

陈式太极拳

及其防身应用



胡秀娟 编著



北京体育大学出版社

陈式太极拳

及其防身应用

胡秀娟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:秦德斌

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁牧

责任校对:黄强 梁园

绘图:马伟群 胡马

责任印制:青山 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳及其防身应用/胡秀娟编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.9

ISBN 7-81051-782-1

I. 陈… II. 胡… III. 太极拳,陈式-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050402 号

陈式太极拳及其防身应用

胡秀娟 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:10

定价:21.00元

2002年9月第1版第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-782-1/G·651

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



胡秀娟 1970年出生于山东枣庄。北京体育大学武术硕士研究生，国家武术一级裁判，国家一级运动员，中国体育科学学会会员，现在广州体育学院任教。

自幼习武，1985年师从吴式太极拳名家李秉慈先生，系统学习太极拳技术及武术理论。曾多次参加全国、省、市等各级武术锦标赛，获得过首届“武士杯”（苏州赛区）刀术第一名，连续三年获全国武术锦标赛集体项目第三名。1988年考入北京体育大学武术系，大学期间深得张文广、门惠丰、阚桂香、徐伟军等著名武术教授的悉心指导。毕业后先后在广东湛江师范学院、广州体育学院等院校任教，培养了一大批优秀的武术运动员。2001年7月，北京体育大学民族传统体育学研究生毕业，并取得硕士学位。

在紧张的教学、训练之余，积极从事科研工作，有十余篇专业论文在体育核心期刊上发表。2000年，《武术科研发展战略》一文被全国第六届体育科学大会录用。2001年，《中国女子高水平太极拳运动员的身体形态特征的研究》、《太极拳动作的解剖学分析》、《太极拳在普通高校武术教学中的地位》等多篇论文入选香港国际太极拳科学研讨大会。

LA587 | 06



第一章 陈式太极拳概述	(1)
一、陈式太极拳起源与发展	(1)
二、陈式太极拳竞赛套路的特点	(2)
三、如何学练陈式太极拳竞赛套路	(8)
第二章 陈式太极拳基本动作规格	(13)
一、手型	(13)
二、主要手法	(14)
三、步型	(19)
四、主要步法	(21)
五、主要身型与身法	(23)
六、眼法	(24)
第三章 陈式太极拳功法练习	(25)
一、无极桩(预备势)	(25)
二、太极桩(捣碓式)	(26)
三、缠绕桩	(27)
四、开合桩	(28)
五、滚球桩	(29)
第四章 陈式太极拳竞赛套路	(33)
一、动作名称	(33)





二、动作图解 (35)

第五章 陈式太极拳竞赛套路防身用法 (125)

第一节 陈式太极拳防身技术的意义与作用 (125)

第二节 陈式太极拳竞赛套路防身用法图解 (126)

第六章 陈式太极拳传统套路（一路） (204)

一、动作名称 (204)

二、动作图解 (206)

[附录] 陈式太极拳经典拳论 (310)





第一章 陈式太极拳概述



一、陈式太极拳起源与发展

陈式太极拳源于河南温县陈家沟，据传为陈王廷所创，原有5个套路，历经陈家世代相传，不断提炼修润，终于形成了近代所传的陈式一路、二路拳套，称为新架套路。新架也有两种：一种其动作顺序与老架同，架式与转圈较原先老架小，去掉了原有的一些难度动作；另一种动作小巧紧凑，练后会逐渐加圈，也称赵堡架。

陈式太极拳传统套路的特点是：缠丝旋转、顿足跳跃、动作劲力，刚柔外显、松活弹抖；动作气势，静如山岳、动似雷霆；动作过程，丹田内转、丝丝入扣；动作速度，快慢相间、势断意连；练法上，由柔见刚、刚柔并重。

陈式太极拳一路的特点是动作简单，柔多刚少，以练习棚、捋、挤、按四正劲为主，采、捌、肘、靠四隅手为辅；用力方法以缠丝为主，发劲为辅；在外形上具有缓、柔、稳的特色。初学时，动作力求徐缓，着重缠丝劲的锻炼，动作起来以身法引导手法，要求达到动分静合不断变化的效果，由于动作速度较慢，拳架可分高中低，运动量可以调节，因此，适宜于各种体质的人练习，并具有健体愈病的功能。

