

JIANHUA TAIJIQUAN CONGSHU CHENSHI TAIJIQUAN SHISANSHI

简化太极拳丛书

陈

式太极拳

十三式

●陈正雷 / 编著 ●人民体育出版社



简化太极拳丛书

陈式太极拳十三式

陈正雷 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳十三式/陈正雷编著.-北京:人民体育

出版社 2002

(简化太极拳丛书)

ISBN 7-5009-2165-9

I.陈… II.陈… III.太极拳,陈式-套路(武术)-图解

IV.G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069972 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 3.125 印张 50 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2165-9/G·2064

定价: 15.00 元

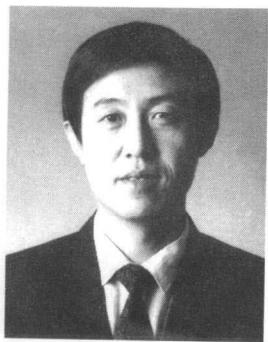
社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

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)



作者简介

陈正雷，1949年5月生于河南省温县陈家沟，陈氏十九世，太极拳第十一代嫡系传人。现任河南省武术管理中心副主任，河南省武术协会副主席，国家武术高级教练，“中国当代十大武术名师”之一。

陈正雷自小跟随其伯父太极拳大师陈照丕学练太极拳、各种太极器械和推手，后又随太极大师陈照奎继续深造，功底颇深。1972年开始传拳授艺，学生遍及世界各地。主要著作有《十大功法论》《陈氏太极拳械汇宗》《陈氏太极拳养生功》《陈氏太极拳术》等，同时出版三十几部教学片，其中部分著作和教学片被译成日、英、法、西班牙等国文字，在世界许多国家发行。

编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术,在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效,吸引了千千万万的爱好者,并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中,太极拳运动更有着不可低估的价值,它有利于练习者养成良好的生活习惯,增强自信,增进健康,缓解各种压力,建立良好的人际关系,从而提高生活质量。为此,我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则,这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上,对传统套路顺序的安排进行了精心选编,选取了传统套路中有代表性的动作,既合理科学,又简便易学,并缩短了整个套路的练习时间,便于学

练者掌握和练习。

通过这套丛书的出版，我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智，以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中，去享受生活的乐趣。

书中的技术动作由陈正雷先生演示。

目 录

陈式太极拳概要·····	(1)
一、陈式太极拳的特点和动作要领·····	(1)
二、对身体各部位姿势的要求·····	(3)
三、练习步骤和方法·····	(9)
陈式太极拳十三式动作图解·····	(14)
一、说明·····	(14)
二、动作名称·····	(15)
三、动作图解·····	(16)
四、连续动作演示图·····	(83)
五、动作路线示意图·····	(92)



陈式太极拳概要

一、陈式太极拳的特点和动作要领

(一) 外若处女，内似金刚

陈式太极拳注重意念引导动作，要求以意导气，以气运身。内气不动，外形寂然不动；内气一动，外形随气而动；以内气推动外形，以腰为轴，节节贯穿，不丢不顶，圆转自如，轻轻运转，默默停止。其攻防含义大都隐于内而不显于外。通过持久的练习，逐步达到内气充盈，意到气到，气到劲到，若遇劲敌，则内劲猝发，如迅雷烈风，摧枯拉朽。

(二) 使武术与导引吐纳相结合

导引和吐纳是我国传统的优秀养生术，注重



动作和呼吸的配合。陈式太极拳把武术中的手、眼、身法、步与导引、吐纳有机地结合在一起，使陈式太极拳成为内外统一、寓健身和防身于一体的优秀拳种。练习时，要求意识、呼吸和动作三者密切结合为一体，这对于增强体质、提高技击水平都有明显效果。

（三）独特的运动方式——缠丝劲

缠丝劲是陈式太极拳独特的运动方式，拳势动作采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，要求以意导气，以气运身，气遍身躯，内气发于丹田，以腰为轴，通过旋腰转脊，上行为转膀旋腕，下行为转膝旋踝，节节贯穿而达于四梢，复归丹田。缠丝劲的运动方法，经过持久锻炼，在技击上可以以小力胜大力，引进落空，蓄发互变，四两拨千斤。拳论所谓“虚笼诈诱，只为一转”，讲的正是缠丝劲的功用。

（四）陈式太极拳的刚柔相济

陈式太极拳将刚和柔这一矛盾统一于整个拳架之中，一招一势刚中寓柔，柔中寓刚，经过持久的练习，可达到刚柔相济的高级境界。从技击的角度讲，纯刚和纯柔都无实用价值，刚而无柔



