

弘扬祖国传统养生术 (序)

徐 才

在提笔为陈正雷先生所著《陈式太极拳养生功》作序时，我想起了十年前在陈家沟的一次偶遇。那时还是寒意未消的阳春三月，我在陈家沟练功房前边的一间小屋里碰上一位美国青年，搭起话来，知道他是在黄河大学教授英语的老师，因酷爱太极拳在这里已经住了快两个月了。我当即问他，这里居住和饮食条件你都能适应吗？这位金发碧眼的年轻人说，为了学好太极拳，能够克服艰苦的生活条件。听后我很感动。我想，一个外国人为了追求中国的武术文化，竟能忍受艰苦生活，孜孜不倦地习练太极拳功夫，真是难能可贵。可惜我们的对话时间甚短，我带着一缕深沉的思索同他握别了。十年来，陈式太极拳发源地的陈家沟，每年都迎来众多的外国朋友习练太极拳，温县国际太极拳年会也已办了数届，陈式太极拳正在世界风靡。我以为，作

为太极拳发源地的陈家沟、温县、中国，需要不断地拿出武术文化的结晶献给世界。陈正雷先生把祖传的太极内功（气功）养生法公诸于世，这是挖掘整理太极拳文化的一个新成果，值得祝贺。

我一直认为太极拳是今日人类增进健康的一块瑰宝，又是明日人类保健的一颗新星。国外有的学者说，未来的世纪是保健的世纪，这是颇有道理的。从社会发展的趋势看，人的寿命越来越长。我们这个拥有 12 亿人口的国家，到下世纪初也将进入老龄化社会。古话说，人生七十古来稀，现在则是人生七十今来多了。日本是世界上最长寿的国家，女性平均寿命已达 80 岁，男性已达 75 岁。我国许多地方人均寿命也已超过 70 岁。的确，人类的寿命随着社会的进步在不断增长。世界上许多科学家，从不同的角度研究人类的寿限。有的科学家从动物生长期角度研究人的寿命，认为人的寿限应是 125—175 岁。有的科学家从细胞分裂次数推算人的寿命，认为人的寿限应在 120 岁以上。尽管这只是一些科学推算，但现实生活昭告我们，人类的寿龄确是在不断增长。随着这种趋势的发展，人类的保健养生就成为一个世界性的重要课题。老年人需

要保健，中年人、青年人以及少年、儿童都需要保健。在保健的世纪，太极拳是个人们自我保健的良好手段。

美国著名的未来学家约翰·奈斯比特 14 年前在一度轰动全球的《大趋势》一书中，描绘“新的保健图景”时提出，人们将从依赖医疗机构帮助转变到自助，“实行自力更生的自我保健”。当时他没有提到太极拳这个自我保健的瑰宝。但在去年 10 月完成的他的新著《亚洲大趋势》中说到“东西方的和谐”时指出，“西方人正在从东方‘进口’思维方式和传统观念”，“瑜伽和中医占去了 50 岁左右家庭妇女的多半精力”，“公园里 80 岁的东方人和 30 岁的西方人一起打着太极拳”。他还进一步说到西方人从东方“进口”的范围远不止这些，“真正的东方迷们已经进入东方智慧的第二层次”。他在条例中提到“研究道家的打坐，更别提那已有四千年历史的内功修炼方法——气功了”。是啊，太极拳、气功、打坐等中国传统的自我保健养生术，作为东方智慧越来越被西方人认识和享用了。

中国传统养生术的起源，至迟可以追溯到原始社会末期。到了先秦时期，老子、庄子主张清静养神，韩非子等主张动以养形，以吐纳、导

引保健养生。那个时期提出的顺应自然,主动调摄,以求康寿的观点初步形成了中国传统养生学的体系。在传统养生思想中,把精、气、神视为人身的三宝。习武养生者把“内练精气神,外练手眼身”当作座右铭,强调内外兼修,壮内强外。这正是中国传统的整体健身观和养生观。太极拳既是祛病保健的养生功夫,又是强身防身的技击功夫。如今在保健的世纪向我们走来的时刻,人们越来越重视太极拳的祛病保健养生的作用了。陈正雷先生整理的陈式太极拳养生功,摄取了陈式太极拳在健身养生及医疗保健方面的精华,把意、气、形和呼吸有机地结合在一起,使人与自然相互感应,达到天人合一。相信这套功法是会给中外人士保健养生带来福音的。我衷心祝愿我国的武术家、气功家、养生家在练功、授功之余,深入挖掘整理祖国的传统养生术,为人类的保健做出更大的贡献!

一九九六年三月于北京

393423

QQ : 290018247

前 言

随着改革开放的逐步深入,社会经济的长足发展,人民的生活水平正在不断提高,日常工作和生活正在逐步向电器化、电脑化、自动化发展,它大大减轻了人们的体力劳动,然而文明病也随之而来,由于身体活动少,人们的体质机能逐渐下降。因此,近些年来掀起了学武健身及气功热的高潮。

数百年来,一直在人们心目中占有极重要地位的“太极拳”,以其健身养生与技击防身的良好作用,深受人们喜爱,且已流传于海内外。其活络筋骨、疏通经络、调解神经、祛病延年之功效,已得世人所公认。笔者自幼习练太极拳,深知太极拳精髓之内家气功,对健康人体之功效显著。为此,虽本功法鲜少外传,但为提高人们健康素质,促进全民健身运动,服务于社会大众,特将祖传的太极内功(气功)养生法公诸于世,希望能为人类的健康事业做出贡献。

太极始于无极，再分两仪而化三才，由三才显四象，演变八卦于无穷，气功者乃近几年之新名词，原在武学中 与内功同义，在太极武术流传中，太极内功（气功）一直为历代太极先师所重视，亦为太极拳术中重心所在，故人常称太极拳为内功拳，旨在要求练拳者懂得采气培元，守丹起功，由体内精气化神还虚，以求能返朴归真，由太极而归于无极。所谓天地人合一，阴阳合融，天地人与大自然混为一体，即是 为太极内功（气功）修炼之终极目标。

古人云：“培其根则枝叶自茂，润其源则流脉自长。”太极内功则为“培根润源”之良方，愿能与热爱太极之人士共同参研分享。

本书所介绍的陈式太极拳养生功、太极培元养气法（静坐养气法、桩功聚气法）以及陈式太极拳精要十八式，方法清晰，言简意赅，简便易学，尤对神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、关节炎等慢性病效果甚佳，能起到事半功倍之良效。

作者 陈正雷
一九九六年二月

陈式太极拳简介

太极拳是明末战将,河南温县陈家沟陈氏第九代陈王庭,在家传拳术的基础上,依据“易经”阴阳之理,中医经络学说及导引、吐纳术,综合性地创造了一套具有阴阳性质、刚柔相济、快慢相间,松活弹抖的特色,以及符合人体生理规律和大自然的运转规律的拳术运动,故名“太极拳”。起初,太极拳只在陈氏家族内部流传,鲜为人知。到陈氏十四代陈长兴时,传给河北永年人杨露禅,以后在社会上慢慢流传开来。太极拳在长期流传发展中,逐步演化成具有代表性、风格特点又各不相同的杨、吴、武、孙四大流派。

数百年来,陈式太极拳仍保留着古太极拳那种刚柔相济、快慢相间、窜蹦跳跃、松活弹抖的特色以及缠绕螺旋的运气方法,并以其卓越的健身养生与技击价值著称于武坛,深受人们喜爱。现在,陈式太极拳已跨出国门,风靡世界,成为中国人民与世界人民友好交往的重要桥

梁。古老的陈式太极拳正以其崭新的风貌、独有的方式向世界各族人民传播中华民族传统文化的优秀成果,并在繁荣经济方面发挥着积极作用。陈式太极拳必将为全人类的健康事业做出更大贡献,成为全人类的共同瑰宝。

超低价提供太极拳名家教材 淘宝店地址
目录在书后

<http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247

本人收集有大量**陈式，杨式，吴式太极拳**大师讲学的**光盘**资料，包括陈小旺、陈正雷、王西安、陈瑜、马虹、王培生，祝大彤，李驻军，李恩久等名家教材，以**超低价**为大家提供光盘的复制本，全国可以**货到付款**。并有大量太极拳电子书籍，**可以免费赠送**

<http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247

淘宝网地址 **太极俱乐部**

<http://caishen123.taobao.com>

手机号码淘宝网和 QQ 上找

超低价提供太极拳名家教材 淘宝店地址
目录在书后

<http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247

目 录

第一章 陈式太极拳养生功功理	(1)
第一节 功法特点	(1)
第二节 健身养生作用	(2)
一、保健神经系统,提高应激反应能力	(2)
二、改善骨骼、关节和肌肉的结构,提高运动能力	(4)
三、锻炼消化系统,增强呼吸机能	(6)
四、增强心脏功能,改善脉管系统的工作能力	(7)
五、鼓荡内气,畅通经络	(7)
第三节 练功要领及具体要求	(9)
一、松静安逸,自然顺遂	(9)
二、意气相随,形神合一	(9)
三、立身中正,分清虚实	(10)
四、练功时间及运动量	(10)

第二章 基本功训练	(12)
第一节 关节活动操	(12)
第二节 缠丝劲训练	(23)
一、单云手	(23)
二、双云手	(26)
三、侧面缠丝	(27)
四、左右后搬	(30)
五、前后双手缠丝	(31)
第三节 步法训练	(33)
一、前进步	(33)
二、后退步	(34)
三、左右开步	(36)
四、并步云手	(38)
五、插步云手	(39)
第三章 太极培元养气法	(41)
第一节 静坐养气法	(41)
第二节 桩功聚气法	(47)
一、采气法	(47)
二、抓气法	(49)
三、丹田内转运气法	(51)
四、浑元桩	(52)
五、收功	(53)
第四章 陈式太极拳精要十八式	(54)

第一节	动作名称	(54)
第二节	动作图解	(55)

第一章 陈式太极拳 养生功功理

陈式太极拳养生功(以下简称养生功),源于陈式太极拳,是陈式太极拳在健身养生及医疗保健方面的精华。它择取陈式太极拳独特的采气、集气、炼气、炼意方法,把意、气、形和呼吸有机地结合在一起,同时又舍去了陈式太极拳套路中的高难动作,因而具有得气快、气感强、祛病强身效果好而又方便易学等优点。本功法无偏差、无副作用,对高血压、冠心病、骨质增生、神经衰弱、胃肠官能症等慢性病都有较好疗效,且不受场地、时间等条件限制,男女老少皆宜。

第一节 功法特点

养生功动静结合,内外兼修,形神合一。练

1

功时,在松静自然的前提下,贯穿一动无有不动的原则,使意识、动作、呼吸三者密切配合,人与大自然融为一体,采集天地间清灵之气营养身体,同时排出体内病、浊之气,以增进健康,益智延年。通过持久练功,元气会渐渐聚集于丹田,进而充实,饱满,壮大,自然养就至大至刚的浩然正气,以涵养道德,陶冶情操,坦荡胸怀。这种浩然正气施于自身,可收强身及医疗保健功效;用之防身御敌,则产生强大的冲击力量,足以震伤对方的五脏六腑。本功法反应敏捷,随机应变,具有出于自然而不拘泥于拳脚的形式招数。

第二节 健身养生作用

一、保健神经系统,提高应激反应能力

正常人的-一切活动,都是在神经系统的控制下进行的。身体各肌群之间,肌肉活动与内脏活动之间,各器官、系统及器官与系统之间的密切配合以及身体内外环境的协调统一,都有赖于大脑皮质的调节作用。练功时要求清静用意,

