

● 居 山 编著

陈式太极拳意气势练法



北京体育大学出版社

陈式太极拳

——意气练法

居山 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:李 飞

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:赵崇光 何 文

责任校对:静 一

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳——意气势练法/居山编著. - 北京:北京
体育大学出版社, 2001. 1

ISBN 7-81051-515-2

I. 陈… II. 居… III. 太极拳, 陈式-基本知识 IV.
G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38095 号

陈式太极拳——意气势练法

居 山 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·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:787×1092 毫米 1/32

印张:8

定价:11.00 元

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:6001—9000 册

ISBN 7-81051-515-2/G·444

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳是一种取阴阳、动静、虚实之理，导引、吐纳之法，顺应自然生理之机，使人身心得到锻炼的体育运动。它是我国民族武林宝库中的瑰宝，深受广大群众的喜爱。其中“陈式太极拳竞赛规定套路”自创编、推广以来学练的人越来越多，它以明显的健身锻炼效果倍受人们的青睐。

为了适应太极拳运动蓬勃发展的需要和满足广大读者的需求，近年来关于太极拳的著作已经出版了不少，目前介绍陈式太极拳竞赛规定套路练法的书也有好几个版本。但谈及陈式太极拳竞赛规定套路内功（运气、用意方法）者却不多见。一般书籍只是介绍套路动作外型的练法，而忽略了它的内练方法。为弥补这一不足，本书既讲功理，介绍陈式太极拳竞赛套路的结构、技术特点、练习要领、练法要求、基本技法；也讲套路练法和功夫练法；更讲运气和用意。书中着重对套路、功法动作的呼吸配合，意念中的导气法、观想法和技击法等进行了讲述，并配以图示。从而启发学练者习练用意和运

气，使学练者能真正掌握陈式太极拳竞赛套路内外结合的要领和奥秘。

“太极拳在内不在外”，“练意不练力”，这是对太极拳练法的要求。“内”指的是运气和用意，讲究的是精气神。怎样才能掌握练“内”呢？这是本书所要阐明的主要问题。编写此书的目的，就是让学习陈式太极拳竞赛套路者练会套路之后，还要学会配合呼吸和用意的方法及一些常用的简单功夫的练法，使拳理与动作结合起来，真正掌握陈式太极拳竞赛套路的内在实质，全面提高运动技术水平，使锻炼效果更佳，能有效地起到预防疾病，增进健康，延年益寿的作用。

作 者

1998 年春于汉高故里

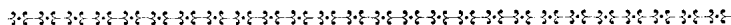


第一章 陈式太极拳概述.....	(1)
第一节 套路结构.....	(1)
第二节 技术特点.....	(2)
一、动作缠绕, 曲折连贯.....	(2)
二、腰为主宰, 以身带臂.....	(3)
三、对称协调, 圆满灵活.....	(4)
四、刚柔相济, 节奏鲜明.....	(5)
五、呼吸随势, 意气势合.....	(5)
第三节 练习要领.....	(6)
一、掌握动作, 明确运动方法.....	(7)
二、熟悉结构, 做到连贯协调.....	(7)
三、提高节律, 达到内外合一.....	(8)
第四节 练法要求.....	(8)
一、心静身正, 以意运动.....	(9)
二、虚领顶劲, 尾闾中正.....	(9)
三、含胸拔背, 沉肩坠肘.....	(10)
四、虚实分明, 稳健轻灵.....	(11)
五、上下相随, 内外相合.....	(11)
六、精益求精, 勤学苦练.....	(12)

第二章 陈式太极拳基本技法	(14)
第一节 手型、步型、身型	(14)
一、基本手型	(14)
(一) 拳	(14)
(二) 掌 (瓦拢掌)	(14)
(三) 勾 手	(15)
二、基本步型	(16)
(一) 偏马步	(16)
(二) 半马步	(16)
(三) 弓 步	(17)
(四) 虚 步	(18)
三、身 型	(18)
第二节 手法、步法、眼法、身法	(19)
一、基本手法	(19)
(一) 内 旋	(19)
(二) 外 旋	(19)
(三) 缠 绕	(19)
(四) 折 叠	(19)
(五) 续 换	(20)
二、基本步法	(21)
(一) 提 步	(21)
(二) 擦 步	(21)
(三) 跟 步	(22)
(四) 转换步	(22)