因缺乏韧性而易折易损，柔而不刚因缺乏爆发劲而难临强敌。正如拳论指出的那样：“用刚不可无柔，无柔则环绕不速；用柔不可无刚，无刚则催迫不捷。刚柔相济，则粘、沾、连、随、腾、闪、折、空、棚、捋、挤、按，无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶！”

练拳时隐为柔显则为刚，合为柔开则为刚，蓄为柔发则为刚，通过刚柔的不断变换，进而达到刚柔相济的境界，取得蓄发互变、粘走相生和化打合一的效果。

二、对身体各部位姿势的要求

（一）头颈部

拳论认为“头为六阳之首，周身之主，五官百骸，莫不体此为向背。”所谓“虚领顶劲”“头顶悬”“提顶”“吊顶”等说法，都是陈式太极拳对头部提出的严格要求。练拳时，首先要注意头部姿势正确，头向上顶的同时，又以领、悬、提来具体限制，避免了由“顶”而引起的颈部和面部肌肉僵硬，东偏西歪或前俯后仰，使头



颈失去灵活性而导致全身僵硬。头颈动作要随着身体姿势和动作方向的变换而变化，与身体的旋转、手腿的开合要连贯协调。面部要自然，下颌微向内收，口自然闭合，舌尖轻抵上颌。下颌内收从健身的角度说，内则易贯通内气，外则姿势端正优美；从技击角度说利于对喉头的保护。

眼神要随着身体的转动平视及远，练习中，某手为主，眼神专注于该手，耳听身后，兼顾左右，既不可皱眉努目，也不要随意闭眼或精神涣散。练拳时神态力求自然，注意力集中，心里和面部不可有丝毫急躁的表现。

（二）躯干部

胸。陈式太极拳对胸部的要求是要含、虚、松。避免胸部外挺和过分内缩，这样可以自然形成腹式呼吸，使呼吸深、匀、细、长，自然舒畅。从技击角度理解，胸部虚含，锁骨和肋骨自然松沉，可以使上肢虚灵而身体重心下降，于走化和发劲大有益处。

背。陈式太极拳对背部的要求是要松沉，同时用中气贯注。练拳时，背部肌肉要注意舒展并向下松沉，这样利于含胸的形成。同时，根据脊



椎生理状态，随屈就伸，保持背部的相对端正，以利于气血的通畅，做到“牵动往来气顺从”，使力由脊而发。

腰脊。人体无论行走坐卧，要想保持正确的姿势，腰脊起着主要作用。在练拳过程中，要求身端步稳，八面支撑，不偏不倚，因此，腰部的作用更加重要，故有“腰脊为第一主宰”之说。陈式太极拳对腰部的要求是塌腰、活腰和拧腰。塌，就是腰部椎弓按生理特性，略向内收下沉，这样配合着含胸可使心气下降，下盘稳固。练拳时应注意腰脊的直竖，就是所谓的“直腰”，意在使腰部的生理弯度减小而和裆部有机配合，此时活腰或拧腰，产生出周身协调的整体劲，使腰在走化和发放的过程中更好地体现出“车轴”的功用。

腹。陈式太极拳对腹部的要求是合，就是在含胸的同时，腹内松静，中气贯注向前合住。腹部为丹田所在地，而丹田则是中气归宿之地。练拳时周身之劲皆起于丹田又归于丹田，腹部向前虚虚合住，有利于中气出入丹田和任脉的通畅，是谓“中气存于中，虚灵含于内”。

臀。陈式太极拳对臀部的要求是泛，即翻起



之意，就是在含胸、塌腰、松胯、圆裆的配合下，臀部向后微翻，这样中气贯于腰脊，有利腰裆劲的发放。如臀部不泛，不仅前裆合不住，上体以及全身都扣合不住。但泛臀绝对不是挺胸凸臀，而是塌腰、圆裆、松胯和合膝的必然结果，前裆合好，后臀自然能泛起。

（三）上肢部

肩肘。陈式太极拳要求松肩沉肘。松肩就是两肩关节向下、向外松开，以利内劲通畅，旋转灵活。沉肘就是肘部向下、向内垂，这样既利于手臂旋转灵活，又能起到护肋的作用。只有真正做到松肩沉肘，手臂的往来、屈伸和旋转才能轻而不浮，沉而不僵，通畅自如，随心所欲。

腕。陈式太极拳根据实用的需要，在不同的条件下要求腕部竖、坐、折、转、直等，既灵活善变，又柔韧有力。拳架里，如懒扎衣须竖腕，单鞭须坐腕，三换掌须折腕，倒卷肱须转腕，当头炮等发弹抖劲的动作须直腕。梢节的走化和发放腕部的作用至关重要，练拳时不可忽视腕部动作的正确性。

