

陈式 太极拳 五功八法 十三势

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 陈式太极拳几乎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 往复缠绕 圆转曲折 刚柔快慢 开合 蓄发等节奏韵律变化尤为显著 因而套路技术比较复杂 不易掌握 教学难点多 在群众性的集体教学中 传授好陈式太极拳就更为困难 通过几十年的教学 训练 科研工作实践 将复杂的陈式太极拳的技术进行了解析 规范 系统地构建了陈式太极拳普及与提高的教学训练程式 即五功↓八法↓十三势练习 通过这种科学系统地教学 训练 使学员很快地掌握正确的动作要领 提高技术水平

阚桂香◎门敢红◎著
人民体育出版社



歐式

十大建築師

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。

建築師是建築的靈魂，是建築的靈魂。



陈式太极拳 五功八法十三势

阙桂香 著
门敢红

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳五功八法十三势/阙桂香, 门敢红编著.

北京: 人民体育出版社, 2003.1

ISBN 7-5009-2390-2

I. 陈… II. ①阙…②门… III. 太极拳, 陈式一套路 (武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 089964 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.375 印张 100 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2390-2/G · 2289

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

上篇 陈式太极拳健身功法

第一章 健身功法概述	(3)
第二章 陈式太极拳健身功法图解	(6)
一、无极桩	(6)
二、捣碓桩 (太极桩)	(7)
三、缠绕桩	(9)
四、开合桩	(11)
五、滚球桩	(15)
第三章 陈式太极拳健身技法图解	(23)
一、外旋	(23)
二、内旋	(23)
三、横掌	(28)
四、云手	(33)

五、提擦步（进步）	(38)
六、弧形转换步	(43)
七、碾转步	(46)
八、磨擦步	(49)

下篇 陈式太极拳五功八法十三势

第四章 五功八法十三势概述	(57)
---------------------	------

第五章 陈式太极拳“基本功”练习

(五功) 图解	(58)
---------------	------

第六章 陈式太极拳“基本动作”练习

(八法) 图解	(59)
---------------	------

一、卷肱	(59)
------------	------

二、云手	(65)
------------	------

三、掩手肱捶	(71)
--------------	------

四、野马分鬃	(80)
--------------	------

五、金鸡独立	(89)
--------------	------

六、拍（擦）脚	(96)
---------------	------

七、揽扎衣	(106)
-------------	-------

八、单鞭	(113)
------------	-------

第七章 陈式太极拳“基本套路”

(十三势)	(124)
-------------	-------

一、动作名称及其分动教学口令	(125)
----------------------	-------

二、套路动作图解	(131)
----------------	-------

附录：

- 一、十三势行功歌 (195)
- 二、十三势说略 (196)
- 三、陈式太极拳十三势动作路线示意图 (197)

上 篇

陈式太极拳健身功法

第一章

健身功法概述

陈式太极拳健身功法，是我多年教学、训练的总结，也是通过教学、训练不断筛选、提炼的结晶。学员们通过该功法练习，可调节身体虚实，平衡阴阳，不断改善体内脏腑机能，从而强身健体。练习中要求深长细匀的自然呼吸，可补丹田之气，同时结合动作缠绕变换，身体左右转换，可疏通经络，促进气血运行，促进新陈代谢，增强抵抗力。通过动作的缠、绕、滚球，身体的左右转动，同时使身体各关节、各部位都或明、或暗、或大、或小地伴随着活动，久练可调节各关节、肌肉内营养物质，增加活动能力，延缓肌肉松弛。练习时，要求大脑松静，可迅速解除脑力劳动的疲劳，同时促进大脑平衡，提高智力。

功法主要突出了陈式太极拳螺旋缠绕的运动特点，练习时要求缠绕运动以丹田内转为动力，使周身肢体做“抽提”“回转”交融动作，加之意气潜转由内到外，使周身肢体或明或暗、或大或小做圆弧运动，使身体的肌肉、关节、五脏六腑得到锻炼，调理、提高各器官机能。

为科学地开展太极拳运动，使其成为人们终身自我健身运动，进一步揭示太极拳促进身体健康的生理机制，由我们选题，联络北京体育大学生理教研室有关老师、中国科学院武术协会及北京西苑中医研究院有关专家、科研人员组成课题组，以中科院 50 ~ 60 岁的科研工作者 63 人为受试对象，以陈式太极拳“基本功”“基本技法”作为“健身功法”，历经 5 个月的科学试验，最后将各项测试指标进行量化分析，得出从事陈式太极拳“健身功法”锻炼，能改善中老年人身心健康水平的结论。

1. 经过 5 个月陈式太极拳“健身功法”锻炼后，血脂异常人数从练功前 40 人次减少到 3 人次。

试验结果表明，从事“健身功法”锻炼能使中老年受试者血清 TC，LDL—C 水平显著下降，血脂指标异常人次明显下降，血清非酶抗氧化力显著提高，对改善中老年人的血脂代谢、提高机体抗氧化能力、延缓衰老有着积极的防治作用。

2. 通过 5 个月的“健身功法”练习，对受试者的心肺功能及免疫功能有着良好的改善作用，使受试者在安静状态、定量运动负荷时及恢复期的心率极显著地下降，心容量增加，心脏泵血功能增强；肺活量、最大肺通气量显著增加；IgG、IgA 含量增加。

