展和卷放动作为主。第三段十动,安排了左右擦脚、蹬一根及披身捶、背折靠、青龙出水等动作,在运动难度、质量、节奏等方面处于套路的高潮。第四段十动,在身体起伏转折的同时又安排了双震脚、窜跳及拍脚动作。运动速度快慢相间,富于韵律感。

在动作的编排中,还照顾到拳式的左右对称,一些典型动作,如“单鞭”、“六封四闭”、“金刚捣碓”等,在右势的基础上增加了对称的左势,以使身体得到平衡、全面的发展。

整套动作的编排,注意了动作对称、不重复;段落中心内容

突出,由简到繁,易学易记。

(二)技术特点

在整个套路练习过程中,应注意以下特点:

动作缠绕,曲折连贯

每个动作都是以螺旋式、抽丝式的运动为核心的由内及外的圆弧运动。外形主要表现为:上肢在空间做不同大小、不同形式的圆弧运动,同时上肢身身还要做螺丝形的旋转进退动作(如云手,两臂在体前交互向外绕圆的同时,本身还要做内、外旋的转动)。上肢在做圆弧缠绕运动的同时,全身上下都在和谐地进行着或大或小、或明或暗的圆弧动作的配合。加之动作往复之间有“折叠”手法,所以使得动作更加圆活曲折。

在整套太极拳各动作之间的衔接处,不可有明显的停顿。一些技术手法,如“续换”、“折叠”等,是一种劲力的顿挫变换和动作衔接方式,而不是动作的停顿、断续。套路中有一些发劲动作,如“掩手肱捶”,在蓄发之后也不应停顿,而应借发劲反弹之势,松柔地衔接下一动作。这样刚柔相济,快慢相间,充分地体现了这种拳种有节奏的连续运动的特征,并不违背太极拳运动连绵不断、节节贯穿的技术原则。

腰为主宰,以身带臂

腰是上体和下肢转动的关键,对全身动作的变化,对调整重心的稳定,以及对推动劲力达到肢体远端,都起着主要作用。太极拳的内劲运转,是通过腰脊来带动的,腰力运用得当,可加强发力、提高发力速度。从用力顺序来讲,做上肢动作时,力要起于腰,行于肩,通于臂,达于手;做下肢动作时,腰催动跨,行于膝,达于脚,俗语说:“掌腕肘和肩,背腰胯膝脚,周身九节劲,节节腰中发。”

太极拳的虚实变换,关键在于腰侧肌的收缩。左腰侧肌收缩时,左腰侧和左腿为实,右腰侧和右腿为虚。反之亦同。

以身带臂,在动作中的体现是:腰胯领先,带动两臂做极为缠绵曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在起势动作中,身体向左前和右后来回摆动,带动两臂、两手做由小到大的圆弧运动。然后接做“金刚捣碓”动作时,左脚向左前方擦出后,腰胯领先,使身体向前移动,带动两臂弧形运转,向前做右虚步撩掌,而后完成“金刚捣碓”动作。寥寥几动,处处都在体现腰为主宰的运动特点。

对称协调,圆满灵活

在演练陈式太极拳的全部过程中,都要具有“意欲向上,必先寓下;意欲向左,必先右去;前去之中,必有后撑;对拉拔长,曲中求直”的动作意向。这样就可使身体不偏不倚,身形端正安舒、开中有合、合中有开。动作气势饱满,周身体现出似展未展、欲发未发的一种潜转的内含力。

由于重心的虚实、手法的“折叠”、步法的进退等柔和、协调的转换,使得动作之间的衔接愈发显得轻灵、圆活。

刚柔相济,节奏鲜明

在动作的刚柔、速度的快慢、劲力的蓄发等矛盾的鲜明对比下,每个段落、每个动作中都会体现出较强的节奏感。如在“掩手肱捶”一动中,蓄劲时的柔缓卷收和出拳发力时的迅速展放所形成的节奏变化,正如俗语“蓄劲如张弓,发劲似射箭”所形容的那样。