手。手部分拳、掌、勾三种手型。



拳的握法是四指并拢卷握，指尖贴于掌心，拇指弯曲贴于食指和中指的第二指节。蓄劲时虚握拳，发劲时握实拳，使其根在足，行于腿，主宰于腰脊，通于肩臂之力，瞬间直腕而达于拳面，周身之力完整一气。

陈式太极拳的掌型瓦拢状，称为瓦拢掌。

练习时要求五指展开微向后仰，然后拇指根和小指根略向里合即可。运劲时掌心要实，缠丝劲在掌上的具体表现有：拇指领劲向外按，内劲由拇指到食指、中指依次贯注五指梢为逆缠丝；小指领劲向里合，内劲由小指至无名指依次贯注五指尖为顺缠丝。

勾。五指轻轻合拢，腕部微屈放松即可。腕部自然放松，以免形成死弯，使臂部僵直而失去灵活性。勾手可叼可勾，结合腕部旋转动作是化解擒拿术的重要手法。

以上对周身各部位的要求，贯穿于整个陈式太极拳架之中。练拳时各个部位相互依存、相互联系又相互制约，不可分割或刻意追求某种所谓的特技。任何一个部位姿势的正确与否都会影响整体身法的质量，只有经过长期认真而刻苦的练习，才能逐步达到一动全动、连贯圆活、上下相



随、周身一家的境界。

(四) 下肢部

在练拳过程中，每招每势的起落转换进退，劲力的走化和发放，都以腿部为根基。拳论所谓“其根在脚，发于腿”“有不得劲之处……必腰腿求之”和“灵不灵在于步，活不活在于步”等，都是强调下肢的重要性。

裆。陈式太极拳对裆的要求是松、合、扣，须在圆虚的基础上完成。具体要求柔劲时松裆活腰，不松则劲滞；发劲时扣裆拧腰，不扣则劲散；蓄劲时合裆塌腰，不合则劲浮。

胯。练拳时腰部的左右旋转和腿部的虚实转换，都依赖胯关节来完成，所以陈式太极拳对胯提出了松和开的要求。练拳时如果两个胯关节不松活，死死顶住骨盆，势必影响腰的车轴功用。松胯应和屈膝、松肩、含胸以及腰部变化有机地结合起来，方能使整个身法中正安舒。

膝。整个拳架身法的调整、步法的变化都离不开膝部的配合。陈式太极拳要求膝部始终保持一定程度的弯曲，因为和胯的关系密切，常和松胯一起提出。下大步法时以膝不出足尖为度，以免破坏



身法的中正和稳固。在技击上陈式太极拳对膝部有独特的要求和训练方法。

足。陈式太极拳要求足踏实地,足趾、足掌和足后跟抓地,足心(涌泉)要虚,前进时先意到后提腿,松灵自然,步法清晰,沉着稳健;后退时足尖先着地,再逐渐踏实;向左右开步时,足跟内侧着地,足尖上翘里合,凡动步都要配合全身的螺旋缠丝劲。技击时的套、插、勾、挂、踢、蹬、踹、踩、摆等技法,都是足部力点转换时的不同功用。

三、练习步骤和方法

(一) 熟练套路 明确姿势

套路是指陈式太极拳的整套动作,姿势是指每势的动作结构。初学拳时,首先要注意每招每势的运行路线、顺序、方位和角度,身法中正,头部自然端正,对步法有基本的了解,如做好弓步、虚步、开步和收步等,同时适当注意每招每势的规范。练拳时排除一切内外干扰,保持思想上的清静,动寓静之内,静寓动之中。



（二）调整身法 周身放松

力求身体各个部位的姿势符合陈式太极拳的要求，调整好身法。同时从“松”着手，处处放松开张，可选练某些拳势，如“金刚捣碓”“掩手肱拳”“摆脚跌叉”等，在放松的前提下，重震脚，快发拳，以达到伸筋拔骨的效果。

这一阶段由于腿的支撑力不够和放松做得不好，易出现身法不中正、横气填胸和挑肩架肘等毛病，通过增加练拳次数和放低步法来加大运动量，同时对每招每势纠正调整，注重放松，经过3~4个月的练习，体内会出现内气活动的感觉，即可进入第三阶段的练习。

（三）疏通经络 引动内气

经过“调整身法，周身放松”的练习后，这一阶段应注意意念引导动作的练习。每招每势先意念后动作，先内后外，在大脑意识的指挥下，以意运形，使内气节节贯穿，连绵不断，逐渐产生有规律的鼓荡，达到一气贯通。练拳速度宜慢不宜快，以保持内气与动作的协调一致以及拳架的正确性。