3. “健身功法”锻炼研究表明，长期坚持太极拳锻炼，能够促使左右脑功能的协调与平衡，不仅能够使那些长期使用左脑的人缓解其过度的心理负荷，而

且也有望使太极拳锻炼成为开发右脑发展形象思维的重要途径。

“健身功法”易于学练，能使初学者较快地达到平衡左右脑功能的作用。这一结果提示，面对中老年人以健身为目的的太极拳锻炼，应尽量削减冗长的形体动作，以使初学者尽快熟练掌握习拳要领。

4. 通过“健身功法”的锻炼，正确把握其运动规律，可以有效地改善人体末端微循环状态（指尖温度），提高人体对于外界气候变化的适应能力。

在练习中，特有的意念活动，能明显改变人体不同部位微循环状态，因此必须正确应用和把握太极拳运动中的意念效应。

5. 通过“健身功法”锻炼 5 个月后，男女血清碱性磷酸酶活性与训练前相比均出现显著下降，并且血清骨钙素含量与训练前相比均出现显著的下降；对于改善骨代谢，防治骨质疏松症有积极的预防作用。

第二章

陈式太极拳健身功法图解

一、无极桩

【动作】 双脚并拢，身体自然直立，肩臂松垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直，眼平视前方（图2-1）。

【要点】 虚领顶劲，胸背舒展，敛臀收腹，呼吸自然。时间可长可短，以5~10分钟为宜。

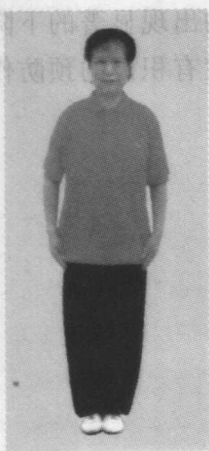


图 2-1



图 2-2

【动意】 练功时先用意调整身体姿势，然后内视丹田处，使大脑意识处于混沌的状态，融自然界于一体。

二、捣碓桩（太极桩）

预备式：同“无极桩”（图2-2）。

【动作】

1. 两脚开立

身体重心缓缓移至右腿，左腿屈膝，脚跟、脚尖依次提起，并向左跨步，两脚平行开立，两脚间距离同肩宽，身体自然直立，两臂松垂，两手贴于大腿两侧，目平视前方（图2-3）。

2. 提膝举拳

身体重心缓缓移至左腿并屈蹲，左臂微屈，左手屈腕外旋，手心翻向上，置于腹前；右腿屈膝提起，膝同腹高，脚尖上翘；右臂屈肘，右手握拳外旋举至胸前约10厘米处，拳心向内。上体正直，目视右拳（图2-4）。

3. 踏脚砸拳

右脚下落，轻轻踏地，右腿屈蹲，两脚距离同肩宽，重心移至两脚之间；右拳砸落于左掌心，拳心向上稍斜向里，目视前下方（图2-5）。

【要点】 虚领顶劲，含胸拔背，两腿屈蹲，敛臀坐胯，膝脚相对，身体中正，不偏不倚，心静体

松，呼吸自然。初练时，一次可静站 3~5 分钟，久练逐渐增加时间。

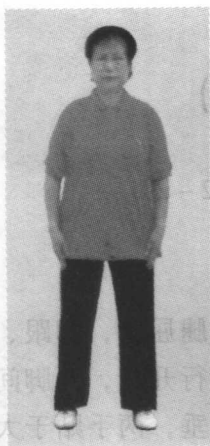


图 2-3



图 2-4



图 2-5



图 2-6

【动意】 此动两臂环抱体前，如同怀抱日月。意念是引气下沉，意注丹田，使头部、躯干的气血下行，有微微沐浴之感。周身放松，对身体表里、上下平衡，起重要的调节作用，对疏通人体小周天有促进功效。

三、缠绕桩

预备式：同“太极桩”（图2-6）。

【动作】

1. 左绕托拳（升势）

身体微左转，重心移向左腿；左掌托右拳向左、向上绕至腹左前上方约10厘米处，眼随手视（图2-7）。

2. 右绕托拳（升势）

身体微右转，重心移向右腿；左掌托右拳由腹左前上方继续向上、向右绕至腹右前上方约10厘米处，目随手视（图2-8）。

3. 下绕托拳（降势）

身体微左转，重心移于两腿之间，左掌托右拳继续向右、向下、向左弧形绕至小腹前，还原成“太极桩”势，目视前下方（图2-9）。

按以上1~3分动，向左绕环练习4~8次，然后再向右绕环练习4~8次。

【要点】 两腿屈蹲，身体重心左右移动；两手

腹前环绕成圆，动作柔缓连贯，呼吸与动作要配合协调，升吸降呼。

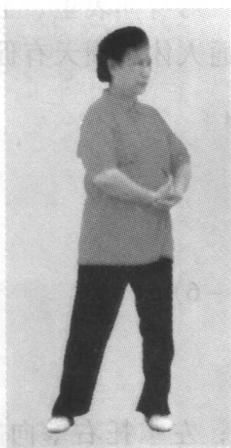


图 2-7



图 2-8



图 2-9



图 2-10