2

精神内守,可以增强意念控制能力,减少外界干扰,使本体感觉皮质部位的兴奋抑制过程在一定时间内能严格地、有节奏地转移,兴奋与抑制更加精确地配合,感受器能更准确地摄取外界信息。由于感官知觉功能的提高,增强了人体的积极性反应,对语言、文字等信息也更加敏锐,利于形成条件反射,第二信号系统更趋完善。这样,无论学习文化知识,还是掌握动作技术,都会迅速准确。经常练养生功的人,会感到精力充沛,头脑清晰,思维极有条理,工作热情和工作效率明显提高。

意识和动作相结合的练功方法,会增强神经系统的扩散性,使协同中枢之间的活动更加协同一致,即大脑皮质的运动中枢及第二信号系统处于高度兴奋状态,而皮质的其他部位处于保护性抑制状态,使大脑得到充分的休息,人体很快就消除了疲劳。对慢性病患者来说,由于大脑的充分休息,打破了慢性病的病理兴奋灶,消除了病灶的反馈影响,提高了健康水平,最终达到根治慢性病的目的。

我们知道,人的情感活动与健康关系密切。乐观向上的心境有益于健康,而过度的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情活动都会给健康带来危

害。“七情”是使人致病的内因。如过喜伤心、怒伤肝、忧思伤脾、悲伤肺、恐伤肾、惊伤胆等。在七情过度时,外界的风、寒、暑、湿、燥、火等六淫就会乘虚而入,内外交感,造成疾病。所以《内经》特别强调恬淡虚无,精神内守,而养生功正是贯穿这些要求的。紧张、繁忙、快节奏的现代都市生活,给人们带来精神紧张、情绪烦躁、思维紊乱等负效应,甚至影响身体健康,降低工作效率。养生功要求清静无为,通过自我意念控制,使身体和精神获得最大限度的放松,以缓解精神紧张和压力,使情感活动趋于平和稳定,减少致病的内在因素,从而提高健康水平。

二、改善骨骼、关节和肌肉的结构,提高运动能力

养生功以缠绕螺旋的运动方式,产生合理的生理负荷,使骨骼、关节、肌肉得到系统全面的锻炼,如使骨密质增厚,骨径变粗,骨面肌附着处突起明显,骨小梁的排列更加整齐规律等。这些变化会增强骨的新陈代谢,在形态结构上产生良好效果。随着形态结构的变化,骨变得更加坚固,从而提高了抗折、抗压、抗扭转等性能。

养生功这种放松性缠绕螺旋运动,可使关

节面骨密质增厚,肌腱和韧带增粗,在骨附着处直径增大,胶原含量增加,关节软骨增厚,单位体积内细胞核数目增多,再加上肌肉力量的增强,就加大了关节的稳固性,以及关节囊周围肌腱、韧带的延展性,从而使关节活动幅度增大。因而,经常练养生功的人不仅柔韧性好,还能为进一步学习擒拿与反擒拿奠定良好基础。

螺旋式的缠绕运动,通过反复拧转绞动,配合有意识的放松放长,可使全身各部都参加活动,使肌纤维拉长到一般运动难以达到的长度。锻炼日久,肌纤维中线粒体数目增多,体积增大,肌肉中脂肪减少,结缔组织增多,参与活动的肌纤维和毛细血管数量增加。因而,经常练养生功的人皮肤会逐渐变得细腻光泽,肌肉弹性好,健美有力。过瘦、过胖的人练习养生功后,体型都会有明显改善。

大脑放松入静与身体放松运动相结合,改善了神经控制过程,同时也减少了运动过程中的能量损耗,使 ATP 储存于肌肉中。由于肌肉中 ATP 含量的增加,加快了在神经冲动作用下 ATP 的分解和再合成速度,因而加强了人体的快速反应、快速运动能力,能较快地掌握动作要领,提高运动技术水平。

三、锻炼消化系统,增强呼吸机能

消化系统由消化道和消化腺组成,它的基本功能是摄取食物、消化食物、吸收营养物质和排泄残渣。人体健康与否,与消化系统各器官的功能关系密切。养生功动作柔和缓慢,随着动作导引,内气贯通五脏六腑。深长的腹式呼吸,也使膈肌大幅度地上下移动和腹肌大量活动,形成了对肠胃器官的良性按摩。此时,消化腺分泌的消化液增多,缩短了消化时间,使营养物质的吸收更加顺畅。所以练习养生功能够增强食欲,提高消化能力,有助于消化不良、胃肠官能症及溃疡等疾病的治疗。

养生功要求动作与呼吸密切配合,气贯四梢,必然使呼吸由快变慢,逐渐深长,使膈肌的收缩和舒张能力提高,胸廓间的牵张力加大,肺泡与毛细血管壁的接触面积增加,肺活量逐渐增大。持久练习,肺通气量和最大吸气量都会明显增加,呼吸与动作配合更加协调。这样,在定量工作时,能保持较长时间连续工作而工作能力不致下降。所以,练养生功不仅能防治慢性肺病,还能大大提高工作实效。

四、增强心脏功能,改善脉管系统的工作能力

通过持久的养生功锻炼,可使心肌纤维增粗,心壁增厚,心脏收缩力增强,心脏的容量及每搏输出量增加。此外,还能改善动脉壁的弹性和韧性,使冠状动脉口径变粗。这些变化使脉管系统更加完善,使消化器官吸收的营养物质、肺吸进的氧和内分泌器官分泌的激素更加顺利地运送到各器官和组织,进行新陈代谢,有利于内环境的稳定。一个久练养生功的人,心脏储备力量很强,具体表现为安静时心率低,一般运动时心率升高少,剧烈运动时心率升高很多但恢复较快。

五、鼓荡内气,畅通经络

经络是人体气血运行的通道,与人的生理病理关系密切。经络畅通则身体健康,经络不通则生疾病。所以《灵枢·经别》篇:“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,工之所止也。”又云“所以决

生死，去百病，调虚实，不可不通”。气功锻炼的方式、途径虽不尽相同，但根本目的都在于练就充足的内气，并运用内气贯通十二经脉、奇经八脉，通大小周天，从而达到防病治病、强健身体、益智延年的目的。

内气是人体内的生命能量流，其强弱决定人体的健康程度，虽然内气与生俱来，但其盛衰却离不开后天的培养，只要锻炼方法科学、合理，就能使内气汇聚和增强，进而利用这充沛强大的内气增强体质，防身御敌，这里养生功以它特有的方式，在安逸清静的意识支配下，通过合理的姿势导引使人体自身具有的先天之气在短时间内汇聚、饱满、充实、壮大、鼓荡，渐渐贯通十二正经、奇经八脉，充实全身。在意识的引导下，内气行于心，则心火不亢，肾水不寒；内气行于肺，则升降自如，肺气下纳于肾，气沉丹田，运动而不气喘；内气行于肝，则肝火得平，脑清目明；内气行于脾，则运化得健，后天之本生机旺盛，肌肤健美光泽；内气行于血脉之间，则营卫无滞；内气行于肌肤毫毛，则感觉灵敏，梢节充足。正如养生家言：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉？”

第三节 练功要领及具体要求

一、松静安逸，自然顺遂

松，指形体而言，不但肌肉要放松，连同骨骼、内脏、皮肤、毛发都要松，全身各处无丝毫紧张感。静，指意念而言，思想清静集中，排除一切杂念，专心练功。练功时一定要放下任何杂务，一心一意，才会取得良好功效。自然，这里也指练功时不憋气，不用僵力，动作与呼吸配合听任自然，毫不勉强。

二、意气相随，形神合一

以意领气，动作与呼吸密切配合，意到、气到、劲到。动功中动作与呼吸配合的一般规律是：合吸开呼，引吸放呼；上升吸气，下降呼气；蓄劲吸气，发劲呼气等等。总之，要任其自然，不可为了配合动作故意拉长呼吸，导致呼吸不畅，神气呆滞。

三、立身中正,分清虚实

不论练动功还是练静功,都要求立身中正,不偏不倚。不可左右摇晃,东倒西歪。具体做法是:头自然正,颈项松,松肩,沉肘,含胸,塌腰。身体移动和旋转时,头颈部与身躯四肢要上下一致,两眼平视,百会穴与长强穴相互贯注。在练功过程中,要仔细体会重心的转移,分清阴阳虚实,认真体会劲路是否畅通,动作是否顺遂,不符合要求时立即调整。练功时要贯穿一动无有不动的练功原则,注意整体配合,做到手、眼、身法、步协调一致,精、气、神、力、功专注一方,循规蹈矩,一丝不苟。

四、练功时间及运动量

练功时间每次 20 分钟至 1 小时,逐渐增加。运动量要根据个人身体素质灵活安排,健康者以练完后身体稍感疲劳但精神舒畅为适宜。体弱者可侧重练静功,练动功时架式适当放高,待身体强壮再慢慢降低身法;体质强壮者可侧重动功练习,身法下低。

注意：

病患者练功不宜过于疲劳，一感到疲劳，就应立即休息，待体力恢复后再继续练，以免加重病情。

第二章 基本功训练

第一节 关节活动操

在人体中,血属阴,气属阳,血为气之母,气为血之帅,血随气行。通过肩臂、腰胯、膝、肘、腕、踝等关节活动,使肌肉、筋腱松弛,关节舒展,血脉畅通,促进气血运行。关节活动操作为正式练功前的准备活动,可以振奋精神,强化练功效果;若单独操练,可舒筋活络,防治关节炎。

准备活动不宜过多,以身体微微出汗而不气喘为宜。

一、旋转头颈

两脚自然开立,约与肩同宽。双手叉腰,拇指在后,其余四指在前。以颈项为轴,头向左→向后→向右→向前→向左旋转为1圈,共转8

圈，再反方向旋转 8 圈（图 2-1、2-2、2-3）。



图 2-1



图 2-2



图 2-3

二、活动腕关节

两脚自然开立，约与肩同宽。两手十指环扣交叉于胸前。以腕关节为轴旋转，动作尽量轻柔，幅度要大，次数不限，以舒适为度（图 2-4）。

三、活动肘关节

两脚自然开立，约与肩同宽。两手臂自然垂

于体侧。以身体带动手臂,先逆缠进而变顺缠走外前上弧形合于腹前(图 2-5)。上动不停,双手变逆缠走里下弧循腰两侧外开至两胯侧(图 2-6)。反复练习。



图 2-4



图 2-5

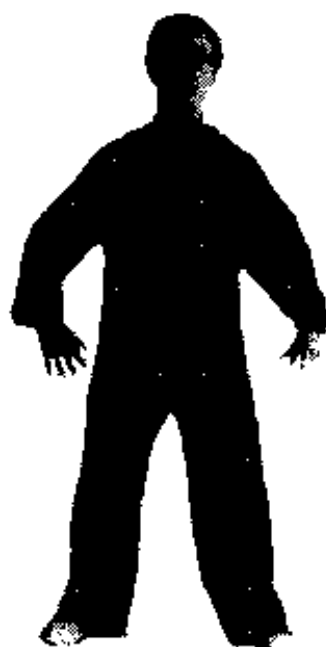


图 2-6

四、活动肩关节

两脚自然开立,约与肩同宽。双手成勾手,勾尖置于肩前。以肩关节为轴,两肘向前→向上→向后→向下旋转为 1 圈,共转 8 圈(图 2-7、2-8、2-9),再反方向旋转 8 圈。反复练习。