陈式太极拳二路又名炮捶，动作较复杂，刚多柔少，用劲



以采、捌、肘、靠为主，棚、捋、挤、按为辅；动作力求快速坚刚，着重弹性劲的练习；套路中有窜蹦跳跃、闪展腾挪，外型上有快、刚、跃的特色。运动时不断旋腰转脊、旋腕转膀、旋踝转膝，形成一动全动、贯穿整体的一系列螺旋动作。这路拳速度快，爆发力强，比较适宜轻壮年轻人练习。

陈式太极拳是各派太极拳的始源，其他流派的太极拳（如杨式、吴式、武式、孙式等），都是在陈式太极拳的基础上发展创新的。陈式太极拳在动作上柔化刚发的技击特点保存较多，学习和研究这派太极拳，对武术的继承和创新有很大的参考价值。

近年来，国家体育总局武术研究院组织有关专家、教授，在传统陈式太极拳套路基础上创编了陈式太极拳竞赛套路，使其统一化、规范化、定量化，更加符合竞赛的要求，经过十几年的普及、推广以及竞赛的实践工作，陈式太极拳竞赛套路受到了许多武术爱好者的喜爱，已成为人民群众祛病健身、喜闻乐见的锻炼方式。

二、陈式太极拳竞赛套路的特点

陈式太极拳竞赛套路是在传统陈式太极拳一路和二路的基础上创编而成的。既具有缠绕柔和的一路特点，又有发动弹抖的二路特色。保留了传统陈式太极拳的主要动作，结构上也吸收了原套路中的主要动作顺序。

（一）套路结构特点

陈式太极拳竞赛套路在动作编排上由易渐难，多有左右对称动作，以求平衡发展，全面锻炼。全套共有 56 个动作，共分 4 段，第 1 段由 21 个基本动作组成，动作柔缓多缠绕，步法稳实。第 2 段的 6 个动作，步法虚实，变换灵活，上肢伸展



卷放，多连续发劲动作，力度、节奏明显，套路动作方向、路线多变，体现套路运动的第一次高潮。第3段10个动作，上肢动作以缠绕为主，以摆莲跃又突出了下肢的难度动作。第4段19个动作，动作转折、展放，幅度较大，多窜跳，突出了腿法，加之“顺鸾肘”、“裹鞭炮”等动作，体现了先展开，后紧凑，周身发劲的功夫，动作大小、收放、刚柔、快慢相间，韵律感较强，达到套路运动的最后高潮。



（二）技术特点

在陈式太极拳竞赛套路练习中，应注意以下特点：

1. 缠丝环绕，动作连贯

太极拳诀有：“运动如抽丝”，“运动如缠丝”，说明太极拳必须如抽丝般运动。“抽丝”是旋转着抽出来的，而直抽于旋转之中，自然也就形成了一种螺旋，这是曲与直的对立统一。太极拳不论是展开的大动作或是紧凑的小动作，都不离对立统一的太极精神。每个动作都要以螺旋式、抽丝式的运动为核心，由内向外的做圆转运动。

动作主要表现为：上肢在空间做不同大小、不同形式的圆弧运动。同时上肢自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圈的同时，身体还要做内旋、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，使得动作看起来更为曲折圆活。

各动作之间的衔接处，不能有明显的停顿，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，充分体



现了这个拳种有节奏的连续运动的特征，没有与太极拳运动连绵不断、节节贯串的技术原则相违背。

2. 腰为主宰，以身带臂

俗语说：“掌腕肘和肩，背腰胯膝脚，周身九节劲，节上腰中发。”腰是连接上体与下肢的中枢，它对变化全身运动、调整重心的稳定、推动劲力达到肢体远端，都起着关键性的作用。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，腰催动胯、行于膝、达于脚。

太极拳的虚实变换主要由腰侧肌的收缩决定。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，右腰侧肌收缩时，右腰侧和右腿为实，左腰侧和左腿为虚。

