

静功缠丝太极拳

陈济生 编著

山西人民出版社

前 言

本人在七十余年的武术生涯中，经过对太极拳理论与实践的研究总结，深感各家太极拳都独具特点和优点。例如陈式的缠丝；郝式的如踩薄冰、如履深渊之功法；杨氏的舒展大方、适应性强；吴式的引进落空；孙式的开合等，以及许多本人尚未体会到的奥妙。应用到技击推手当中，各有专门功夫，但都必须进行精细的研练，方能体会到其中的奥妙，因此有花费时间长、见效年代久的不足。

这套静功缠丝太极拳，不属于某一门派，它是我在多年研练陈式、郝式、杨氏、吴式、孙式等太极拳和太极球的基础上，结合早年练的八盘掌、游身八卦掌、迷魂掌和形意拳的体会，在实践中创编出来的。解放前我曾与一些武术名家共同切磋、实践，证实这套太极拳确有其难得之长处。解放后，我在济南、南京、上海等地的教学实践中，进一步证实了这一点，相信它的价值将会被越来越多的学者所证实。

静功缠丝太极拳具有静功和缠丝相结合的特点。静功，即静站放松（做到全身肌肉无多余紧张），大脑入静持续五分钟，然后依次放松无名指、小指、食指、大指和中指各五分钟。五指分别属金、水、木、火、土，可以治疗肺、肾、肝、心、脾的疾病，无病者则可练内。无动，即是无极、无圈，无圈是上乘练法。同时亦可将书中所述抱球动作与五行

配合，每一动作持续五分钟。大脑入静、姿势正确、动作熟练以后，即可做到静中有动，动中有静，有动似无动，无动似有动，似有意，似无意，达到“拳无拳、意无意，无意之中是真意”的境界。这是健身和提高技击价值的关键。

缠丝即要求全身和四肢密切配合，做到无有不缠。缠丝为螺旋式运动，犹如枪膛之来复线，它是推手中的关键，包括大圈、中圈、小圈，以至无圈的缠丝。用法上包括上、下、左、右、顺、逆、内、外的缠法，各种缠丝均无一定方向，上中有下，左中有右，顺中有逆，逆即是粘。何为大、中、小圈呢？以大圈为例，两臂随躯体转动的同时，根节（肩）、中节（肘）、梢节（腕）的内外旋转为小圈，中节随身体的转动为中圈，梢节随身体的转动为大圈。躯干和下肢的转动亦是如此。最终要练至无圈，即不显露出转动，能运用各种缠丝于无形之中，方为上乘。以上论述，只有在实践中方能体会深刻，理解透彻。

这套太极拳在步法上，要求举足轻灵，足腿上的劲力要有“如踩薄冰，如履深渊”的轻顶吸拔之力，做到寓虚于实，寓实于虚，虚实分明而又随机转换。用法上兼蓄转、钻、粘、缠、化、发和引进落空，做到不顶、不丢和柔化。

这套太极拳全部套路为一百零八式，初学者感到冗长枯燥，兴趣索然，因而难以提高。为便于广大群众练习，本人于一九五四年在南京部分高校教学时，编成这套简单、易学、初学者感兴趣的简易静功缠丝太极拳，同时还增编了单练推手、对练推手、对练缠手和拓手（三节）、推手（四正、四斜、起落、开合）。此外创编了四十八手单、双推法，及拦手、散手、化手和闪手。此拳发展到高级阶段可练成活步太

极。如用器械则有太极单、双剑、对剑、活步剑、散剑、闪剑、太极棒、太极刀、枪、棍等运动，都属于柔化运动的一种。

解放前，我曾接待过许多高手来“访”，在比武中，均赖此拳术而能应付自如，柔化为主，游刃有余。但我从未公开此拳的内容。解放后，尤其是党的十一届三中全会以后，党和国家重视武术，关心武术工作者，并提出一系列英明措施，以促进武术为四化建设服务，本人深受鼓舞，现将此太极拳整理成文，供广大读者练习，为我国的四化建设做出一点贡献。

