

简化太极拳丛书

赵堡太极拳十三式

王海洲 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵堡太极拳十三式 赵海洲编著 北京 : 人民体育出版社 2000

(简化太极拳丛书)

陈... 赵... 太极拳

陈... 赵... 太极拳 赵堡原套路(武术)图解
陈... 赵... 太极拳

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12345 号

人

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

人

2000年 月第 1 版 2000年 月第 1 次印刷

2000年 月第 1 版 2000年 月第 1 次印刷

印数：1000 册

人

陈... 赵... 太极拳

定价： 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话：010-63422222(发行部) 邮编：100061

传真：010-63422222 电挂：0106

(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

王海洲，~~1925~~1925年 圆月生于河南省温县赵堡镇，从小喜爱习拳，~~1945~~1945岁时正式拜赵堡太极拳传人张鸿道为师，习练赵堡太极拳和各种器械。现任赵堡太极拳总会副会长兼总教练。~~1980~~1980年开始传拳授艺，学生遍布全国各地。曾任中国温县国际太极拳年会副秘书长，台湾省中华赵堡太极拳研究会技术顾问。

~~1985~~1985年和严翰秀合作出版了《秘传赵堡太极拳》《赵堡太极拳械合编》《杜元化太极正宗考析》等专著。同时出版了赵堡太极拳、剑、棍、刀、技击散手、套路欣赏 远部 灾祸光盘教学片，在全国各地发行。

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慕者，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。

书中的技术动作由王海洲先生演示。

目 录

赵堡太极拳概要.....	(员)
一、赵堡太极拳的特点和动作要领.....	(员)
二、赵堡太极拳十三式的特点	(愿)
三、对身体各部位姿势的要求.....	(贡)
四、初学者注意事项.....	(员远)
五、练习步骤.....	(员愿)
赵堡太极拳十三式动作图解	(圆苑)
一、说明.....	(圆苑)
二、动作名称.....	(圆愿)
三、动作图解.....	(圆怨)
四、连续动作演示图.....	(员圆园)
五、动作路线示意图.....	(员圆园)



赵堡太极拳概要

一、赵堡太极拳的特点和动作要领

(一) 特点

赵堡太极拳的特点，归纳起来有下列几点：

☯️轻松柔和，舒展大方

赵堡太极拳的架势比较平稳舒展，动作要求不僵不拘，符合人体的生理习惯，并且一般说来，没有忽起忽落的明显变化，只有少量激烈的跳跃动作。所以，练习一两遍之后，虽然感到身上流汗，但很少发生气喘现象，给人以练拳之后有轻松愉快之感。由于太极拳具有这个特点，所以不同年龄、性别和体质的人都可以锻炼，尤其对体弱和患有某些慢性病的人，更是一种较好的体疗方法。



圆连贯均匀，完整一气

整套太极拳动作，从“起势”到“收势”，不论动作的虚实变化还是姿势的过渡转换，都是紧密衔接、连贯一气的，看不出有明显停顿的地方。整套演练起来，招势分明，速度均匀，前后贯串。

圆活自然，动作是圈

赵堡太极拳的动作不同于其他拳术，其最大妙处在于自然。它要求上肢动作处处带有弧形，避免直来直往，这是符合人体各关节自然弯曲状态的。通过弧形活动进行锻炼，有利于动作的圆活自然，体现出柔和的特点，也能使身体各部位得到均匀的发展。

圆协调完整，不凸不凹不流水

赵堡太极拳，不论是整个套路，还是单个动作姿势，都要求上下相随，内（意念、呼吸）外（躯干、四肢动作）一体，身体各部位之间要密切配合。练太极拳时，必须以腰为轴，手脚的动作都是由躯干带动，并且互相呼应，不要上下脱节或此动彼不动，显得呆滞和支离破碎。



（二）动作要领

意识引导动作

人体的任何动作（除反射性动作外），都需要经过意识的指导。太极拳的练习，也要求用意识引导动作，把注意力贯注到动作意念之中。如做太极拳起势，两臂徐徐向前、向上举的动作，从形象上看，和体操中“两臂前平举”的动作相仿，但在太极拳的练法上，不是随便地把两臂抬起来，而是在两臂前平举时，想着慢慢导引大小周天转动，意欲沉气，把气沉到腹腔深处。意不停，动作亦随之不停，就好像一条线把各个动作贯串起来一样。总之，练习太极拳从起势到收势，所有动作都要注意用意识去支配。过去练拳人所说的“神为主帅，身为驱使”和“意动身随”就是这个意思。为了掌握这个要领，必须注意以下两点：