在动作中以身带臂的表现是腰胯领先，带动两臂极为缠绕曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。下肢动作，左脚向左前方擦出后，腰胯领先，使身体向前移动，带动两臂弧形运动，向前做右虚步撩掌，而后完成金刚捣碓动作。陈式太极拳几乎所有动作都体现了起承转合，处处以腰为主宰的特征。

3. 对称协调，圆满灵活

“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先向右；前去之中，必有后撑；对拉拔长，曲中求直。”这是陈式太极拳相吸相系的动作意向，在演练时一定要注意这些要点，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义，这样动作之间的衔接就会通过重心的虚实、手法的折叠、步法的进退等柔和、协调的转换，而显得更加轻柔、圆满、灵活。





4. 刚柔相济，节奏鲜明

“外似柔软，内含坚刚，常求柔软之于外，久之自可得内之坚刚；非有心之坚刚，实有心之柔软”，“太极拳绝不可失之绵软，周身往复，以精神意气为本，用久自然贯通焉”，这是陈式太极拳特别讲究的要素。运动之功夫，先化硬为柔，然后练柔成刚。亦柔亦刚，刚柔得中，方见阴阳。正因为陈式太极拳具备刚柔相济的特征，由此粘、游、连、随、腾、闪、折空、棚、捋、挤、按，无不运用自如，出奇制胜。

因此，练习太极拳时应注意这样的步骤：由松入柔，积柔成刚，刚复归柔，柔刚相济。练时松柔平缓，外似安逸，内似刚，“棉里藏针”，“柔中寓刚”。在松柔的状态之中，使肢体放大而产生富有弹性的“刚”，“积柔成刚”，“外操柔软，内含坚刚。”太极拳的“刚”是从松柔中锻炼出来的，所以它的刚仍然是柔中寓刚。通过螺旋缠丝，使劲力高度集中，在其集中于某一点的一瞬间，迅速发劲，即形成为刚劲。这种加入了弹性和韧性力量的“柔中寓刚”之劲，能够灵活地在身体各部迅速集中，可以随时爆发劲力并可随时使之消失殆尽。

5. 周身棚劲，击法明确

“用意不用力”，是太极拳运动时的要求。但是这并不是说完全不能用一点力，而是指不能用“拙力”。在运动中要有气充周身，力撑八面的感觉，要产生一种由内向外发放的弹性力。根据太极拳的运动特点，这种弹性力又分为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠8种劲法。

(1) 棚 劲

在运动中，掌心由内向外缠丝，由内向外发的弹劲，动作表现为势正招圆，无一处凸凹。棚劲用于推手，既具有缓冲承接来力的棚架作用，又有沾随其去而掷之的崩发作用。



(2) 捋 劲

捋劲为棚劲的反面，是肢体在运动中顺对方来势作逆缠丝的螺旋牵引力，向后或向左、右旋转走化，将对方之劲引进从而使其功势落空。太极拳推手中，多以捋劲改变对方来力方向，或疏散其劲，使之不聚于一点。

(3) 挤 劲

太极拳手法中，以小臂推击对方的动作为称“挤”。挤劲是双手同时将棚劲交叉向外棚出，是一种向前推排，逼迫对方不得运转的力。

(4) 按 劲

按劲是以掌中心作轴心，以掌的四周旋转压迫，以寻找对方的空虚，捺压对方来力，使其向下而不能上犯，并沾随其去而推掷攻击对方。

(5) 采 劲

采劲是太极拳中的擒拿动作，是一种执着对方的手或肘由上向下的牵引力，手指一沉即采，速度快、距离短。

(6) 捩 劲

捩劲为抖击，是弧形的即化、即打，为捋之反劲，以掌指为点而发，是一种向外横推或横采的力。

(7) 肘 劲

肘劲是以肘尖和肘的周围部分紧贴于对手身躯而击发的力，肘劲短而疾、沉而快。

(8) 靠 劲

以身躯的肩、背、胯等发出的向外抖弹力称为靠劲。其中有肩靠、胸靠、背靠、胯靠、膝靠等等，均须乘势粘贴对方肢体，待对方微动时即先发劲攻击。

6. 意气运动，自然流畅

拳诀云：“心为令，气为旗”，“以心行气，收敛入骨”。



与中国武术其他拳种相比，太极拳最大的特点就在于它是用意练意的拳，也是行气练气的拳。练拳时用意不用力，“以意行气，以气摧力”，“意到气到”，“气到劲到”。久练之，则气敛于骨，行气运劲，达到拳法的最深功夫。因此太极拳可称为是一种意气运动。

