

国术丛书 第十三辑



配盘 中英文对照

陈氏 太極 拳 三十四式

山西出版集团
山西科学技术出版社

国术丛书 第十三辑



配盘 中英文对照

陈氏 太極 拳

三十四式

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳 34 式/刘云香著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.1

(国术丛书. 第 13 辑)

ISBN 978-7-5377-3720-3

I. ① 陈... II. ① 刘... III. ① 太极拳—套路(武术)

IV. ① G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191969 号

陈氏太极拳 34 式(配盘)

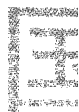
- 著 者 刘云香
出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 9.875
字 数 242 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3720-3
定 价 28.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序 言

刘云香老师对中国武术深有情怀，她自幼曾习练长拳，具有一定的武术功底；后从事陈氏太极拳演练，经过长期刻苦勤奋的研习，不仅领悟了其中深奥的拳理拳技，自身水平得到了极大的提升，在一些大赛中获取了优异的成绩，且对太原理工大学、太原科技大学武术协会及其他广大太极拳爱好者，热忱传授拳技，精心培养学生，所带出的当代大学生，不乏涌现出许多佼佼者。如原理工大学武术协会主席贺永宁等同学，不仅继承了中华武术优秀传统文化，陶冶了高尚的武德情操，而且有了健康的体魄，促进其文化专业学习取得优异成绩，毕业后被美的集团挑选，顺利就业。她的女弟子赵奕今年也顺利地考上了山西师范大学（民族体育太极拳）。这与刘云香老师教艺育人，全面提高人的素质是分不开的。

刘云香老师思想解放，不因循守旧。她在继承传统武术过程中，取其精华，目标是如何让更多的人从太极拳习练中受益。根据自己多年的体悟，她创编了陈氏太极拳三十四式、四十八式，这无疑是对太极拳发展作出的新贡



献，可喜可贺，应加以褒奖。

刘云香老师为人谦和诚恳，质朴热忱，以推广中华武术为己任，以促进人的全面发展为目标，为构建和谐社会而努力。她不保守，不守旧，刻意追求时代精神，没有门户之见，凡符合科学发展规律的，她都从中汲取营养。

尊师爱徒是她显著的优点，教学有方是她的特点，为人诚实可信是她的哲理。愿她在投身武术事业的历程中，再创辉煌。

山西省武术协会副主席 邵琰璞

Preface

Ms. Yunxiang Liu has had a life-long passion for Chinese martial arts. She began practicing Long Fist (Chang Quan) at a young age, which laid the foundation for her later studies. She became a disciple of Chen Style Taiji, in which she has excelled thanks to years of hard work and diligent study. Now, she has not only mastered the profound theory but also greatly improved her technique, and has made extraordinary achievements in a number of competitions. Ms. Liu has also dedicated her time to teaching other martial arts enthusiasts, as well as the students of the Wushu Society at Taiyuan University of Technology and Taiyuan University of Science and Technology. Her students, including former Wushu Society chairman Yongning He and National Sports Taiji major Yi Zhao, credit their success, both professional and personal, to the benefits of practicing Wushu under Ms. Liu's advanced teaching methods.

As an opening-minded individual, Ms. Yunxiang Liu never let herself be bound by outdated rules. While keeping true to the essential elements of traditional Wushu culture, she founded 34-form and 48-form Chen

Style Taiji based on her own comprehension and extensive practice of Wushu. These new routines aim to optimize the benefits of practicing Taiji, and her contribution to the development of Taiji Quan is to be held in high regard.

Ms. Yunxiang Liu is modest, honest, and enthusiastic. She willingly shoulders the responsibility to improve Chinese martial arts. She respects her teachers, and is patient to her students. She learns and teaches with an open spirit, and a scientific method.

I wish her even greater success in her Wushu career.