第一，静。练拳时从准备姿势开始，就要安静下来，不再思考别的问题，然后按动作的要求检查：头是否正直，躯干和臂是否放松，呼吸是否自然通畅，当这些都合乎要求时再做后面的动作。这是练拳前一个要紧的准备工作。这种安静



的心态，应贯彻到练习拳套的全部动作中去。

练拳时，无论动作简单或复杂、姿势高或低，心理上始终要保持安静状态，这样才能保持意识集中，使精神贯注到每个细小的动作之中，否则就会造成手脚错乱、快慢无序或做错动作等现象。练太极拳要求“以静御动，虽动犹静”“动中求静”，如能做到这些，就不至于引起神经过分紧张以致过度疲劳。

第二，意。在心理安静的前提下，还要把注意力放在引导动作和考虑要领上，专心致志地练拳，不要一面练拳，一面东张西望或思考别的事情。初学太极拳的人，很容易忘掉“用意”的要求。经久练习，就可意动身随，手到劲发，拳势、意念自然地与肢体活动密切配合。

圃用意不用力，求自然的松

这里所讲的松，不是全身的松懈疲惫，而是在身体自然活动或稳立情况下，使肌肉和关节做到最大限度的放松，动作时避免使用拙力和僵劲。在练习中，要求人体脊柱按自然的形态直立起来，使头、躯干、四肢等部位进行舒松自然的活动。

赵堡太极拳姿势要求上体正直安舒，不要



前俯后仰或左右偏斜。它所用的力，是维持姿势的正确与稳定而自然的力，也称它为“劲”。两臂该圆的，就必须做到圆满；腿该屈的，就必须屈到所要求的程度。除按照要求所用的力量之外，其他部位肌肉要尽量放松。当然，初学时比较难掌握“力”的界限，所以，首先应注意放松，使身体各个关节都舒展开，避免紧张，力求圆活。然后由“松”再慢慢地使力量集中起来，达到势势连贯、处处圆活、不僵不拘、周身协调的要求。

脚到手到，一动俱动

太极拳是一种使身体得到全面锻炼的运动项目。有人说，练太极拳时，全身“一动无有不动”；又说，练拳时全身“由脚而腿而腰总须完整一气”，这些都是形容“上下相随，周身协调”的。

初学太极拳的人，虽然知道许多动作要以腰部为轴，由躯干带动四肢进行活动，但因为意念与肢体动作还不能密切配合，做到周身协调还是有困难的。所以，最好先通过单式练习（如单练“起势”“云手”等），以求得躯干与四肢动作的协调，同时也要练习步法（如站虚步、弓步以及



移动重心、变换步法等)，以锻炼下肢的支撑力量和熟练地掌握步法要领。然后再通过全部动作的连贯练习，使步法的进退转换与躯干的旋转、手法的变化相互配合，逐渐地达到全身既协调而又完整，从而使身体各个部位都得到均衡的锻炼与发展。

灑阴阳分明，找重心

初步了解了太极拳的动作要领后，就要进一步注意动作的虚实和身体重心问题。因为一个姿势与另一个姿势的连接，位置和方向的改变，处处都贯穿着步法的变换和转移重心的活动。在锻炼中也要注意身法和手法的运用，由虚到实，或由实到虚，既要分明，又要连贯不停，做到势断意不断，一气呵成。如果虚实变化不清，进退变化一定不灵，就容易发生动作迟滞、重心不稳和左右歪斜的毛病。

拳论云：“迈步如猫行，运劲如抽丝”，就是形容练太极拳应当注意脚步轻灵和动作均匀。要做到这一点，首先应注意虚实变换得当，使肢体各部分在运动中没有不稳定的现象。假如不能维持身体的平衡，那就根本谈不上动作的轻灵、均匀。

太极拳的动作，无论怎样复杂，首先要把自



己安排得舒适，这是太极拳“中正安舒”的基本要求。凡是旋转的动作，应先把身体稳住再提腿换步；进退的动作，先落脚而后再慢慢地改变重心，同时，做到精神贯顶、松肩、敛臀以及动作上的虚实变化，这些都有利于重心的稳定。这样练习日久，无论动作快慢，都不会产生左右摇摆、上重下轻的毛病。

缠逆腹呼吸，顺其自然

练太极拳要求呼吸自然，不要因为动作而引起呼吸急促。人们无论做任何体育活动，机体需要的氧都要超过不运动的时候。在练习太极拳时，由于动作轻松柔和，身体始终保持着缓和协调，所以增加呼吸深度就可以满足体内对氧的需要，对正常的呼吸影响并不太大。