练拳时的腹式呼吸要求深、长、细、匀、缓。初练时呼吸要注意顺其自然，不要费力勉强。当熟练后呼吸与动作应协调配合，但也是在自然呼吸的基础上，配合动作的开合、虚实来调理的。

（三）主要技术提示

陈式太极拳以明显的缠丝环绕、发力跳跃及讲求“丹田内转”带动四肢运动，区别于其它拳式，整个套路节奏鲜明，气势宏大。练习中，要突出松活弹抖的发力，表现出陈式风格特点。

防止过分追求发力效果，以至于发直硬劲、发虚假劲、发力后尤其要注意与下边动作的自然衔接，避免断劲。

解决方法，要发好力，应由“极柔软”再至“极坚刚”，开始时多注意由内动引导肢体的放长，螺丝缠绕，逐渐发力，还应专门进行单势发力练习及其它辅助练习如柔韧性练习、抖大杆子等。

陈式太极拳手型也很特殊，不同其它式太极拳的手型，主要表现为掌型为瓦楞形的螺旋状，大拇指根合向小指，指尖后仰，这与陈式太极拳特点及技击作用有关，练习时应注意，防止陈式、杨式掌型混同。陈式的勾型是五指指尖自然捏拢，不同于其它式，这应引起大家注意。

擦脚出步是陈式的步法特点，往往有擦不着脚的问题，除了和地质有关外，主要决定于虚实分清和腿力大小。练习时应





正确掌握擦脚的距离。平时要专门练习步法，加强腿力练习（以桩功为主）。

三、如何学练陈式太极拳竞赛套路

（一）学练陈式太极拳的四个阶段

陈式太极拳根据其内容体系和各部分之间的联系，学练可分为四个阶段。初学太极拳者，无论以前练没练过太极拳，最好不要把太极拳的种种要点一下子全部吸入到各个动作和套路中，要遵照由易到难、由浅入深、循序渐进的阶段来进行学习。

1. 功法学练阶段

本阶段要掌握陈式太极拳的基本功、特殊功法及必备的素质。基本功包括柔功，特殊功法如站桩功、意功、劲功等。通常由桩功开始学习。通过本阶段的学习，可获得必要的身心能力，从而为以后的练习打下基础。

2. 套路学练阶段

本阶段的学习主要是徒手、器械两类套路。一般要先练徒手套路后练器械套路。这个阶段目前已成为习练太极拳的主体内容，许多拳家都认为盘架子（练套路）十分重要，这本身就是基本功，就是桩功（活桩），拳论也称“走架（练套路）就是打手（实战）”，这将是练习以后内容的重要基础。

3. 推手学练阶段

本阶段的学习主要是定步、活步、自由步，以及单推手、双推手。这个阶段用来检查套路练习的正确与否，掌握“知彼”功夫，实现太极拳“用”的功能。

4. 散手学练阶段

本阶段的学习主要是太极拳特有的散手方法，以及其它功





夫如点穴、抓闭等技法。这个阶段是建立在以上三个阶段的基础之上的。如果前三个阶段基础打不好，就难以掌握太极拳的散手方法和特点。

这四个学练太极拳的阶段既相互独立，又不能完全割离开，可以有交叉。例如，开始功法阶段的练习后，并不是在其它阶段就不用练了，这就是说功法需要功贯始终，每个阶段都应练习功法。再如推手与套路阶段可以相互交叉，边练套路边练推手，互相参证，提高拳艺。总之，以上各阶段既独立又交叉，可以根据具体情况加以选择。