前言

太极拳在我的小时候就很熟了，但没有和武术相联系，一直以为是老年人的体操运动，更不晓得有陈、杨、吴、武、孙式等多种门派。

陈氏太极拳是各派太极拳的始源。数百年来它以技击和健身两方面并举的作用，深受人们的喜爱，尤其以刚柔相济、快慢相间、沾粘连随、螺旋缠绕等特点，深得拳界青睐，享誉中外。

陈氏太极拳分高、中、低三种拳架，适用于各种年龄段的人习练；同时，既适于身体较好的人用来增强体质，也适于体弱和多病的人用来疗病和保健。在笔者传拳这些年来，有很多中老年人都非常喜欢陈氏太极拳，但认为其套路动作难度较大，不适合中老年人习练，因此对陈氏太极拳产生了可望不可及的心理。根据广大爱好者的需求，依据陈氏太极拳老架一路的主体架，笔者创编了《陈氏太极拳三十四式》作为基础架推广，吸引了很多爱好者，尤其是中老年人，目前已在各个公园、厂矿企业、大专院校等辅导站推广开来。

随着习练陈氏太极拳三十四式的人日益增多，为了使学员们能较快地学习和掌握陈氏太极拳，在与同门师兄弟共同研究的基础上，结合近几年教学实践的一点经验，笔者精心编写了《陈氏太极拳三十四式》一书，以飨读者。

在整理和编写的过程中，得到许多太极拳好友和太极拳专家的指导和支持。借此书出版之际，一并表示感谢。

由于水平有限，不妥之处敬请指正。

刘云香

Introduction



Though I knew of Taiji Quan when I was very young, I did not associate it with Wushu. I didn't have any knowledge about the different styles, and I thought it only suitable for the elderly.

Chen Style Taiji is the root of the other styles of Taiji. For hundreds of years it has been popular because of its benefit to physical fitness. The movements combine hardness and softness, fastness and slowness; they are connected, twisted, and have gained great favor and recognition all over the world.

Chen style Taiji includes three stances: high, middle and low, for the people of different ages and abilities. They are suitable for both people in good health looking to strengthen their constitution or the weak for improving their health. During the years that I've taught Taiji, I found that many seniors are very fond of Chen style Taiji, but they usually considered that the routines are difficult to practice. Thus, based on the requirements and the main structure of the first routine, also called Old Frame (LaoJia) of Chen style Taiji, I created 34-Form of Chen Style Taiji which has drawn much attention of

middle-aged and elderly people. Now, the routine is practiced in many parks and campuses.

As more and more people practice 34-Form of Chen Style Taiji, in order for students to master it quickly and accurately, I decided to write this book “Chen Style Taiji 34-Form”, based on my and others’ teaching experiences, from which I hope readers can benefit.

While I was writing this book, I received great support from Taiji instructors and friends. Here, I give my sincere gratitude to them.

Comments are welcome, for mistakes might be made by my limitation.

目 录

第一章 陈氏太极拳的特点、要求及方法	1
第一节 陈氏太极拳的特点	3
第二节 陈氏太极拳对身体各部位的要求	8
第三节 陈氏太极拳的基本动作练习方法	19
第二章 陈氏太极拳三十四式	37
第一式 起 式	38
第二式 金刚捣碓	41
第三式 懒扎衣	47
第四式 六封四闭	53
第五式 单 鞭	57
第六式 白鹤亮翅	64
第七式 斜 行	68
第八式 搂 膝	75
第九式 拗 步	78
第十式 掩手肱拳	83
第十一式 撒身捶	87
第十二式 青龙出水	94
第十三式 双推手	96
第十四式 三换掌	100

第十五式	肘底捶	102
第十六式	倒卷肱	103
第十七式	击地捶	111
第十八式	踢二起	114
第十九式	玉女穿梭	120
第二十式	护心拳	128
第二十一式	云手	132
第二十二式	高探马	137
第二十三式	十字脚	141
第二十四式	指裆捶	147
第二十五式	白猿献果	150
第二十六式	抱头推山	152
第二十七式	单鞭	156
第二十八式	雀地龙	160
第二十九式	上步七星	161
第三十式	下步跨肱	163
第三十一式	双摆莲	169
第三十二式	当头炮	170
第三十三式	金刚捣碓	173
第三十四式	收式	176