书中缺点和不足之处，在所难免，望广大读者批评指正。

陈济生

一九八四·五·于济南

序 言

陈济生同志，河北省唐山县人，是我的良师益友。他自幼习武，性情豪爽，意志坚强，技艺高超，精通形意、八卦和各家太极拳。对武术强身抗暴的特点，颇有研究，特别是对太极拳，他综合各家之长，自编出一套独具风格的“静功缠丝太极拳”一百零八式，1947至1949年我在山东济南时，曾向他学会这套拳，在演练中，他特别强调心静、体松、动慢、气沉、脚轻、步活，并与推手结合练习。我经过一年多的练习，确有较练其他套路收益迅速的感觉。可惜由于客观原因，我和他分别后，未能坚持练习此套路，颇觉遗憾。济生同志一贯强调练武术必须内外兼修。不但要达到强身自卫的目的，而且要树立良好的作风和高尚的道德品质。他数十年实践的结果，体质异常坚强，冬不着棉衣，夏不汗流，现已年近八旬，仍红光满面，精力充沛，腰背挺直，步履矫健。他更长于技击，常与人较量而未闻有出其右者，但他从不伤人。在旧社会他也染有武林的保守积习，不轻易传授秘技，故对其独具一格的“静功缠丝太极拳”未多传人。解放后党和政府十分关心人民的健康，使武术得到了空前发展，每个武术工作者，无不欢欣鼓舞，积极贡献力量。济生同志更不甘后人，将自己多年积累的经验和钻研的成果，耐心传授给下一代。在教学中他深感原一零八式太长，不易为广大群众

学会，因之又进行了整理简化，保留了原套的主要精华，定名为“简易静功缠丝太极拳”，公诸于世。关于这一套路的内容、特点、练法和作用，作者已在前言中作了介绍，我就不赘述了。此书出版，无疑将对武术的进一步发展和开创武术的新局面，将起到一定作用，我也为能重温旧课而高兴！是为序。

山西大学体育系教授 陈盛甫

1984年6月

目 录

一、生理价值·····	(1)
二、练拳要领·····	(5)
三、拳掌图解·····	(7)
四、简化套路动作路线图·····	(8)
五、简化套路图解说明·····	(9)
(一)起式·····	(9)
(二)捧球·····	(10)
(三)抱球·····	(11)
(四)撑球·····	(11)
(五)大摆·····	(12)
(六)揽雀尾·····	(13)
(七)十字单鞭·····	(17)
(八)左右展翅·····	(18)
(九)白鹤亮翅·····	(19)
(十)左搂膝拗步·····	(19)
(十一)左手挥琵琶·····	(21)
(十二)右搂膝拗步·····	(24)
(十三)右手挥琵琶·····	(25)
(十四)搬拦锤·····	(29)
(十五)如封似闭·····	(29)

(十六) 揉球势	(30)
(十七) 倒撑肱	(31)
(十八) 单鞭	(35)
(十九) 云劈手	(36)
(二十) 玉女穿梭	(39)
(二十一) 野马分鬃	(39)
(二十二) 揽雀尾	(42)
(二十三) 如封似闭	(44)
(二十四) 收势	(45)
六、二人对练	(47)
(一) 推手	(47)
1. 单人练习法	(47)
2. 双人练习法	(50)
(二) 拓三节	(53)
1. 拓梢节	(55)
2. 拓中节	(56)
3. 拓根节	(58)
(三) 大缠	(59)
(四) 收势	(59)

一、生理价值

练太极拳的直接目的，是促使大脑皮层机能得到恢复和休息，使皮层内的兴奋与抑制过程由不平衡趋向平衡，因而它特别适合于脑力劳动者。这套太极拳具有相当迅速的镇静作用，神经衰弱患者，由于抑制过程的减弱，在脑力劳动以后，大脑皮层长期处于兴奋状态，一时不易转为抑制，所以容易患失眠等症。练习太极拳时，精神要高度集中，而且要特别注意全身肌肉放松和宽弛，在进行每一个姿势的活动时，动作又是缓慢而连续的，因此在它的锻炼过程中，所引起的不是某个肌群单纯的收缩，就是说，一个肌群之中肌纤维不是同时处于收缩状态，而是分批轮流的收缩。