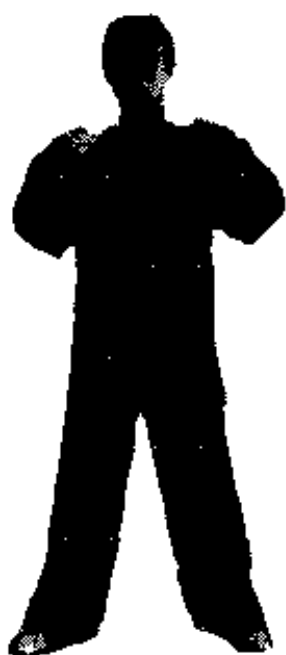


图 2-7

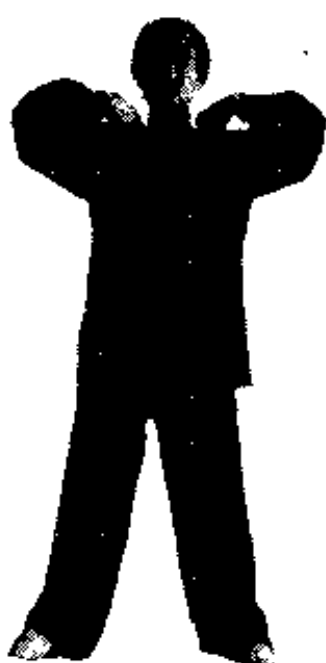


图 2-8



图 2-9

五、扩胸

两脚自然开立,约与肩同宽。双手平抬于胸前,掌心向下,指尖相对。两脚不动,两肘外张扩胸(图 2-10)。随两臂回弹,两臂成侧平举扩胸,掌心朝上(图 2-11)。反复练习。

六、振臂

两脚自然开立,约与肩同宽。左手上举于头

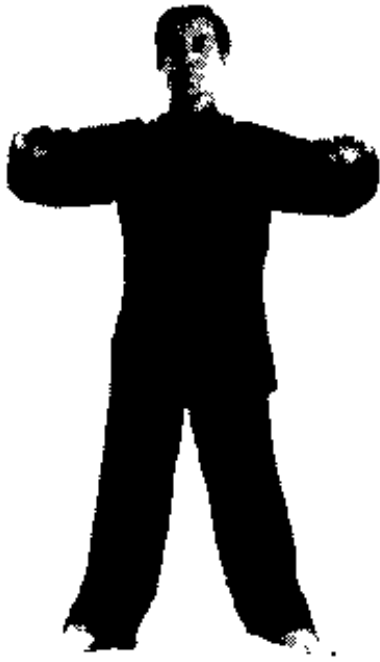


图 2-10



图 2-11



图 2-12



图 2-13

部左侧,臂伸直,掌心朝前,右臂垂于右侧。两臂同时后振4次(图2-12),再交换两手上下位置,后振4次(图2-13)。反复练习。

七、抡臂拍打

两脚自然开立,约与肩同宽。松肩、松臂、松胯、屈膝。脚不动,随着身体左转,带动两臂甩开拍打身体。右臂拍打左前胸、腹、肋、肩,左手背及前臂拍打右背,眼随身体向左后方看(图2-14)。再向右转,动作相同,方向相反(图2-15)。



图 2-14



图 2-15

如此自下而上、自上而下随意拍打,次数不限,以轻松舒适为度。

八、转腰

两脚自然开立,约与肩同宽。双手轻握拳,平抬与胸平,拳面相对。脚不动,向左转腰 90 度 2 次(图 2-16),随即向右转腰 90 度 2 次(图 2-17)。反复练习。



图 2-16



图 2-17

九、活动髋关节

两脚自然开立,约与肩同宽。两手虎口叉腰(图 2-18),拇指在前,其余 4 指按于肾俞穴上。腰不动,以髋关节为轴。按左→后→右→前的方向旋转 8 圈(图 2-19、2 20),再反方向旋转 8 圈。反复练习。



图 2-18



图 2-19



图 2-20

十、活动膝关节

两脚自然开立,约与肩同宽。两手掌按在膝

盖上,以膝关节为轴。同时向里、向外各旋转 8 圈(图 2-21)。两脚并拢,手势不变,以膝关节为轴,向左、向右各旋转 8 圈(图 2-22)。反复练习。



图 2-21



图 2-22

十一、活动踝关节

两脚自然站立。双手叉腰,拇指在后,其余 4 指在前,重心在右腿,左脚点地。右脚不动,以左脚尖为支点,以左踝关节为轴旋转(图 2-23),再以右脚尖点地,旋转右踝关节(图 2-24)。反复练习。



图 2-23



图 2-24

十二、弹抖放松

立正。左脚提起，右腿支撑体重，松胯屈膝，两臂放松收缩，身体略右转（图 2-25）。放松弹蹬左脚，同时向右前下甩两手臂，全身各个关节都有一种放松舒展的感觉（图 2-26）；换提右脚弹抖放松，动作相同，方向相反（图 2-27、2-28）。



图 2-25



图 2-26



图 2-27



图 2-28

第二节 缠丝劲训练

一、单云手

1. 左单云手

动作一：两脚开步成左弓步，左手上棚至左膝上方与肩平；右手叉腰，拇指在后，其余4指在前，目视左手，重心在左（图2-29）。

动作二：接上势，身体向右转，重心移至右腿；同时左手划弧下沉，里合于小腹前，为顺缠丝劲（图2-30）。

动作三：接上势，身体继续右转，同时左手向右上穿掌外翻至右胸前，为逆缠丝劲。目视身体右侧前方（图2-31）。

动作四：接上势，松左胯，身体左转，左手逆缠外开至左膝方与肩平，目视左手（图2-32）。如此整个左单云手动作完成。一开一合为1拍，一般在每个动作单练时，练够两个8拍为1节。初学者先搞清楚动作的路线，熟练后，再体会重心移动的盘旋路线，以及腰左右旋转和手臂顺逆



图 2-29



图 2-30



图 2-31



图 2-32

缠丝的转换速度。只有这样,才能由生到熟,由熟到顺,逐步达到周身相随,连绵不断。动作特别熟练后,再配合呼吸。开劲逆缠时呼气,内气由丹田催达手指;合劲顺缠时吸气,采自然界清灵之气由掌心顺缠收于丹田之内,充实丹田。

2. 右单云手

动作要领与左单云手相同,方向相反(图 2-33、2-34、2-35、2-36)。



图 2-33



图 2-34



图 2-35



图 2-36

二、双云手

动作一：由左单云手(图 2-32)起势，身体微左转，右手由右腰间顺缠划弧下沉于小腹前；左手变逆缠上棚，目视右前方(如图 2-37)。

动作二：接上势，身体先左后右转，重心由左腿移至右腿；同时右手向左向上，变逆缠向右上棚，左手划弧顺缠里合于小腹前，目视左前方(图 2-38)。这样反复循环运转，练习旋转腰，两臂左右缠丝，周身协调一致。



图 2-37



图 2-38

三、侧面缠丝

动作一：两脚横开成左弓步，左手棚至左膝上与肩平；右手叉腰，拇指在后，其余4指在前，重心在左，眼看左手（图 2-39）。

动作二：接上势，身体左转，左手逆缠划弧外开至身体左侧后方，眼看左手（图 2-40）。

动作三：身体右转，重心移至右腿，左手顺缠里合于左膝上方，眼顺左手看左前下方（图 2-41）。



图 2-39

图 2-40

动作四：身体略左转，左手逆缠上棚至左膝上方（图 2-42）。一开一合为 1 拍，共练两个 8 拍。再换右手练习，动作要领相同，唯左右互换（图 2-43、2-44、2-45、2-46）。



图 2-41



图 2-42



图 2-43



图 2-44



图 2-45



图 2-46

四、左右后摆

动作一：两腿成右弓步，左手置于胸前与肩平；右手合于右腰间，目视前方（图 2-47）。

动作二：接上势，身体微左转，重心移至左腿；同时左手逆缠下摆至腰间，右手先逆缠后摆变顺缠上翻至身体右前方，目视前方（图 2-48）。这样循环往返，反复练习，以身领手，以腰催肩，以肩催肘，再达手，练习周身结合的后摆劲。注意：在后摆转折上翻时，切勿挑肩。



图 2-47



图 2-48

五、前后双手缠丝

动作一：先立正成预备姿势，然后提左腿向前上步，两手左顺右逆缠丝，向前划弧上棚后攥，目视前方(图 2-49)。

动作二：接上势，身体右转，两手后攥，重心左移(图 2-50)。

动作三：接上势，身体左转，两手走下弧左逆右顺缠向前棚，重心在左腿(图 2-51)。

动作四：接上势，身体右转，两手右逆左顺缠向上后攥(图 2-52)。



图 2-49



图 2-50



图 2-51



图 2-52

反复练习以上动作,也可右腿在前,左腿在后,左右调换。以裆腰为轴旋转,带动两臂缠丝,以身领手,以意导气。

第三节 步法训练

一、前进步

动作一:立正。周身放松,意守丹田,目视前方(图 2-53)。

动作二:接上势,重心移至右腿,提左腿向左前方上步,两手同时自下而上左顺右逆向前上划弧后摆,目视前方(图 2-54)。

动作三:接上势,重心移至左腿,右脚跟步与左脚并齐;同时双手变左逆右顺缠走下弧向前摆,目视前方(图 2-55)。然后再上步后摆,如图 2-54 所示,以练习手脚配合,周身相随。这样反复练习若干次后,换右脚上步,左脚跟步练习,要领同上。