套路中的每个“动作组合”,也是由刚柔相济、快慢相间的动作互相衬托构成的。如第三段中的“披身捶”、“背折靠”、“青龙出水”这一动作组合所形成的节奏对比就较为明显。悠悠缓慢的“披身捶”与柔中寓刚的“背折靠”相接;再由轻灵柔和的过渡动

作突转快速发力的“青龙出水”。

动作清楚,击法明确

陈式简化太极拳每个动作的用法都比较明确,手、眼、身法、步、腿各部分在协调变化过程中,都具有攻防含义,所以只要在意念引导下,有的比较复杂的动作也容易掌握。如在“右擦脚”动作中,含有捋、棚、擗、拿、穿肘、踢裆、击面的连续击法,这样动皆有法,路线清晰,力点准确,意识引导,有的放矢,增加了练拳的兴趣。

呼吸与动作配合自然

练拳要用腹式呼吸,要求深、长、细、匀、缓。初练时呼吸要顺其自然,不要故意做作;当熟练时呼吸与动作应协调配合,但也是在自然呼吸的基础上,顺其动作的开合、虚实来进行的。

呼吸的一般规律是:蓄、收、起、屈为吸;发、放、落、伸为呼。如在做“掩手肱捶”的过程中,周身蓄劲时应吸气,击拳发放时应呼气。

(三)教 与 学

1. 整个套路的教学分成三个阶段

根据由易到难、由浅入深、循序渐进的原则,陈式简化太极拳技术教学可分三个阶段,也称三步功夫。

第一阶段 进行基本功、基本方法和基本动作的教学,使学员端正身体姿势,具备和提高专项身体素质,掌握基本运动方法以及学会掌握好典型动作,为套路教学打好基础。这是最主要的教学阶段,也是入门确立该拳技术风格特点的阶段。

第二阶段 在第一阶段的基础上,进行完整套路动作口令指示分解教学,使学员学会套路动作,并且比较熟练地掌握套路动作,重点掌握套路动作的规格。根据套路结构内容做到势势连

贯,动作调协圆活。

第三阶段 进一步巩固和提高套路动作练习的技巧。在套路熟练的基础上,不断提高刚柔、虚实、快慢、蓄发等抑扬顿挫的节律感。着重“劲儿”的运用,做到意念、呼吸、动作协调配合,达到意、气、力内外合一,使陈式风格的太极拳运动特点更加突出。在这一阶段要做到理论指导基础练习(基本功、基本方法、基本动作)和套路动作练习结为一体,才能达到“内气潜转趣意浓”的境界。

2. 每个动作的教学分成四个步骤

陈式简化太极拳由 36 个动作所组成,每个完整动作一般包含有一定的路线、方位、相对静止的架式结构、发力特点、意识及抑扬顿挫等要素。要使学员学会动作和套路,就必须通过一定的教学步骤,一步一步地掌握动作的完整性。

第一步 主要是明确动作的方向、路线。陈式太极拳每个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动,动作路线多往复曲折,所以第一步的基本任务是:通过老师正确的慢示范和简略的讲解,使学员首先弄清和掌握动作的方向路线,曲折迂回及来龙去脉,重点是解决上肢动作的运转变化,对姿势和下肢步型可做一般要求,不必太低太工整。

第二步 要掌握动作的姿势、步型的准确和工整。这一步的主要任务是:使学员在已经弄清动作方位路线的基础上,通过老师的示范领做和细致讲解,按规格要求进一步掌握动作姿势、步型的准确和工整,不仅是整个动作完成后的姿势、步型的准确和工整,同时还要求在动作分解活动过程中身、手、眼、步变换部位的准确和工整。