在正常条件下，骨骼肌是在神经中枢发放冲动，由神经纤维传递到肌肉时引起收缩的。为了引起一定姿势的紧张收缩，不仅需要由中枢发出兴奋冲动，而且也需要发出一定数量的抑制性冲动。例如：将一只手放在桌上，你如果不注意它，这手是安静的，毫无疑问，支配这手臂肌肉的神经中枢亦是处于安静状态的；但如果你注意这只手，并使之抬起离开桌面，这时支配该手的神经中枢发生兴奋，并随着运动神经传至手臂部肌肉，使之发生收缩，抬起离开桌面；若使手离开桌面，并在空中维持不动，这时在支配该手臂运动的中

枢内便发生了主动的抑制过程，你愈注意使之不动，所发生的抑制也愈强。如果手臂离开桌面这个动作是慢慢地进行的，要求用一分钟时间，为了完成这一分钟缓慢而持续的动作，除了需要由中枢发出兴奋性冲动外，还必须发出抑制性冲动，也就是说，此时中枢内，也具有相当强的抑制过程。

所以我们说太极拳的生理价值，首先是锻炼与加强这种抑制过程。这种抑制是一个主动的抑制过程，是一个需要经历一定时间逐渐形成的抑制过程。这种抑制的发展，可使大脑皮层过度的兴奋集中，使遭到破坏的兴奋与抑制的平衡得到恢复，因此它有治疗神经衰弱的作用。实践证明，当人们用脑过度，兴奋过程很强烈时，练够十分钟以上的太极拳，即可使大脑得到休息，头脑恢复清醒。

练太极拳的过程亦是机体协调发展的过程，静功缠丝太极拳有一百多个动作，简化的有三十七式或二十四式。两人对练的有推手、缠手和四十八手。另外还有拦手和闪手。静功缠丝太极拳的高级阶段为活步太极，其姿势的变化多种多样，但是在变化过程中却是缓慢而连续的。

练太极拳必须注意虚实分明。所谓虚即肌肉放松，可以灵活移动转换；所谓实即肌肉处于紧张状态，即全身重心所加之处。如此套太极拳的第四势抱球第二动作，左足向前半步足跟着地，左足此时即为虚；慢慢踏实，重量移至左足，此时左足为实。右足慢慢平提跟步落实，右足由虚而转为实。如此虚实是时常转换的，这样不但使全身性的肌肉都得到活动，而且不致引起疲乏。重要的是在建立这种肌肉活动协调的同时，首先在中枢内发生了一系列的变化，在一瞬间内，中枢的兴奋和抑制的配列是这样，而另一瞬间内，又

发生了其他变化。这种变化不同于柔软体操，体操在每一节锻炼过程中，虽然也是建立协调机制，但是动作多重复，变化较少。而太极拳都是连绵不断、变化较多的动作，协调机制的建立较难，特别是此拳的缠丝和虚实变化，使全身大关节协调转动，配合默契，使肌肉放松而拧旋拉长，某一肌肉的这一瞬时处于紧张收缩，另一瞬时则不舒张，这就反映了在中枢内支配同一肌群的中枢兴奋与抑制交替变化。因而练太极拳可以加强中枢机能的灵活性，同时亦可发展和改变许多感觉器官的机能状态，特别是肌腱内的感受加强了。

太极拳与腹式呼吸具有不可分割的联系，太极拳可作为气功疗法的一种辅助运动。练太极拳要求全身肌肉，除必要的肌肉紧张外，均须放松，特别是胸、颈部肌肉要放松，因此它不适于胸式呼吸。在锻炼过程中，只要注意上臂及胸部肌肉放松，自然会利用膈肌之动作以进行呼吸，进而，膈肌的上下运动，又推动内脏器官的活动。因此，对于肠胃机能不佳、消化不良的患者，太极拳可作为一种很好的治疗方法。