图 2-53



图 2-54



图 2-55

二、后退步

动作一：两脚并立，目视前方。右手合于右腰间，左手手心朝前推出，沉肘松肩（图 2-56）。

动作二：接上势，重心移至右腿，提左腿，脚尖着地，向内划弧后退；同时左手逆缠向下划弧随左腿后摆，右手由后上翻前推（图 2-57）。



图 2-56



图 2-57

动作三：接上势，重心移至左腿，提右腿，脚尖着地，向内侧划弧后退；同时右手逆缠向下划弧随右腿后摆，左手由后上翻前推（图 2-58）。

此动作是练习退步时上下配合的方法，可反复练习，练习次数根据场地



图 2-58

灵活掌握。

三、左右开步

动作一：身体立正站立。右手叉腰，左手向左侧展开，掌心向左；松肩沉肘，目视前方（图 2-59）。

动作二：接上势，身体微右转，重心移至右腿，提左腿向左侧开步；同时左手顺缠走下弧里合，目视左前方（图 2-60）。

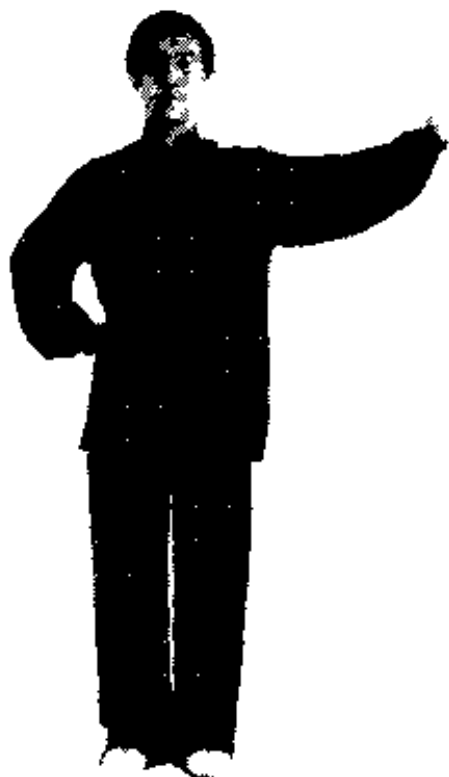


图 2-59



图 2-60

动作三：接上势，身体微左转，重心移至左腿，提右腿收于左腿内侧成并步；同时左手里合向上外翻逆缠向左开，目视左前方（图 2-61）。

此势主要是练习手合脚开、手开脚合及上引下进的方法，可根据场地反复练习。练毕左开步，练右开步，动作要领相同（图 2-62、2-63、2-64）。



图 2-61

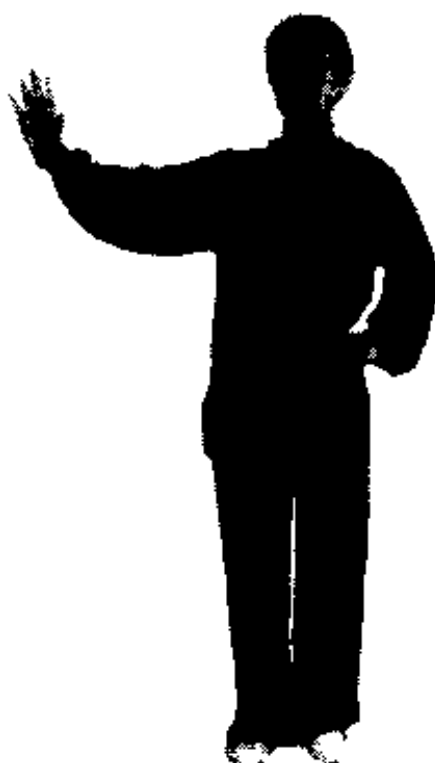


图 2-62



图 2-63

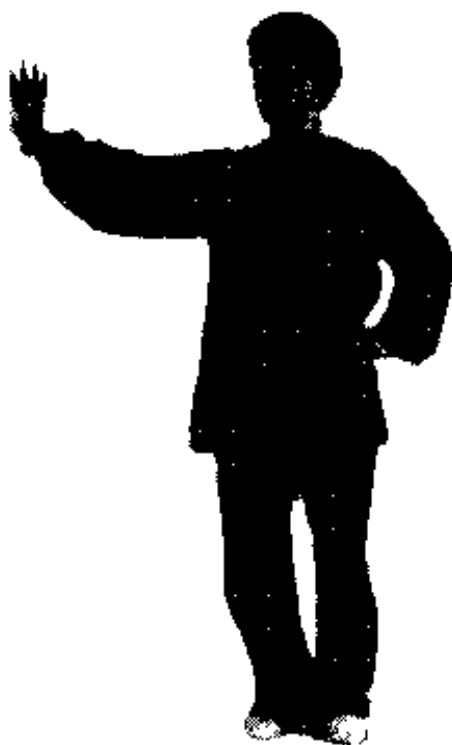


图 2-64

四、并步云手

动作一：立正，两手自然下垂于体侧，全身放松，眼平视前方。松右胯，身体微右转，重心移至右腿，提左腿向左开步，脚跟着地，脚尖上翘；同时右手先顺后逆缠走右上弧外扔，左手顺缠里合于腹前，目视左前方（图 2-65）。

动作二：接上势，身体微左转，重心移至左腿，右脚并步于左脚内侧；同时左手逆缠划弧外

翻上棚,右手变顺缠走下弧合于腹前,眼看右前方(图 2-66)。如此开一步并一步,配合双手顺逆缠丝,练习周身上下相随的能力。步法要求轻灵自然,左右方向反复练习。



图 2-65



图 2-66

五、插步云手

动作一:立正,两手自然下垂于体侧,全身放松,眼平视前方。松右胯,身体右转,重心移至右腿,提左腿向左开步,脚跟着地,脚尖上翘;同时右手先顺后逆缠丝走右上弧外棚,左手顺缠

里合于腹前,目视左前方(图 2-67)。

动作二:接上势,右手顺缠里合于腹前,掌心朝左,左手逆缠外棚于左肩前,掌心朝外,同时右脚向左脚后插步,目视右前方(图 2-68)。



图 2-67



图 2-68

动作三:身体微右转,右手由顺缠变逆缠外翻上棚;左手顺缠走下弧,里合于腹前;同时重心移至右腿,提左腿向左开步,脚跟着地,脚尖上翘,目视身体左前方,恢复到如图 2-67 所示姿势。如此开一步,插一步,反复练习。

第三章 太极培元养气法

太极培元养气法包括静坐养气法、桩功聚气法及卧功(卧功暂不介绍)。无论哪种方法,都是通过放松肢体、凝神固志等方法,来挖掘人体潜能,降低基础代谢,调和七情,使气血和顺,经络畅通,达到修养身心、益智延年的目的。

第一节 静坐养气法

一、静坐前的准备

入坐前先宽松衣带,再活动关节片刻,使肌肉筋膜关节得以舒展,便于气血畅通。静坐时,背部不能靠墙或倚靠在其他物件上,同时要注意使空气流通,避免风吹,避免别人骚扰。

二、静坐的姿势

(一) 自由盘坐

坐于宽凳或硬板床上,两小腿自由交叉,两膝离开坐面。面南背北,两手臂放松,成圆弧形,手掌相叠于腹前,右掌在上,左掌在下,掌心均朝上(图 3-1)。



图 3-1

(二) 平坐

臀部平坐于宽凳或木板床上,两脚掌平踏地,约与肩同宽。大腿与

小腿约成直角,两手掌平放于大腿上,掌心朝上、朝下均可。眼可微闭,也可不闭。静坐时姿势要求头自然端正,颈部放松,不可僵硬。躯干正直稳固,不可前俯后仰,东倒西歪。下颏微向内收,唇齿微合,舌尖轻抵上腭,眼微闭,面容轻松自然。肩、臂、肘、腕皆要放松,胸微合,背舒展放松,腹部宽松镇定,会阴穴微微上提(图 3-2、3-3)。

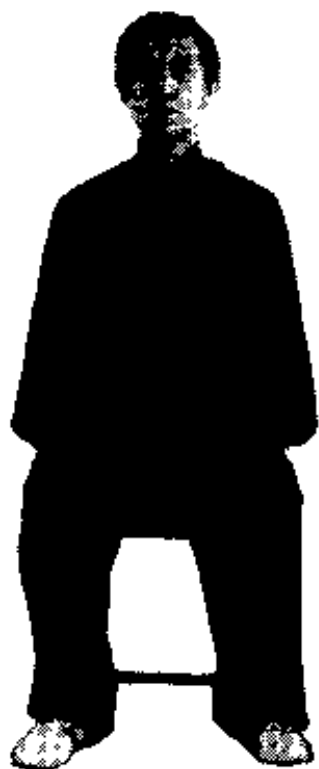


图 3-2



图 3-3

三、练功要领

(一) 自然呼吸,轻守意念

意念与呼吸姿势调整好,随着腹部轻微的一起一伏,伴以均匀、柔和的自然呼吸。初练时,为了快速聚气,可采用下沉法引导,即自然吸气,不加意念;两耳静听自己呼气,不使之发出粗糙的声音,随呼气意念从心窝松到小腹,使心气下沉于丹田。如此持久练习,丹田会渐渐发

热,待丹田发热较明显时,停止引气下沉,使恬淡的意念,绵绵的呼吸轻轻止于丹田,养气。

练功时,思想集中在丹田(泛指小腹),意念要轻,不可紧张死守,意识越清静、越恬淡,体内真气越容易在丹田汇聚和在经络中流通。而思想紧张,急于求成,反而影响真气的正常运行。《内经》:“恬淡虚无,真气从之”即是此意。身体越放松,思想越清静,内气就越旺盛,内气运行也越顺畅。

(二) 持之以恒,循序渐进

初练静坐,自然呼吸即可。随着练功的深入,逐渐过渡到均匀、柔和、深长缓慢的腹式内呼吸。腹式内呼吸是按照正确的练功方法,通过持之以恒的练功后自然形成的,并非初学者可以一下子做到的。因此初学者不可为了使呼吸达到深长匀细而故意憋气,拉长呼吸,失去自然规律。初练者一般每分钟呼吸12~14次,功深者每分钟呼吸2~3次即足以保证需要。

(三) 排除杂念,消除紧张

杂念的出现是练功初期的必然现象,会影响功效。但不必因此紧张,因为杂念是可以排除

的。随着功夫的加深,杂念会渐渐减少,直至消失。

下面介绍几种简单有效的方法:

1. 数息法

练功时默数自己呼吸次数,一呼一吸为一次,从1往后数。这是以一念代万念之法。

2. 规劝法

练功中出现生活琐事等杂念时,劝告自己:“现在应专心练功,其他事待练功结束再做,现在多想也没用,安心练功吧。”如此劝告自己几遍,杂念会渐渐减少。

3. 慧剑斩心魔

闭目练功时,杂念过重,难以消除,或出现幻景,沉湎其中难以自拔时,立即睁开双眼,这时一切杂念及幻景立即消失。因魔由心起,故名之“慧剑斩心魔”。待杂念消失后再继续练功。

(四) 听其自然,守住丹田

经过一段时间静坐练功,机体内部或体表将产生这样或那样的感觉,如冷、暖、轻、重、沉、凉、麻、胀、痒等现象。起初,一般以四肢末梢感觉最明显,渐有肠鸣咕咕之声,进而全身或局部清凉、温暖、肌肉跳动、麻胀等现象,因个人体质

不同而各异。这些感觉是练功的正常反应,称之为“得气”。有时还会出现山、水、人物等幻景,都不必紧张害怕,更不能追求,以免“着相”。这些东西都是虚幻不实的,是大脑对客观世界的歪曲反映。对所有的幻觉都不动心,不予理睬,只管轻轻守住丹田,幻景自会消失。见怪不怪,其怪自败。各种动象都将随着功夫的加深逐渐平静下来,恢复到安静、虚无、平和的状态。这时心如止水,杂念不起,呼吸绵绵,意念似有似无,若隐若现,真正体会到恬淡虚无的境界,呼吸方式也就自然过渡到腹式内呼吸了。

四、收功

两手覆于丹田上,以丹田为中心,顺时针揉36圈,面积扩大到胸腹;再反方向揉24圈,圈渐渐缩小,止于丹田。揉毕搓热双掌,擦脸12次(健脾),双手大拇背搓热,擦眼眶12次(明目),两手掌将耳翼向前压,紧贴耳孔,以食、中二指敲击风府穴36次,然后按摩双腿、双脚片刻,慢慢起身,练功结束。

注意:

要本着执著、严肃、谨慎、真诚的练功精神。

刻苦练功,但不可执著功效。古人云:“不可用心守,不可无意求,用心着相,无意落空,似守非守,绵绵若存。”总体原则是:求放心,不动心,勿忘勿助,有意练功,无意成功。

第二节 桩功聚气法

一、采气法

动作一:两脚开立,与肩同宽。屈膝松胯,立身中正,全身放松,两臂自然下垂于体侧;头自然正,二目微闭,内视丹田,唇齿微合,舌尖轻抵上腭,自然呼吸(图 3-4)。

动作二:接上势,两臂慢慢自然顺缠外翻向左右两侧上升与头顶相平,吸气(图 3-5)。

动作三:上动不停,两手继续上升逆缠里合于头上额前,掌心朝下,吸气尽(图 3-6)。

动作四:呼气,两掌随身体下沉经胸前下沉,经丹田时稍停(图 3-7),然后继续放松下沉,意念气沉脚底,呼气尽(图 3-8)。

动作五:还原,再上升吸气,下沉呼气,反复



图 3-4



图 3-5



图 3-6



图 3-7



图 3-8

练习,使身体内部有上下贯通之气感。

要求:在练习时,呼吸要深长、匀细。初学者不易做到,不必强为,随呼吸自然动作。吸气时采天地清灵之气,由百会贯于丹田,充实全身,行于涌泉,循环不已,体内浊气、病气自然排出体外。