（二）掌握陈式太极拳套路的三个步骤

学练陈式太极拳的每个阶段，都有相应的学练步骤、功夫程度、技术要求、注意要点等，现在我们就套路阶段（以拳术为主，即传统太极拳所称的“盘架子”）进行详解。

根据陈式太极拳技术要素和人体掌握动作的生理特点，我们将掌握太极拳套路划分为三个步骤：外型求正、内意求劲、内外求合。

1. 外型求正

外型求正即以追求动作外型规格正确为主的练习时期。在传统太极拳中称为“着熟”、“拳架”、“先姿势”阶段。

在本阶段要重点掌握身型要求，如中正，头顶，项竖，沉肩，坠肘等以及手脚所处位置角度，动作过程的转迹方向等。

初学时，由于人体大脑皮质兴奋过程广泛扩散，处于泛化阶段，内抑制不够，动作表象比较模糊，不可能一下子做到身型等多项要求，所以要简化要求，初步掌握正确外型即可，如对身型要求，只要能做到头正不左右歪斜即可。这个时期往往表现为动作僵硬，上下不协调，更难以谈内外配合，这需要一方面有功法阶段基础，另一方面不要急于求成，力求每一个动



作姿势的正确。只要动作外型基本正确就可以，先不考虑劲力、呼吸，内意的要求。

2. 内意求劲

内意求劲即在外型正确的基础上，着重开始追求内意的变化，劲力的贯通时期。传统太极拳称这个阶段为“懂劲”。

本阶段的重点是通过掌握连贯的动作节奏，松柔的动作用力等，在内意引导下，练就内劲。经过第一步的练习，大脑皮质的兴奋与抑制过程开始分化，兴奋相对集中，内抑制逐步发展巩固，动作表象比较清晰，可以较正确的完成动作，动作细节要领基本上做到，要进一步精确动作，运用意识指挥动作，开始配合呼吸，锻炼内劲。

本阶段应注意的问题是：

(1) 动作连贯

这是动作与动作之间衔接的要求，具体指单个动作要连贯一气。

第一步骤时掌握了外型的要求，就要逐渐做到各个动作前后贯串，一气呵成，前一个动作的结束就意味着下一个动作的开始，即使有时不得已出现了缺续不连贯的拳势，如明显的发力后，也要用意气神相接，即“势断意不断，意断神可接”。

具体每一个动作在完成过程中也要连贯一气，通常要做到“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿，而腰，总须完整一气”。

(2) 动作轻柔

这是动作力量的要求。第一步要轻，这个时期已发展为松柔，在松柔中寓含内刚，这种刚可以显于外，也可以藏于内，练成刚柔相济的内劲。

通过全身各个关节处处放松，减少主动肌与被动肌的抗阻，在松腰松胯的一系列要求下，使动作松沉、自然，逐渐产





生支撑八方，刚柔相济的劲力。

(3) 配合一致

这是全身各部配合关系的要求。动作要做到上下相随，完整一气，有六合之说，《太极拳论》称“一动无有不动”，这里不仅仅是上下的配合，而且有了内外的配合，形成全身的一致运动。

3. 内外求合

内外求合即意、气、劲、形、神的高度统一。这个时期，传统太极拳称之为“神明”阶段。

这个时期，大脑皮质兴奋过程高度集中，内抑制相当牢固已能准确地完成动作，已进入动作的自动化程度阶段。

在本阶段的重点要在掌握动作力量精细地分虚实的基础上，调整呼吸，强调用意，实现内外高度的统一，达到形神兼备的境界。

这个时期要注意：

(1) 讲究意识

这是统领太极拳的总纲。这时的用意已不再象第一步上的用意，只注意记忆动作，注重动作对错，也不仅仅象第二步上多注意动作要领规格，而是要用意侧重于技击方法的想象，以及极为精细的虚实、动静的体会。

(2) 调理呼吸

这是对呼吸的要求。这时要做到“气沉丹田”，“气宜鼓荡”，即与动作相结合的腹呼吸，做到动作和呼吸彼此协调配合。

(3) 力求刚柔

这是对劲力的要求。这时通过极精细的虚实辨别，分清虚实，有张有弛，松紧调配，练成刚柔之劲，做到刚柔相济。

总之，这些阶段之间并没有绝对的界线，而是因为人体掌