第三章 陈氏太极单剑四十九式 179

第一节	陈氏太极单剑特点	179
第二节	陈氏太极单剑动作图解	187
第一式	太极剑初式	187
第二式	朝阳剑	190
第三式	仙人指路	199
第四式	青龙出水	201
第五式	护膝剑	203
第六式	闭门式	206

第七式	青龙出水	207
第八式	翻身下劈剑	208
第九式	青龙转身	210
第十式	斜 飞	212
第十一式	展翅点头	214
第十二式	拔草寻蛇	217
第十三式	金鸡独立	220
第十四式	仙人指路	222
第十五式	盖拦式	223
第十六式	古树盘根	224
第十七式	饿虎扑食	225
第十八式	青龙摆尾	227
第十九式	倒卷肱	229
第二十式	野马跳涧	231
第二十一式	白蛇吐信	234
第二十二式	乌龙摆尾	236
第二十三式	钟馗仗剑	237
第二十四式	罗汉降龙	239
第二十五式	黑熊翻背	240
第二十六式	燕子啄泥	241
第二十七式	白蛇吐信	242
第二十八式	斜 飞	243
第二十九式	鹰熊斗智	245
第三十式	燕子啄泥	247
第三十一式	摘星换斗	250
第三十二式	海底捞月	252
第三十三式	仙人指路	253
第三十四式	凤凰点头	254
第三十五式	燕子啄泥	256
第三十六式	白蛇吐信	257

第三十七式	斜 飞	258
第三十八式	左托千斤	260
第三十九式	右托千斤	262
第四十式	燕子啄泥	264
第四十一式	白猿献果	265
第四十二式	落花式	266
第四十三式	上下斜刺	268
第四十四式	斜 飞	272
第四十五式	哪吒探海	273
第四十六式	怪蟒翻身	275
第四十七式	韦陀献杵	278
第四十八式	磨盘剑	278
第四十九式	收 式	283

Contents



Chapter 1. Features, Requirements and Methods of Chen Style Taiji Quan	1
---	---

Section 1 Features of Chen Style Taiji	3
--	---

Section 2 Requirements of Chen Style Taiji Quan on Body	8
--	---

Section 3 Basic Movements and Practice of Chen Style Taiji	19
---	----

Chapter 2. 34-Form Chen Style Taiji Quan	37
--	----

1. Opening	38
2. Warrior Pounds the Mortar	41
3. Tie the Coat Leisurely	48
4. Six Sealing and Four Closing	53
5. Single Whip	57
6. White Crane Spreading Wings	64
7. Walking Obliquely	68
8. Brush Knees	75
9. Twist Steps	78
10. Hide and Roll Arm Punch	83
11. Sidle and Punch	87
12. Black Dragon out of Water	94

13. Pushing With Both Hands 96
14. Transform Palms Three Times 100
15. Punch Under the Elbow 102
16. Step Backward and Push 103
17. Punching Toward the Ground 112
18. Kick Twice 114
19. Girls Shuttling 121
20. Fist Protects Heart 128
21. Cloud hands 132
22. Pat a High Horse 137
23. Cross Feet 141
24. Punch toward Crotch 147
25. The White Ape Offers Fruits 151
26. Cover the Head and Push the Mountain 153
27. Single Whip 156
28. Dragon Crouches on the Ground 160
29. Step Up to Form the Seven Stars 161
30. Step Back and Ride 163
31. Pat On the Foot With Both Hands 169
32. Cannon Over the Head 170
33. Warrior Pounds the Mortar 173
34. Closing 176

Chapter 3 49-Form Chen Style Single-Sword Routine 179

Section 1 Features of Chen Style Single-Sword Routine 179

Section 2 Illustrated Explanation of Chen Style Taiji Single Sword 187

1. Opening 187