二、抓气法

动作一:立正。屈膝松胯,含胸塌腰,头自然正,颈部放松,唇齿微合,舌尖轻抵上腭,眼平视前方(图 3-9)。自然呼吸。

动作二:接上势,左脚向前开步成左弓步,两手走上弧向前推出,目视前方,呼气(图 3-10)。

动作三:上动不停,重心走弧线后移,两掌变拳抓气下沉,收于丹田,目视前方(图 3-11、3-12)。此动吸气。

动作四:接上势,随呼气双拳变掌由丹田走上弧前推(图 3-13)。

要求:上述动作反复练习,左右均可,使虚实转换圆转自如,丹田与命门相吸相通。



图 3-9



图 3-10



图 3-11



图 3-12



图 3-13

三、丹田内转运气法

动作一：两脚开立，比肩略宽，屈膝松胯，二目微闭内视，唇齿微合，舌尖轻抵上腭，呼吸自然，左手心覆盖于脐上，右手掌盖在左手背上（图 3-14）。

动作二：结合身法，虚实转换，两手顺时针以肚脐为中心，由小到大转 36 圈，直到上胸下腹，配合自然呼吸；再换右手在下，左手在上逆时针方向，由大到小转 24 圈收于肚脐（图 3-15、3-16）。

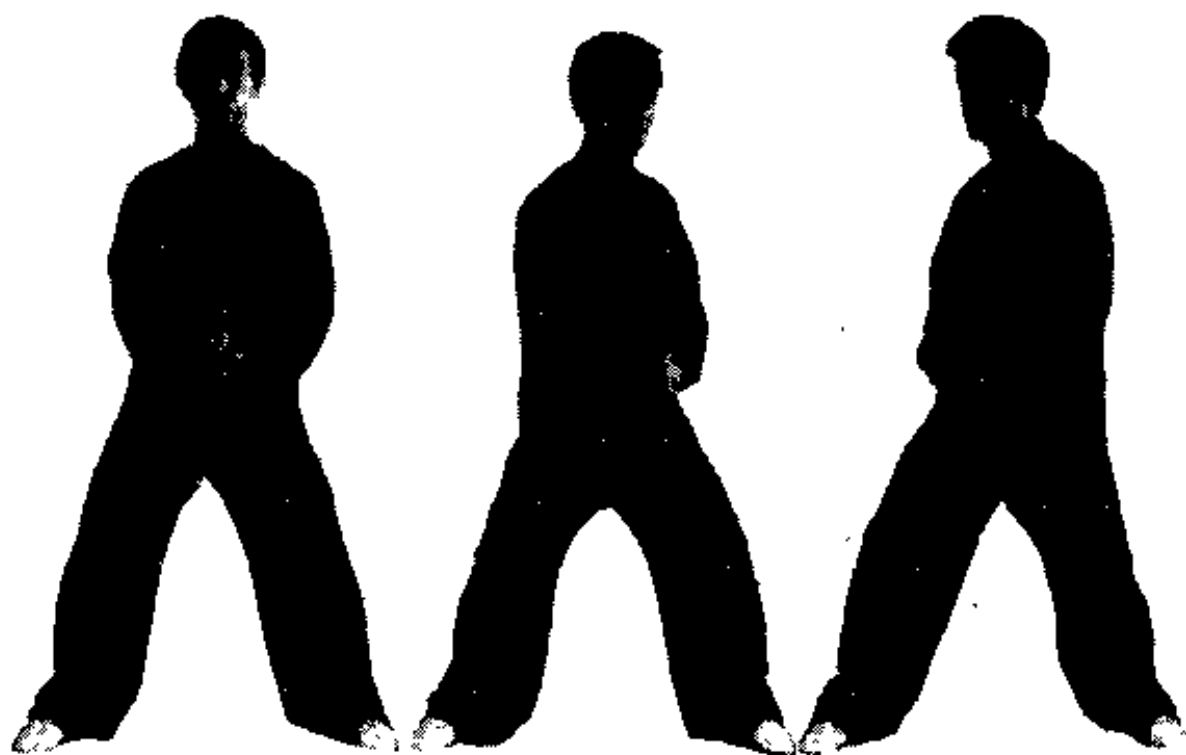


图 3-14

图 3-15

图 3-16

注意：女上先逆转 36 圈，再顺转 24 圈，双手上下位置与男子相反。

四、浑元桩

两脚开立，比肩略宽，屈膝松胯，含胸塌腰，立身中正，全身放松。头正，微上顶，颈部放松，唇齿微合，舌尖轻抵上腭。两臂弧形环抱于胸前，手心朝里，指尖相对，肩松肘沉。裆要开圆，脚踏实地，脚趾、脚外侧、脚跟皆抓地，涌泉穴要虚，重心在两腿之间（图 3-17、3-17 附图）。



图 3-17



图 3-17 附图

要求：思想清静而集中，全身放松，任大气自然流行。

五、收功

收功方法与静坐养气法收功相同，不再述。

第四章 陈式太极拳 精要十八式

第一节 动作名称

- 第一式 太极起势
- 第二式 金刚捣碓
- 第三式 懒扎衣
- 第四式 六封四闭
- 第五式 单鞭
- 第六式 白鹅亮翅
- 第七式 斜行
- 第八式 搂膝
- 第九式 拗步
- 第十式 掩手肱拳
- 第十一式 高探马
- 第十二式 左蹬一根
- 第十三式 玉女穿梭
- 第十四式 云手

- 第十五式 转身双摆莲
- 第十六式 当头炮
- 第十七式 金刚捣碓
- 第十八式 收势

第二节 动作图解

第一式 太极起势

动作一：两脚并立，成立正姿势。两臂下垂于身体两侧，手心向内，头自然正，唇齿微合，舌尖轻抵上腭，二目平视(图 4-1)。

动作二：接上势，屈膝松胯，放松下沉，提左脚向左横开一步，比两肩略宽，脚尖微外摆，脚趾、脚掌外缘、脚后跟皆要抓地，涌泉穴要虚，含胸塌腰，松肩沉肘，立身中正，头自然正



图 4-1

直,虚领顶劲,二目平视(图 4-2)。

要求:横开步时,重心先移到右腿,提左脚开步,脚尖先着地,慢慢踏平。周身放松,气沉丹田,降于涌泉,屈膝松胯,下沉时呼气。

此时脑空心静,思想高度集中,心中无一所念,浑然如一片无极景象。

动作三:接上势,两手缓缓上升与肩平,手心向下,松肩沉肘;随两手上升,身体慢慢下降,屈膝松胯,两脚踏实,二目平视(图 4-3)。



图 4-2



图 4-3

要求:当两手上升、身体下降时,胸、背、肋、腹各部肌肉均要松弛下沉,促使心气下降,切忌

肩上耸,横气填胸。此动吸气。

动作四:接上势,身体继续下沉,屈膝松胯,两手随身体下按至腹前,手心向下,二目平视(图 4-4)。

要求:两手下按时,要立身中正,切忌弯腰突臀,裆部要松、虚、活。下蹲时,如坐凳子一样。此动呼气。



图 4-4

第二式 金刚捣碓

动作一:接上势,身体微向左转,重心右移,两手左逆缠右顺缠,走弧线向左前上方棚出,左手棚至左膝上方与眼平,手心朝外,右手棚至胸前中线,手心朝上,目视左前方(图 4-5)。

要求:上棚转体时,要结合裆腰劲,松胯塌腰,劲贯手掌。此动吸气。

动作二:接上势,身体右转 90 度,重心由右移到左腿,右脚尖外摆,两手左顺右逆缠向右后

攏，目视左前方(图 4-6)。此动呼气。



图 4-5



图 4-6

动作三：接上势，重心移至右腿，左腿提起，里合扣裆，屈膝松胯，身体下沉且微向右转，两手上棚，目视左前方(图 4-7)。

要求：左腿上提，身体下沉，上下相合。切忌弯腰突臀。此动吸气。



图 4-7

动作四：接上势，

左脚跟内侧着地,向左前方铲地滑出,脚尖上翘里合,重心在右腿;两手继续向右后上方加棚劲,目视左前方(图 4-8)。

要求:向前开步时,身法要端正,左脚向左前开步,两手向右上棚,形成对称。此动呼气。

动作五:接上势,重心由右腿移到左腿,左脚尖外摆踏平。身体随重心移动,向左转 45 度,两手左逆右顺缠,走下弧向前棚,左手棚至胸前,手心朝下;右手下沉至右膝内上方,手心朝外,指尖朝后,目视前方(图 4-9)。



图 4-8



图 4-9

要求:转身,移重心,手前棚要协调一致。塌

腰旋裆，裆走下弧向前。左臂保持半圆，棚劲不丢；右臂切勿夹肘，与身体要有一定距离。左膝与左脚跟上下对照，右腿屈膝松胯，保持裆劲圆活。此动先吸气后呼气。

动作六：接上势，左手向前撩掌，向上再向内环绕合于胸前右小臂内侧；右手领右脚弧线向前上托掌于右胸前与左手相合，左手心朝下。右脚经左脚内侧向前上步，脚尖点地，重心在左腿，目视前方(图 4-10)。

要求：上步时，要屈膝松胯，轻灵自然，稳重，两手与身体有上下相合之意。此动吸气。



图 4-10



图 4-11

动作七：接上势，左手顺缠外翻下沉于腹前，手心朝上；右手握拳下沉落于左掌心内，拳心朝上，目视前方(图 4-11)。

要求：两手与身体间距 8~10 厘米，有圆棚之感；随落拳腰劲下沉。此动呼气。

动作八：接上势，右拳逆缠向上提起，与右肩平，左腿屈膝松胯，提起右腿旋于裆内，脚尖自然下垂，目视前方(图 4-12)。

要求：提腿时，身体要下沉，有上下相合之意；提拳时要松肩沉肘，促使内气下降，支撑要稳。此动吸气。



图 4-12



图 4-13

动作九：接上势，右脚震脚落地，脚掌踏平，两脚间距约与肩同宽；右拳顺缠下落于左掌心，两臂撑圆，目视前方（图 4-13）。

要求：右拳、右脚同时下沉，震脚发劲，屈膝松胯，气沉丹田。此动呼气。

第三式 懒 扎 衣

动作一：身体微左转，重心右移。右拳变掌，逆缠上棚于头右侧，左手逆缠下按至左胯侧，目视左前方（图 4-14）。

要求：右拳变掌上棚时，先塌腰旋转，以身催手，弧线上棚，与左手下按配合，形成开劲。此动吸气。

动作二：接上势，两手由双逆缠变双顺缠划弧交叉于胸前，左手合于右臂内，手心朝外，右手手心朝上；重心移至左腿，提右腿向横开一大步，脚跟内侧着地，脚尖上翘里合，目视身体右方（图 4-15）。

要求：手合脚开同时进行并协同一致，手到脚到，开步要轻灵自然。此动呼气。

动作三：接上势，身体左转，重心右移，右手顺缠上棚，目视右前方（图 4-16）。



图 4-14



图 4-15

要求：移重心时，裆走后圆弧，左肘棚劲不丢，右腋不能夹死，有圆虚之感。此动吸气。

动作四：接上势，身体向右转，右手逆缠外开至右膝上方，松肩沉肘，略变顺缠，指尖高与眼平；左手顺缠经腹前至身本左侧，变逆缠叉腰，四指在前，拇指在后。重心在右腿，眼随右手转视前方（图 4-17）。