太极拳的动作多变，首先要求成圆弧形，使肌肉的紧缩与舒张交替变换，从而增进活动部位的血液循环。因此即使初练太极拳的人，亦很少出现酸胀现象，这就说明活动时各部位血流是舒畅的。

总之，在评定太极拳运动的价值时，应当从两方面来考虑：首先这项运动能加强和锻炼大脑皮层的抑制机能及其灵活性。它的锻炼过程即是慢慢地建立复杂的协调机制、改善中枢机能、恢复兴奋与抑制的平衡作用的过程。其次，它的适用范围广，在医疗上也有它的价值，如可治疗神经衰弱、

肺结核、肠胃机能失调、心脏病、关节炎、肝炎、肾脏病等症。太极拳亦可作为其他运动的辅助运动，加强协调机制，帮助锻炼身体各组的肌肉群。经常练习太极拳作为放松之训练，特别适于舞蹈演员。

二、练拳要领

①用意不用力，全身的肌肉必须放松，忌用拙力和拙劲。

②两足要分虚实，太极拳的动作最忌犯双重、虚实不分的毛病。两足着地时，身体重心必须支持在左足或右足，不能平均分支在两足上。一虚一实，便于移动，动作必然灵活。太极拳对于虚实不能犯双重的要求，是说虚能转变为实，实能转变为虚。

③头要正直，太极拳所谓虚灵顶劲，就是要自然的头颈正直，不要偏斜，这样精神即能振作。目要正视（上眼皮放松），闭口藏舌，就是口不宜张、齿不宜切，要用鼻呼吸。

④肩须轻松，太极拳所谓“沉肩垂肘”，要求两肩轻松，二肘松垂，这样上肢动作即能灵活，且将筋络引长。如果二肩不松，形成耸肩，肺部气量就会随之上伸，限于胸式呼吸，气不能深吸到腹部，影响了呼吸运动。

⑤手要柔软，伸手时忌僵硬，手指要舒展，掌心要充实。太极拳要求半握拳，不宜用力，要松柔。握拳用劲，则肩肘僵硬，不能灵活“运用”。

⑥胸略内涵，是舒胸的意思，目的在于解除胸间的肌肉紧张，使胸肌自然松弛。涵胸不是缩胸，也不宜挺胸。缩胸

会使胸腔缩萎，肺胃受到压迫，影响生理健康。舒胸则能使呼吸深入腹部，推动横膈膜活动。挺胸，虽然在深呼吸时能使肺部扩张，但不能推动横膈膜运动，所以不要求挺胸。

⑦背略直拔，是要求脊椎端正，不受背部肌肉牵制的意思，目的在于使背部肌肉自然松弛。这样有助于涵胸和松肩垂肘的动作。“拔背”，是使脊椎上下完全端正的意思。拔背不是上身前俯、用力向上拔的意思，那样会造成耸肩缩项等不良的畸形发育。

⑧腰要端正，练太极拳要求腰为柱，就是说，腰要象车轴那样端正于中央，使车轮围绕车轴转动。太极拳在运动过程中，任何动作都要受腰部的推动而动，腰部必须端正，不偏不倚。

⑨臀部要内收，臀部的收缩主要是协助胸的内涵、腰的端正，使全身上下的运动取得完整和统一。如果臀部突出，腰就不易灵活转动，致使上下形成两截，运动不能完整统一。而且臀部突出，胸部必然外挺，影响呼吸运动。