三、眼 法	(22)
四、基本身法	(23)
(一) 提 抽	(23)
(二) 回 转	(23)
(三) 开 合	(23)
第三节 呼吸方法	(24)
第四节 意念方法	(25)
一、导气法	(25)
二、观想法	(27)
三、技击法	(27)
第三章 陈式太极拳意气练法	(28)
第一节 动作名称顺序	(28)
第二节 套路练法图解	(33)
第四章 陈式太极拳功夫练法	(213)
第一节 陈式太极拳桩功	(213)
一、无极桩	(214)
二、太极桩	(216)
三、缠绕桩	(219)
四、开合桩	(222)
五、滚球桩	(226)
第二节 陈式太极拳缠丝功	(233)
一、外旋、内旋功	(234)
二、横掌缠旋功	(241)

第一章 陈式太极拳概述



陈式太极拳竞赛规定套路，是在国内外太极拳热潮中产生的。1988年9月，国家体委武术研究院组织有关专家、教授创编了陈式太极拳竞赛规定套路。1989年2月开始实施推广。

第一节 套路结构

陈式太极拳竞赛规定套路，是在传统陈式太极拳一路和二路的基础上创编而成的。它既具有多缠绕、以柔为主的一路拳风格，又有多发劲，以刚为主的二路拳的特点。整套共有56个动作。

该套路共分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，体现了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，以摆莲跌叉突出了下

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，加之顺弯肘、裹鞭炮等动作，体现了先开展，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。

在动作的编排中，还考虑到使拳势左右对称，一些典型动作如单鞭、六封四闭、金刚捣碓、连珠炮等，在原右（左）势的基础上，增加了左（右）势，使身体得到均衡的全面锻炼。

第二节 技术特点

陈式太极拳竞赛规定套路风格独具，特点突出，其主要表现在以下几个方面。

一、动作缠绕，曲折连贯

每个动作都是以螺旋式和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，两臂在体前交互外绕圈的同时，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、或明或暗的圆形动作

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、继续。

二、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，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，腰催动胯、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，虚实互换。

以身带臂，在动作中的体现是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绕曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在起势动作中，身体向左前、右后来回摆动，带动两臂、两手做由小到大的圆弧缠绕运动。然后

做金刚捣碓时，左脚向左前方擦出，腰胯领先，使身体前移，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。从这简单的一例可以看出，陈式太极拳的每个动作，起承转合，处处无不体现以腰为主宰的运动特点。

三、对称协调，圆满灵活

在练习过程中，要具有“意欲向上，必先窝下；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。动作起来，步随身换，手领神随，“一动无有不动。”这样才能使身体不偏不倚，身形端正安舒，开中有合，合中有开，周身协调一致，充分显示出陈式太极拳对称协调的特点。

陈式太极拳从起势到收势，不论动作的虚实变化和姿势的过渡转换，都是由身体重心的虚实变化、手法的折叠、步法的进退等，柔和、协调、紧密衔接起来，显示出了刚柔相济，快慢相间，前后贯串，轻柔、圆活、连贯的特点。

四、刚柔相济，节奏鲜明

陈式太极拳是按动作的刚柔，速度的快慢，劲力的蓄发，重心的虚实等矛盾对立统一规律组成的，每个动作、每个段落都体现出了较强的节奏感。如在掩手肱捶这个动作中，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，正如拳谚所说的“蓄劲如张弓，发劲似射箭”，体现了陈式太极拳刚柔相济，节奏鲜明的特点。

套路中的每个动作组合、每个段落，都是由刚柔相济、快慢相间、起伏转折等动作相互衬托、鲜明对比构成的。如第一段中的披身捶、背折靠、青龙出水这一动作组合，所形成的节奏对比就比较明显。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变转快速发力的青龙出水。这样处理的陈式太极拳，其刚柔相济，节奏鲜明的特点更为突出。