要求：开右手时，以腰催肩，劲到松肩，以肩催肘，劲到沉肘，略坐腕，劲贯于指尖。松胯塌腰，开裆贵圆，右实左虚，右膝与脚跟上下对照，不能前倾、后倒、外撇；左腿挺而不直，膝微屈，

脚尖内扣。立身中正，舒展大方。此势继续呼气。



图 4-16



图 4-17

第四式 六封四闭

动作一：接上势，身体右转，重心略右移，左手从腰间走上弧与右手相合；右手略前引下沉，目视右手中指端（图 4-18）。

要求：左手与右手相合时，与身体右转、重心右移相结合，两手坐腕接劲。此动吸气。

动作二：接上势，身体左转，重心左移，两手左逆右顺缠，自右而向左搬，目视右前方（图 4-19）。



图 4-18



图 4-19

要求:下搬时,重心下沉,塌腰,两手合劲不丢,加外棚劲。此动呼气。

动作三:接上势,身体继续左转,两手继续左逆右顺缠,向左后上方搬,重心右移,目视左前方(图 4-20)。

要求:搬时,两手不能偏后,右臂棚劲不能丢。此动吸气。

动作四:上动不停,重心继续右移,两手变左顺右逆缠向上划弧,合于左肩时,身体略右转,目视右前方(图 4-21)。



图 4-20



图 4-21

要求：在由搬变按时，两手下搬上合，均由裆腰左移右旋，松肩沉肘，旋腕转膀，使劲不丢不顶，圆转自如，转折顺遂。此动继续吸气。

动作五：接上势，重心不变，身体微右转下沉，两手合力走弧线向右前下方按，左脚收于右脚内侧



图 4-22

厘米处,脚尖点地。目视右前下方(图 4-22)。

要求:双手下按时,要松胯塌腰,松肩沉肘,两手合力随身体下沉前要协调一致。此动呼气。

第五式 单 鞭

动作一:接上势,身体微右转,两手双顺缠,左前右后旋转,手心朝上。重心在右,左腿以脚尖为轴,膝随身转里合,目视两手(图 4-23)。

要求:两手旋转时要圆活,不能有抽扯之形。此动吸气。

动作二:接上势,身体左转,重心在右,左腿以前脚掌着地,膝随身转外摆;右手逆缠,五指合拢,走弧线,腕向上提与肩平;左手心朝上,随身转下沉于腹前,左肘棚劲不丢,目视右手(图 4-24)。

要求:右手变勾手上提时,随身体旋转,塌腰,松肩,沉肘,以腰为轴,节节贯穿。此动为开,呼气。

动作三:接上势,身体右转,重心全移于右腿,左腿屈膝提起,左膝内扣;右手腕领劲,左手不动,松肩沉肘,上下相合,目视左前方(图 4-25)。

要求:右腿支撑重心,上下相合,切忌弯腰



图 4-23



图 4-24

突臀。此动为合，吸气。

动作四：接上势，右腿支撑重心，左脚跟内侧着地，向左铲地滑出，脚尖上翘里合，右手腕领劲，左手下沉合劲，目视左前方（图 4-26）。

要求：立身中正，棚劲不丢。此动为开，呼气。

动作五：接上势，身体微右转，重心左移，成左弓步，左手穿掌上棚逆缠外翻至右胸前，目视前方，瞟视左手（图 4-27）。

要求：移重心时，裆走外下弧线，旋转移动，左膝不能超出左脚尖；左手外翻时，不能挑肩架肘。此动吸气。



图 4-25



图 4-26



图 4-27



图 4-28

动作六：接上势，身体微左转，左手逆缠外开至左膝上变顺缠放松下沉，目随左手送至体侧后，再转视正前方（图 4-28）。

要求：左脚尖外摆，右脚尖内扣，松胯屈膝，立身中正，虚领顶劲，松肩沉肘，两臂与两腿有上下相合之意。此动为外或内合，呼气。

第六式 白鹅亮翅

动作一：接上势，身体左转，左脚尖外摆，右手勾手变掌，双手顺缠交叉合于胸前，左手手指朝上，手心朝右；右手手心朝上，指尖朝前上，目视右前方（图 4-29）。

动作二：接上势，身体左转，重心移到左腿，上右步，右手微顺缠加外棚劲（图 4-30）。

动作三：接上势，身体右转，重心右移，两手同时逆缠外开，左手下按至左膝上方与胯平，手心朝下；右手上棚，手心朝外，两臂成半圆弧形。左脚上步收至右脚左前方，脚尖点地，目视前方（图 4-31、4-31 附图）。



图 4-29



图 4-30



图 4-31



图 4-31 附图

第七式 斜 行

动作一：接上势，脚步不动，身体左转，左手逆缠后摆；右手顺缠，松肩沉肘，向左前划弧摆动，目视左前方（图 4-32）。

要求：以身带手，催动两臂转动，如风摆杨柳一样。此动吸气。

动作二：接上势，身体右转，右脚尖右摆，左脚尖着地，左膝里合；左手随转身由左后向右上划弧，合于鼻前中线，立掌，掌心朝右；右手逆缠划弧下按于右腿外侧，手心朝下，目视左前方（图 4-33）。

要求：两手转动时，以腰为轴，顶劲领起。此动呼气。

动作三：接上势，重心移至右腿，左腿屈膝提起，两手向右上棚，目视身体左前方（图 4-34）。

要求：两手上棚，身体下沉，右腿支撑重心，屈膝松胯，上下相合。此动吸气。

动作四：接上势，身体下沉，左脚跟内侧着地向左前方开步，脚尖上翘，两手继续上棚，目视身体左前方（图 4-35）。



图 4-32



图 4-33



图 4 34



图 4-35

要求：开步时，两手上棚，腰劲下塌，上下对称。此动呼气。

动作五：接上势，身体左转，重心左移，左手逆缠，随身体左转走下弧至左膝下；右手顺缠向后环绕变逆缠合于右耳下，目视左前方（图 4-36）。

要求：转体与移重心要协调一致。

动作六：接上势，身体继续左转，重心在左，左手五指合拢变勾手，弧线上提至肩平，右手立掌合于胸前，目视前方（图 4-37）。



图 4-36



图 4-37

要求：左手上提，手腕放松领劲。

动作七：接上势，身体右转，右手逆缠划弧

向右拉开,松肩沉肘,含胸塌腰,松胯屈膝,目视前方(图4-38)。

要求:此势两手两足位四隅角,要立身中正,舒展大方,开裆贵圆,虚领顶劲,上下四傍,八



图4-38

面支撑,谓之“中定身法”。此动呼气。

第八式 搂 膝

动作一:接上势,身体下沉,松胯屈膝下蹲;两手先逆后顺略上领,再变顺缠下合于左膝上方,重心在左腿,目视前下方(图4-39)。

要求:两手下合时,要身法正直,随身下沉,两手如捧水一样合劲不丢。此动先吸气后呼气。

动作二:接上势,两手领劲上棚,左手在前,右手在后,立掌于胸前中线,随手上领,重心移

至右腿；左脚收回至右脚左前方，脚尖点地，屈膝松胯，目视前方（图 4-40）。



图 4-39



图 4-40

要求：重心走下弧后移至右腿，左腿收回要自然。此动吸气。

第九式 拗 步

动作一：接上式，身体微右转，两手右逆缠左顺缠后下摆，左腿屈膝提起，重心在右腿，目视前方（图 4-41）。

要求：下摆时棚劲不丢，提腿上下相合，右

腿要稳。此动呼气。

动作二：
接上式，身体微左转，右腿向前上步，脚跟着地，脚尖上翘，重心在右腿；同时两手左逆右顺缠，向上向前棚，目视前方（图 4-42）。



图 4-41

要求：向前迈步要自然，两手划弧上棚下掇，要与身法自然结合。两手上翻时吸气，下沉时呼气。

动作三：接上势，身体左转，重心移至左腿，左手逆缠下按，右手逆缠向前推出；右腿屈膝提起，目视前方（图 4-43）。

要求：步法稳重，上步轻灵自然。此动先呼气后吸气。

动作四：接上势，右脚向前上步，脚跟着地，脚尖上翘，重心在左腿，身体微左转，左手下沉，右手前推，目视前方（图 4-44）。



图 4-42



图 4-43

要求：上步如猫行，轻灵自然。

动作五：接上势，右脚尖外摆，重心移至右腿，提左脚向左前方上一步；身体随上步自左向右转体 90 度；右手逆缠下沉，左手顺缠上翻划弧经左耳变逆缠，与右手交叉相合于胸前，重心偏右腿，目视前方(图 4-45)。

要求：移重心上步时，身体不能上提，两手交叉，棚劲撑圆，立身中正。此动接上势，先吸气后呼气。



图 4-44



图 4-45

第十式 掩手肱拳

动作一：接上势，身体略右转，重心左移，两手逆缠自下向左右分开，目视前方（图 4-46）。

要求：两手分时，以身带手，沉稳圆活，此动接上势，继续吸气。

动作二：接上势，重心右移，身体略左转，右手顺缠上翻变拳合于右腰间，拳心向上；左手由逆缠变顺缠，立掌合于胸前正中线上，目视前方（图 4 47）。



图 4-46



图 4-47

要求：握拳合劲时身体中正下沉，松胯屈膝，劲合于右腿，蓄劲待发。此动吸气。

动作三：
接上势，右腿蹬地里合，身体迅速左转，松左胯，右拳



图 4-48

逆缠螺旋前冲,左肘向后发劲,目视右拳前方(图 4-48)。

要求:发劲时,拧腰转裆,将右拳突然冲出,前拳后肘,对称发力,完整一气。

第十一式 高探马

动作一:接上势,重心不变,身体右转,两拳变掌,左手逆缠前棚,右手逆缠下分,目视前方(图 4-49)。

要求:手臂分开时,随裆腰旋转,身法中正,两臂棚劲不丢,有支撑八面之势。呼气。

动作二:接上势,身体左转,重心右移,右脚尖内扣;右手顺缠外翻至身体右侧与肩平,再变逆缠合于右肩前,左手顺缠里合。目随右手旋转,再视左前方(图 4-50)。

要求:右手外翻上棚旋转时,要开胸松胯,有开中寓合之势,此动吸气。

动作三:接上势,身体左转,重心在右腿,左脚向左后划弧,收于右脚内侧,脚尖点地;同时右臂松肩沉肘,顺缠向右侧推;左手顺缠收至腹前与脐平,手心向上,目视右前方(图 4-51、4-51附图)。