⑩腿脚灵活，在太极拳运动中，腿脚的作用很大，每个姿势、动作都需要它来支持，而且要做到身随步动、步随身换。腿脚在变换时要灵活，步法的虚实要分明。

练太极拳的最终目标，要达到“有力是无力、无力是有力”的境界。如能如此，则全身各处定会放松，全身力量定能成为整体，从而加以发挥运用。

如能长期坚持练静功缠丝太极拳，功夫达到一定阶段后，即建成动力定型（所谓动作的自动化），那时就可明显地看到它对人体所起的积极作用，从根本上增强人的体质。

三、拳掌图解

①掌心要空，五指松弛，腕关节要舒直，小指根、腕、肘要平（成直线）才能放松（图1）。

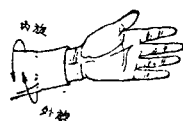


图 1

②半握拳，大指、食指相对，掌心要空，小指根腕肘要平（成直线），这样才能发挥整体力量（图2）。

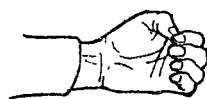


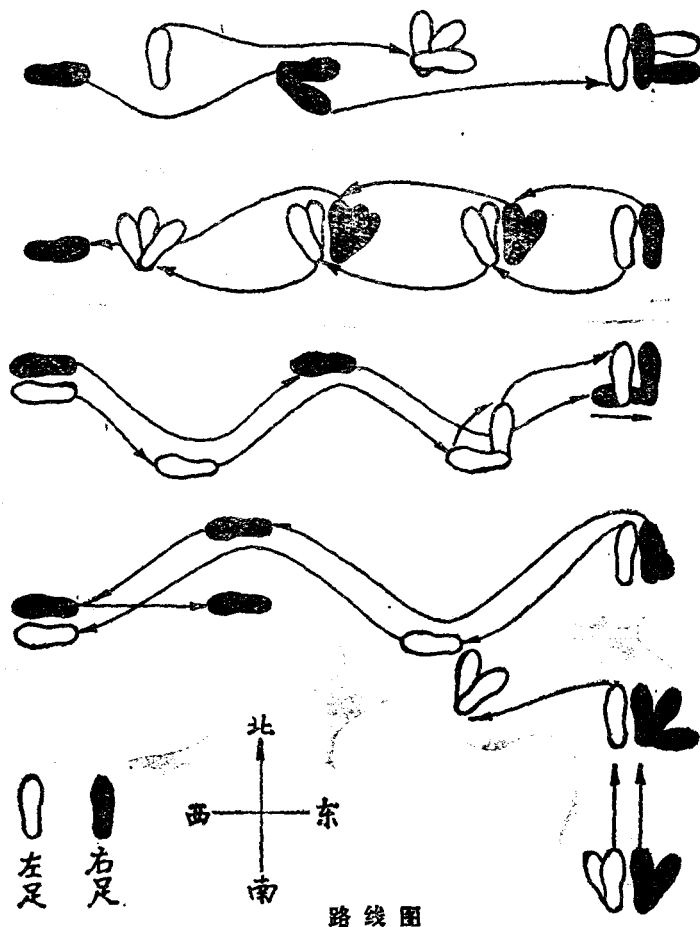
图 2

③手背要平，中指根关节、腕关节、肘关节要舒直而平，五指松弛，肌肉才能放松（图3）。



图 3

四、简化套路动作路线图



路线图

注 方向以人体面前、背后、左、右为准，不论怎样转动，总是面对方向为前，背对方向为后，左肩方向为左，右肩方向为右。

五、简化套路图解说明

预备势

似立正姿势，重心平稳，头正，身直，目正视，双眼皮下松，头上顶（似顶一皮球），闭口藏舌（舌卷，数二字不动），气沉小腹，呼吸自然，两足跟并齐，两足尖分开距离为本人一拳宽。



禁忌前俯（足尖累）后仰（足跟累），左侧（左足累）右斜（右足累），两足要平稳落地（图预备势）。

预备势

十五至二十岁站十分钟，即感觉身体舒畅愉快，站二十分钟，身上感觉如皮球在水中飘荡，站三十分钟以内，气血流通、畅快，舒服，手足心发热。不要超过三十分钟。

二十五至三十五岁站二十至四十分钟，三十五至四十五岁站三十至五十分钟，四十五至五十五岁站四十至六十分钟。

这一姿势为基本健康的路线。

（一）起 式

①两臂放松伸直下垂，然后向左右斜前上方缓缓提起，