第三步 要使动作连贯完整,使分解的动作连贯起来。这一步的任务是:使学员掌握动作的完整性。老师的示范、领做必须

要正确、连贯完整,按正常速度进行。这一步不但要把分解的动作连贯起来完整地练,而且要“劲力”运用顺达合理。

第四步 分析动作的劲力、节奏、精神、眼法等技巧。陈式简化太极拳的技术动作具有刚柔、快慢、蓄发、抑扬顿挫等节奏变换显著的特点。所以这一步的主要任务是:使学员了解陈式简化太极拳每个动作各个环节的技术要求,以及在意念支配下呼吸与动作的协调配合。老师还要向学生分析动作的攻防含意,使学员逐步达到内外合一、神形兼备的要求。

以上四个教学步骤,一步一步地进行,但又不是截然分开,而是紧密连贯的。由于学生身体条件、理解能力各有差异,各步骤所需时间的长短也各不相同,教师要根据情况,采取不同措施缩短各步骤的时间,使动作尽快达到神形兼备之目的。

3. 实行口令、提示分解教学

陈式简化太极拳动作结构复杂。完成一个动作,在运动过程中手、眼、身法、步的配合及方向路线的变化,曲折迂回,如单鞭、揽扎衣等,因此完整教法是比较困难的。为了更清楚了解动作细节,以达到更快更好地掌握完整动作的目的,陈式简化太极拳采用口令、提示分解教学,效果尤为突出。

动作分解的具体运用包括:①上、下肢的分解,如陈式太极拳中的“单鞭”,可先学上肢动作,再学下肢动作,然后上、下肢协调配合,形成完整动作。②将一个完整动作分成若干分动(小节)进行教学,在掌握了每个分动后,再连贯起来完整练习。

陈式简化太极拳,每个动作按上述分解的原则,基本上每动分成四拍,但有的动作与动作之间连贯性很强,像“云手”接“高探马”,“上步七星”接“退步跨虎”,两个动作连起来按八拍进行教学。

分解教学不宜将动作分解得过碎,应尽快地向完整动作过

渡。分解教法和完整教法要有机地结合起来运用,一般可采用完整—分解—再完整教学的步骤来进行。

关于动作刚柔、快慢的节奏处理:刚与柔,快与慢都是矛盾的两个方面。在陈式简化太极拳动作中,矛盾的双方对比、衬托很鲜明,特点很突出。处理刚柔、快慢的原则是:①凡是发劲动作应刚、应快,发力后紧接就要柔、要慢;②凡折叠、缠绕手法变换应稍快;③凡身体方向变换时应稍快。

二、基本功

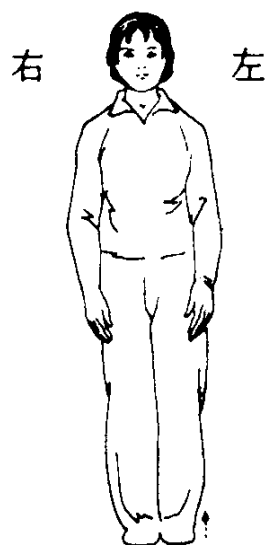
基本功是掌握及提高该拳技术的基础训练、端正基本姿势、提高专项素质、内外兼练的根本环节。陈式简化太极拳以“无极桩”、“擦步”和“转换步”作为基本功练习内容。

(一)无极桩

【预备式】

(1)并脚直立

(2)开步站立



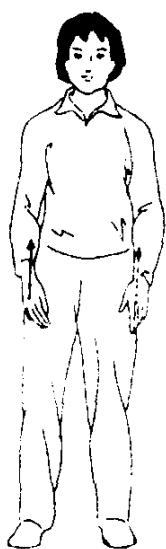
两脚并拢,身体自然直立(胸朝南)。两手轻贴在两腿外侧。目视平视,呼吸自然。



左脚慢慢提起,向左开步。

【起 势】

(1)两臂前举



左脚落实,两脚距离同肩宽,脚尖向前,重心落于两腿之间。目视前方,呼吸自然。



两臂向前向上慢慢抬起与胸同高,掌心均向下,指尖向前。目视前方。