图 4-49



图 4-50



图 4-51

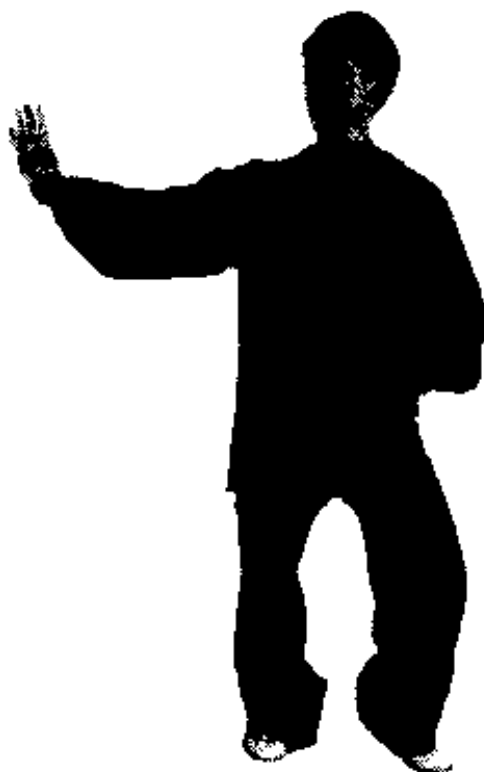


图 4-51 附图

要求：推右掌要随转体 周身一致。此动呼气。

第十二式 左蹬一根

动作一：接上势，左手逆缠外棚，右手先顺缠略里合再逆缠与左手同时外棚，两手心均朝外；同时，重心移到左腿，提右腿向右横开一步（图 4-52）。

动作二：
接上势，两手轻握拳，顺缠里合于腹前，拳心向里；同时，左腿屈膝提起，脚尖放松，悬于裆内，目视左前方（图 4-53、4-53 附图）。

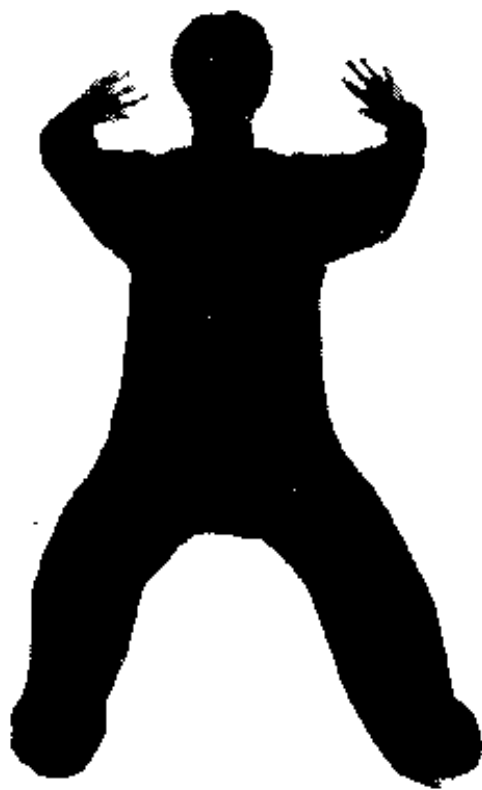


图 4-52

要求：身体下沉，提腿，屈膝松胯，上下相合，两肘外棚，蓄而待发。此动吸气。

动作三：接上势，右腿支撑重心，身体略右倾，



图 4-53



图 4-53 附图

左脚用腰
裆弹力向
左侧平蹬
与腰平。
两拳分别
向左右冲
击，力贯
拳面（图
4-54）。

要
求：右腿
支撑要



图 4-54

稳,左脚和左右拳要同时发劲,要“缩身如猬形,吐气贯长虹”。此动呼气。

第十三式 玉女穿梭

动作一:接上势,左脚落地,两拳变掌顺缠合于腹前(图 4-55)。



图 4-55



图 4-56

动作二:接上势,重心左移,身体右转,两手随之右转棚于胸前,立掌,右手在前,左手在后,同时右脚以脚尖为轴右膝外摆,左脚尖内扣随身右转。目视前方(图 4-56)。

要求:转身时要以腰催肩,以肩催肘,棚于

手。此动先吸气后呼气。

动作三：接上势，屈膝松胯，身体下沉，两手双逆缠下合，目视前方(图 4-57)。



图 4-57



图 4-58

要求：随身体下沉，两手下按，切勿弯腰。此动接上势下沉呼气。

动作四：接上势，两手顺缠迅速向上领起，双脚随之上纵离地，目视前方(图 4-58)。

要求：以手领劲，周身一致，上纵轻灵。此动吸气。

动作五：接上势，双震脚落地，双手逆缠随之下按，目视前方(图 4-59)。



图 4-59



图 4-60

要求:震脚落地,两手下按要沉重有力,完整一气,立身中正。此动呼气。

动作六:接上势,两手逆缠上棚,右腿随之屈膝提起,目视前方(图 4-60)。

要求:手棚提腿,立身稳重,周身合一,内劲团聚不散。此动吸气。

动作七:接上势,重心在左腿,身体迅速左转,右腿里合外蹬,右掌逆缠前推,左手逆缠,向左后发肘劲,目视右前方(图 4-61)。

要求:将周身团聚之劲,迅速贯于右脚、右手和左肘,左腿独立稳重。此动呼气。



图 4-61



图 4-62

动作八：接上势，右脚跨步落地，重心移至右腿，身体微右转，左掌略下沉，目视前方（图 4-62）。

要求：此势为窜跳的过渡动作，右脚落地即起，用右脚前掌弹地蹬起前跃，此动先吸气后呼气。

动作九：接上势，右脚蹬地弹起前纵，身体在空中向右旋转 180 度，左手逆缠向左猛推，右掌向右开；左脚先落地，右脚从左脚后插过，脚尖着地，目视左侧（图 4-63）。

要求：此势为下势过渡动作，练习时可以不

停,落地轻稳,身法中正。

动作十:接上势,身体右转 180 度,重心移至右腿,左腿随转身里合;同时,两手随转体左顺右逆由左向右后转攏,目视左前方(图 4-64)。

要求:转身时,身法下沉,两手棚劲不丢。此动吸气。



图 4-63



图 4-64

第十四式 云 手

动作一:接上势,右手顺缠里合于腹前,掌心向左,左手逆缠里合外棚于左肩前,掌心向外;

同时,左脚向右后插步,脚尖点地(图 4-65)。

动作二:接上势,身体微右转,重心移至右腿,右脚踏实,提左腿向左前方横开一步,脚跟着地,脚尖上翘;同时,右手逆缠外翻上棚,左手顺缠走下弧,里合于腹前。目视左前方(图 4-66)。



图 4-65

动作三:接上势,身体微右转,左手由顺缠变逆缠,划弧外翻上棚,右手变顺缠里合于腹前;同时,重心移至左腿,右脚插步于左脚左后方,目视左前方(图 4-67)。

要求:云手以腰为轴,两手在体前分别向左右两侧划弧,如车轮滚翻,上下往返。开一插一为一步,共 4 步,也可根据场地灵活掌握。



图 4-66



图 4-67

第十五式 转身双摆莲

动作一：接上势，两手左顺右逆缠向右后方掇；身体先以左脚跟为轴，再以右脚跟为轴向右后旋转 180 度。右手位于胸前中线，掌心朝右上方，左手拉于左肩前，掌心向上，目视左前方（图 4-68）。

动作二：接上势，重心右移，身体微右转，左腿屈膝提起，向左前方开步；两手向右后方掇，目视前方（图 4-69）。



图 4-68



图 4-69

动作三：接上势，身体向右转，重心左移，两手由后攥转为走下弧向前合劲，合于右腰侧，目视前方（图 4-70）。

动作四：接上势，重心在左腿，提右腿向左走下弧向上，再向右摆击，两手掌向前与右脚外侧击拍相合，目视前方（图 4-71）。

要求：摆脚与手合击的速度要快，劲力完整一气，此动先吸气后呼气。



图 4-70



图 4-71

第十六式 当头炮

动作一：接上势，拍脚后，右腿向右后撤一步，两手逆缠向左上棚，重心在左腿，目视前方（图 4-72）。

要求：拍脚后步要稳，上引下进协调一致。此动吸气。

动作二：接上势，身体微右转，重心移至右腿；同时，两手左顺右逆缠随重心后移下攥再变拳合于右胸侧，目视左前方（图 4-73）。



图 4-72

要求：两手下攥，随重心移动转身一致，切勿弯腰。此动先呼气后吸气。

动作三：
接上势，右脚蹬地，重心迅速由右腿移至左腿，身体随之左转；同时



图 4-73



图 4-74

两拳合力向前发劲,拳眼向上,拳心相对,目视前方(图 4-74)。

要求:心意一动,猝然抖发,如金狮抖毛、猛虎下山,完全是腰档的弹抖劲,力贯拳顶。此动呼气。

第十七式 金刚捣碓

动作一:接上势,两拳变掌左顺右逆向右后上方掇带,同时重心由左向右移,目视左前方(图 4-75)。



图 4-75



图 4-76

动作二:接上势,重心由右腿移至左腿,左

脚尖外摆踏实,身体随重心移动向左转 45 度;两手左逆右顺缠走下弧向前棚,左手棚至胸前,手心朝下,右手下沉至右膝内上方,手心朝外,指尖朝后,目视前方(图 4-76、4-77)。

动作三:接上势,左手向前撩掌,向上再向内环绕合于胸前右小臂内侧;同时,右手领右脚弧线向前上托掌合于右胸前与左手相合。右手心朝上,左手心朝下;右脚经左脚内侧向前上步,脚尖点地,重心在左腿,目视前方(图 4-78)。