初学太极拳的人，首先要注意保持自然呼吸，这就是说，在做动作时，练习者应按照自己的习惯和当时的需要进行呼吸，该呼就呼，该吸就吸，动作和呼吸不要互相约束。

动作熟练之后，可根据个人锻炼的程度，毫不勉强地随着速度的快慢和动作幅度的大小，按照起吸落呼、开吸合呼的要求，使呼吸与动作自然配合。例如，“起势”时两臂慢慢前平举要吸



气，而身体下蹲、两臂下落时则要呼气。这种呼吸方式是根据胸廓张缩和膈肌活动的变化，在符合动作要求与生理需要的基础上进行的。这样能够提高氧的供给量和加强横膈膜的活动。但是，在做起落开合不很明显的动作，或以不同的速度、不同体质的人练习时，动作与呼吸的配合不能机械勉强、要求一律，否则，不仅得不到好处，反而会造成呼吸的不顺畅和动作的不协调。

以上要领不是彼此分离，而是相互联系的。如果心里不能“安静”，就不能意识集中和精神贯注，就难以使意念与动作结合进行，更达不到连贯和圆活的要求。如果虚实与重心掌握不好，上体过分紧张，就不可能做到动作协调、完整一体，从而呼吸也就谈不上自然，就更难做到逆腹呼吸。

二、赵堡太极拳十三式的特点

（一）结构特点

赵堡太极拳传统的套路动作较多，其中有不



少高难动作，一些受身体条件限制或练习时间较少的人不容易学会和演练。十三式的结构以赵堡太极拳传统套路中的四个重要拳势“云手”“搂膝拗步”“倒卷肱”“野马分鬃”为骨架，按照传统套路的顺序安排精编而成，保持了传统套路由浅入深、由简到繁的基本特点。同时，汇集了赵堡太极拳传统套路“代理”“领落”“腾挪”“呼雷”四种架式结构优点，既合理、科学，又有一定的代表性。

（二）作用

赵堡太极拳十三式虽然简短，但保留了传统太极拳的精华，适应现在社会的需要，有很多为现代人容易接受的优点。

简单易学，便于推广

赵堡太极拳十三式，精简了一些高难度的动作，如“二起拍脚”“鹞子翻身”“跌叉”等，因此，适合社会上更多的人练习，特别是老弱病残者。练习一次只用圆猿分钟，也是那些生活节奏快的人锻炼身体的最好方式。由于十三式动作不多，便于太极拳教学点的骨干培训和传授，一般没有接触过太极拳的人只需一



周左右的时间就可以学会。

■健身养生，治病效果良好

赵堡太极拳的动作经历代传人的总结，其中一些动作对防病治病有较好的效果。比如，“云手”的动作可以使人的五脏六腑得到锻炼，“倒卷肱”能促进脑血管的血液循环，治疗脑血管病。经常练习能全面疏通人体筋络，促进气血流通，增加食欲，治疗失眠等，整体地提高人体的免疫能力，使人健康长寿。

■防身自卫，培养技击兴趣

赵堡太极拳十三式保留了传统太极拳的技击精髓，长期演练，无形中使自己产生技击自卫的能力。如果进一步体会和掌握每一招的技击含义，加以实际运用，并且适当练习一些健身推手，技击的兴趣会不断增加。久而久之，太极拳的技击能力会得到提高。

■参与社会活动，便于竞赛表演

赵堡太极拳十三式易于普及，老少皆宜，练习它，可以扩大自己的交往范围，加强人际间的友好联系，丰富自己的生活内容。逢有社会活动，可以组织表演助兴，有条件的地方可以组织



竞赛。

继续深造传统太极拳打下基础

经过一段时间的赵堡太极拳十三式练习，身体强健了，精神旺盛了，对太极文化有了初步的认识，技术上也打下了一个较好的基础。这时，再学习传统赵堡太极拳就容易得多，就能更好地掌握赵堡太极拳深层功夫的练功方法，向太极拳更高的境界迈进。

三、对身体各部位姿势的要求

（一）头部

练习太极拳时，对头部姿势的要求是很严格的。所谓“头顶悬”“虚领顶劲”或“提顶”“吊顶”的说法，都是要求练习者头向上顶，避免颈部肌肉硬直，更不要东偏西歪或自由摇晃。头颈动作应随着身体位置和方向的变换，与躯干的旋转上下连贯协调一致。面部要自然，下颏向里收，口自然合闭，舌上卷舔住上腭，以加强唾液的分泌。

眼神要随着身体的转动，注视前手（个别时