五、呼吸随势，意气势合

陈式太极拳的呼吸是在动作的开合、虚实的变化基础上进行的，其结合的一般规律是蓄收起屈时吸气，发放落伸时呼气。动作是在意识的支配下进

行的。练拳时一举一动均要运用意念，不用拙力。

陈式太极拳的用意方法很多，除支配动作、呼吸的意识外，本书着重介绍了导气法、观想法和技击法三种：导气法是用意念导引内气循经运行的一种方法，循经导气可使气血周流全身，疏通经络，平衡阴阳；观想法是一种形象的思维方法，通过形象的思维，激发内气，以助拳势，以增功力；技击法是一种练拳时面前“无人似有人”的练法，以增强攻防意识，提高技击能力，加深对套路动作技法和用法及内含的理解。以上三种意念，在练拳时可根据需要选择其一。以意领动，以意行气，以气运身，意到气到，气到劲到。久练之后，可内外合一，体现出陈式太极拳的呼吸随势，意气势合的特点。

第三节 练习要领

练习陈式太极拳首先要掌握动作，明确运动方法；其次要熟悉结构，做到连贯协调；再次要提高节律，达到内外合一。为使练习者能掌握这些练习要领，现将其分述如下。

一、掌握动作，明确运动方法

初习陈式太极拳，应该在姿势、动作上打好基础，把手型、手法、步型、步法、身型、身法和眼法等基本要求弄清楚，掌握其运动方法及动作的规格，了解套路路线、动作运动的方向及每个完整动作的方法、相对静止的拳架结构及发力特点等。陈式太极拳每个动作都是以螺旋式和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，因此初习者应在掌握动作、明确运动方法上多下功夫。这样才能在已经弄清楚动作方法的基础上，做到姿势正确，手型、步型、身型工整，手法、步法、身法、眼法准确，才能使动作分解活动过程中的手、眼、身、法、步变换无误，才能算是真正入了门。

二、熟悉结构，做到连贯协调

当掌握了陈式太极拳动作，明确了其运动方法后，就应当熟悉套路结构，做到连贯协调。这时应着重掌握动作的变化规律及特点，熟悉动作之间的衔接过程，做好每个过渡动作，做到势势连贯，动作协调圆活。要使动作连贯完整，使分解的动作连贯起来，除掌握好过渡动作外，还要掌握动作的完

整性。练习时要正确、连贯、完整地按正常速度进行，并且要注意意念的引导和呼吸的配合。此外，还要注意使劲力运用顺达合理。久练则可使动作协调、前后衔接、节节贯串，一气呵成。

三、提高节律，达到内外合一

当整个套路打得势势连贯，动作协调圆活之后，要进一步巩固和提高套路动作练习的技巧。不断地提高刚柔、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、动作高度协调配合，达到意气势内外合一。要达到内外合一的境界，练习时除熟悉动作的劲力、节奏、精神、眼法等技巧外，还要了解陈式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，明确动作的攻防含意。这样久练才能逐步达到内外合一，神形兼备的要求。

第四节 练法要求

陈式太极拳在练法上有严格的要求，其练法要求如下。

一、心静身正，以意运动

心静是指思想集中，精神贯注，做到专心打拳。身正就是要求姿势正确，保持上体自然正直，腰脊中正，两肩、两胯自然放松，不前俯后仰，左歪右斜，耸肩扭胯。正确运用这两个要点，有利于掌握太极拳的其它要领，有利于意念正确引导动作和以意运气，有利于气血的运行，更好地体现陈式太极拳的运动特点，提高锻炼效果。

以意运动就是用意念导引动作，就是要求练习陈式太极拳时，把注意力贯注到动作之中去。如做捋的动作要有牵引或是捋住物体的意念；按的动作要有向前推按的想象，以这种有关的意念活动引导劲力的发挥和变化，做到“意动身随”、“意到劲到”。意念活动能动地引导动作，不仅可使劲力体现得更充分，动作更准确，而且还对调节中枢神经、增强各部器官的机能，提高功效，都有直接的影响，所以说太极拳讲究用意不用力。

二、虚领顶劲，尾闾中正

虚领顶劲是陈式太极拳对头颈提出的要求。它要求练拳时要经常注意头部与水平线大体保持垂直