图 4-77

动作四:接上势,左手顺缠外翻下沉于腹前,手心朝上;右手握拳下沉落

于左掌心内,拳心朝上。目视前方(图 4-79)。

动作五:接上势,右拳逆缠向上提起与肩平,右腿屈膝松胯提起,右脚悬于裆内,脚尖自然下垂,目视前方(图 4-80)。

动作六:接上势,右脚震脚落地,脚掌踏平,两脚间距同肩宽;右拳顺缠下沉落于左掌心内,两臂撑圆,目视前方(图 4-81)。



图 4-78



图 4-79



图 4-80



图 4-81

第十八式 收 势

动作一：接上势，右拳变掌，两手向左右下分，身微下沉，屈膝松胯，目视前方（图 4-82）。

要求：两手分，身下沉，切勿弯腰。此动先吸气后呼气。

动作二：两手同时各向左右划外弧合于两肩前，目视前方（图 4-83）。

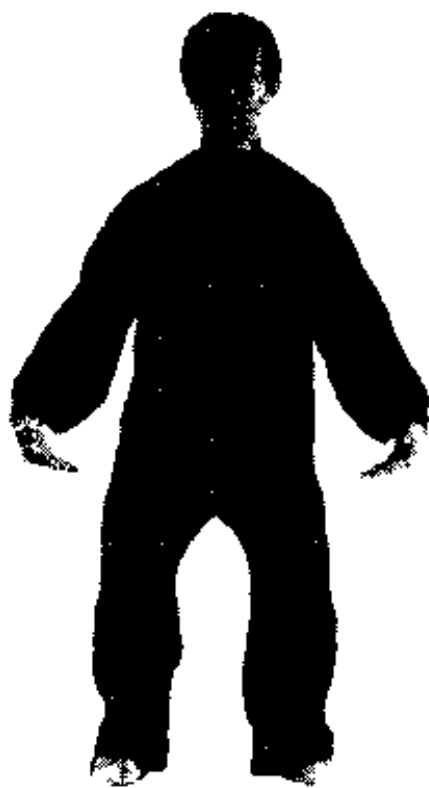


图 4-82

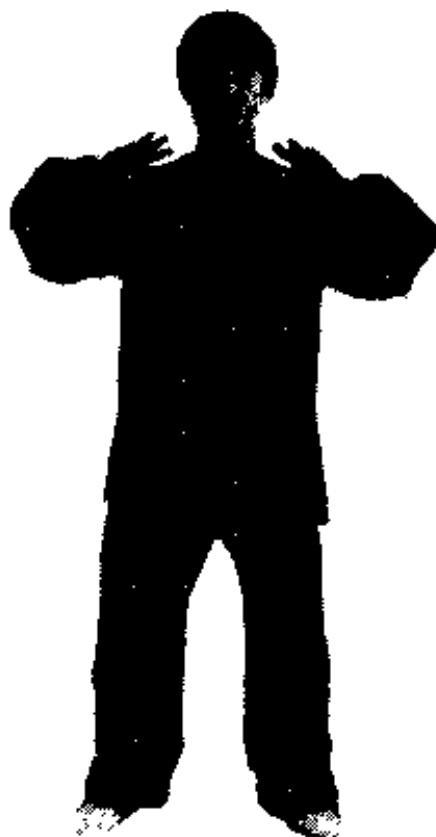


图 4-83

要求：两手上升，松肩沉肘，胸、腹、背各部

肌肉均松弛下沉。此动吸气。

动作三：接上势，两手顺身体两侧缓缓下按于两大腿外侧，目视前方(图 4-84)。

要求：两手下按，呼气，周身放松，气归丹田，意形归原。一套拳练完，心平气和，自始至终，一气贯通。

动作四：接上势，身体慢慢立起，恢复到自然站立姿势，目视前方(图 4-85)。



图 4-84



图 4-85

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 陈式太极拳养生功

作者 = 陈正雷

页数 = 99

SS号 = 10063386

出版日期 = 1996年08月第1版

超低价为大家提供以下太极拳教材复制本

目前可以通过**淘宝网**

联系方式 QQ 290018247

旺旺号：xwwxxw1

手机号：18537946351

淘宝网址： <http://caishen123.taobao.com>

QQ:290018247

《08 年版推手教学》	陈 瑜	2DVD
《08 年版陈氏太极单剑 58 式》	陈 瑜	2DVD
《2003 年版家传陈氏太极拳功夫架一路教学实况》	陈 瑜	2DVD
《2003 年版家传陈氏太极拳功夫架二路教学实况》	陈 瑜	2VCD
《家传陈氏一路动作一百七十种擒拿法》	陈 瑜	2VCD
《07 版陈氏太极拳功夫架一路 89 式套路讲解》	陈 瑜	5VCD
《07 版家传陈氏太极拳功夫架一路、二路单式发力》	陈 瑜	6DVD
《湖南常德教学太极拳新架一二路及内功》	陈 瑜	3VCD
《2007 年新春大礼包，功夫架一、二路面授培训实况》	陈 瑜	8VCD
《陈式太极拳动作分解及其技击用法》	马 虹	10VCD
《陈式太极拳推手及功力训练》	马 虹	4VCD
《珠海名家辅导》	马 虹	2VCD
《陈式太极拳劲道释密-拆拳讲劲》	马 虹	8DVD
《陈氏传统太极拳一路、二路动作与劲力分解》	弓大鹏	16VCD
《陈式太极拳新架实用技击》	张志俊	12VCD
《陈式太极拳三十二式摔法》	张志俊	1VCD
《陈式太极拳三十二式擒拿》	张志俊	1VCD
《珠海名家辅导》	张志俊 傅声远	1VCD
《珠海名家辅导》	张志俊	1VCD
《陈式太极拳功夫架第一路（新架）》	张茂珍	3VCD
《陈式太极推手与实战》	陈小旺	2DVD
《陈式缠丝功》	陈小旺	3DVD
《春秋大刀》	陈小旺	2DVD
《拳学阐微》	陈小旺	3DVD
《陈式太极拳十九式》	陈小旺	1DVD
《陈式太极拳三十八式》	陈小旺	2DVD
《老架一路》	陈小旺	4DVD
《新架一路》	陈小旺	4DVD

《新架炮捶》	陈小旺	3DVD
《陈式太极单剑》	陈小旺	2DVD
《陈式太极单刀》	陈小旺	1DVD
《陈式太极双刀》	陈小旺	1DVD
《陈式太极枪》	陈小旺	2DVD
《拳械欣赏》	陈小旺	2DVD
《陈式大观》	陈小旺	1DVD
《新架一路》	陈正雷	4VCD
《新架二路》	陈正雷	2VCD
《老架一路》	陈正雷	4VCD
《老架二路》	陈正雷	2VCD
《陈式太极单刀》	陈正雷	1VCD
《陈式太极单剑》	陈正雷	2VCD
《陈式太极双刀》	陈正雷	1VCD
《陈式太极双剑》	陈正雷	1VCD
《太极枪》	陈正雷	2VCD
《春秋大刀》	陈正雷	2VCD
《太极十三杆》	陈正雷	1VCD
《陈式太极拳推手》	陈正雷	2VCD
《陈式太极养生功》	陈正雷	1VCD
《陈式太极拳精解》	陈正雷	2VCD
《中华武藏之 推手》	陈正雷	2DVD
《中华武藏之 拳学精要》	陈正雷	2DVD
《中华武藏之 陈式太极扇》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 陈式春秋大刀》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 老架十三势》	朱天才	1DVD
《中华武藏之 陈式四势入门（五行太极）》	朱天才	1DVD
《中华武藏之 陈式太极单刀》	朱天才	1DVD
《中华武藏之 太极散手》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 陈式太极双刀》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 新架十三势》	朱天才	1DVD
《中华武藏之 新架一路》	朱天才	4DVD
《中华武藏之 老架二路》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 老架一路》	朱天才	4DVD
《中华武藏之 新架二路》	朱天才	3DVD
《中华武藏之 陈式太极单剑》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 陈式太极枪》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 陈式小架》	朱天才	3DVD
《中华武藏之 太极推手》	朱天才	2DVD
《中华武藏之 拳械欣赏》	朱天才	3DVD

《中华武藏之 拳学旨要》	朱天才	1DVD
《陈式太极拳新架一路》	王二平	3VCD
《陈式太极拳新架二路》	王二平	2VCD
《陈式太极拳老架一路》	王二平	2VCD
《陈式太极拳老架二路》	王二平	2VCD
《陈式太极拳竞赛套路 56 式》	王二平	2VCD
《陈式太极推手》	王二平	2VCD
《陈式 49 式太极剑》	王二平	1VCD
《陈式太极拳老架一路及实战》	王战军	1VCD
《太极神功大系之-新架一路》	王西安	1VCD
《太极神功大系之-老架一路》	王西安	1VCD
《太极神功大系之-太极推手》	王西安	1VCD
《太极神功大系之-综合太极拳》	王西安	1VCD
《太极神功大系之-单刀、单剑》	王西安	1VCD
《2006 年王西安大师实战推手班培训实况》	王西安	2VCD
《陈式太极拳老架教学》（日语版）	王西安	2VCD
《中华武藏系列之-新架一路》	王西安	4DVD
《中华武藏系列之-老架一路》	王西安	4DVD
《中华武藏系列之-老架二路》	王西安	2DVD
《中华武藏系列之-太极推手》	王西安	1DVD
《推手基础》	姜启健	1DVD
《推手实战》	姜启健	1DVD
《散手实战》	姜启健	1DVD
《太极功力训练法》	姜启健	1DVD
《陈式太极推手技巧和简化 24 式太极拳》	冯志强	2VCD
《陈式太极拳二路》	冯志强	2VCD
《精练 48 式》	冯志强	2VCD
《陈式心意混元 24 式太极拳》	马广禄	1VCD
《陈式太极技击 32 式》	马广禄	1VCD
《太极散手与擒拿-制敌绝招》	陈二虎	6VCD
《太极散手与擒拿-单式基本功》	陈二虎	2VCD
《陈永福小架一路》	陈永福	3VCD
《行功太极球》	陈庆洲	1VCD
《陈式太极行功棒》	陈庆洲	1VCD
《尊古陈式太极拳》	陈庆洲	3VCD
《陈式老架一路》	陈太平	10VCD
《太极扇》	马春喜	2VCD
《36 式太极刀》	马春喜	2VCD
《陈式 56 式太极剑》	黄康辉	2VCD
《太极推手》	黄康辉	2VCD

《太极推手入门》	黄康辉	2VCD
《陈式太极拳传统套路第一路》	黄康辉	2VCD
《太极拳推手对练套路》	黄康辉	2VCD
《嫡传杨氏太极拳教练法》	傅清泉	4VCD
《太极推手》	傅清泉	2VCD
《八十五式杨式太极拳》	傅清泉	2VCD
《杨式太极刀》	傅清泉	1VCD
《杨式太极剑》	傅清泉	1VCD
《杨式太极刀传统套路》	李 正	2VCD
《太极推手初级教程》	李 正	2VCD
《太极推手中级教程》	李 正	2VCD
《李正讲授太极内功心法》	李 正	3VCD
《李正讲授太极拳内功心法续集》	李 正	2VCD
《太极桩功、行功》	李 正	2VCD
《杨式太极剑传统套路》	李 正	2VCD
《杨式太极拳传统套路 85 式》	李 正	6VCD
《杨式太极拳精简套路 37 式》	李 正	2VCD
《杨健侯秘传太极内功述真》	魏树人	3VCD
《杨式太极拳揉手》	魏树人	1VCD
《杨式太极拳老六路》	魏树人	1VCD
《内功心法》	解守德	1DVD
《一百零三式传统架》	杨振铎	5DVD
《杨式太极拳八十五式传统架》	杨振国	3DVD
《杨式太极拳十三式》	杨振铎	1DVD
《杨式太极拳四十九式》	杨振铎	2DVD
《杨式太极拳单刀》	杨振铎	1DVD
《杨式太极剑》	杨振铎	2DVD
《杨式太极拳推手》	杨军	1DVD
《拳械欣赏》	杨振铎	1DVD
《传统杨式老架 85 式太极拳》	李承祥	2VCD
《108 式传统杨式太极拳》	崔仲三	4VCD
《内功解读系列-自然太极拳 81 式》（技击篇）	祝大彤	2VCD
《内功解读系列-析自然太极拳 81 式》（内功篇）	祝大彤	2VCD
《内功解读系列-析自然太极拳 81 式》（养生篇）	祝大彤	2VCD
《太极八方线》	祝大彤	1VCD
《改变思维 改变观念与九松十要一虚灵》	祝大彤	1VCD
《三动三不动与心神意气安静》	祝大彤	1VCD
《阴阳相济》	祝大彤	1VCD
《太极手与太极揉手艺术》	祝大彤	1VCD
《太极脚》	祝大彤	1VCD

《品太极》	祝大彤	6VCD
《养生解密-松功养生》	祝大彤	1VCD
《养生解密-平衡养生》	祝大彤	1VCD
《中华武术系列教程-太极拆招解密》	祝大彤	4VCD
《太极揉手解密》	祝大彤	2VCD
《误区解密》	祝大彤	1VCD
《吴式三十七式太极剑》	王培生	3VCD
《太极推手基础》	王培生	1VCD
《实用小功法》	王培生	2VCD
《吴式太极拳 37 式》	王培生	3VCD
《乾坤戊己功》	王培生	3VCD
《吴式太极枪》	王培生	2VCD
《吴式太极 37 式》	马金龙	2VCD
《83 式传统吴式太极拳》	李秉慈	2VCD
《洪式太极拳一路教学》	李驻军	4DVD
《洪式太极拳精编套路教学》	李驻军	1DVD
《洪式太极拳拿法精解》	李驻军	1DVD
《洪式太极拳-功法训练》	李驻军	1DVD
《洪式太极拳之散手实战》	李驻军	1DVD
《洪式太极拳之推手实战》	李驻军	1DVD
《洪式太极拳十三式与技法精解》	李驻军	1DVD
《陈式太极拳实用拳法第一路》	张联恩	2VCD
《陈式洪派太极拳一路》	李恩久	3VCD
《珠海名家辅导》	陈正雷 马海龙	1VCD
《珠海名家辅导》	杨振铎	1VCD
《珠海名家辅导》	赵幼斌 赵增福	1VCD
《太极松身五法》	黄性贤	1VCD
《李德印武当太极剑》	李德印	2VCD
《太极拳实用技击法》	武世俊	3VCD