



[太极首页](#)
[太极文化](#)
[陈正雷大师](#)
[武林动态](#)
[太极商城](#)
[太极论场](#)
[太极相册](#)
[太极名家](#)
[太极宝典](#)
[太极聊天室](#)
[联系我们](#)

[网上调查](#)
[联系方式](#)
[意见反馈](#)
[电子地图](#)

视频欣赏

[河南电视台爱心故事](#)
[陈斌单刀双刀表演](#)
[崛起的云南曲靖分馆](#)
[奥运会开幕式太极拳表演](#)
[新浪网专访陈正雷大师](#)

热点国内动态

- 陈氏太极拳助威旅游宣传
- 享受太极拳带来的悠然生活
- 关于弟子上传个人资料的通知
- 清明游金殿，弘扬太极拳
- 2009年“上海奥林匹克花...

热点国际动态

- 2009国际武术邀请赛收官河南大学选手获...
- 联合国教科文组织官员考察少林功夫
- 西班牙瓦伦西亚大学孔子学院办太极拳书法培...
- 首届世界武道运动会2010年9月在北京举...
- 世界青少年武术锦标赛为娃娃选手提供交流平...

历史人物

[太极拳发源地认定陈家沟](#)
[太极圣地陈家沟](#)
[陈发科与陈氏太极拳](#)
[我的父亲陈照丕](#)
[陈王廷与太极拳\(图\)](#)

太极理论

(This section is currently blank in the provided image.)

太极感悟

- 初学太极拳应克服五大病
- 陈式太极拳“松与棚”
- 学练太极拳的体会
- 练传统太极拳 修炼“松功”
- 浅谈张东武老师授课心得

太极养生

- 美国锻炼指南建议成人每周至...
- 太极拳助老外腰椎间盘突出
- 打太极拳可缓解膝盖关节炎疼
- 练太极拳能治疗失眠
- 冬春之交 健身计划

太极理论

- 向陈氏太极拳习练者进一言
- 太极拳原理
- 初练陈式太极拳者如何化去身
- 太极拳缠丝精论
- 陈式太极拳内功技法四步功

论陈氏太极拳的放松与发劲（陈正雷）

作者： 信息来源： 2006-11-23 2:46:54

提纲：

- 引子：发展形势及前言
- 正文：一、陈氏太极拳的特性
- 二、陈氏太极拳对放松的理性与目的及放松状态下的发劲
- 三、陈氏太极拳的放松及在放松状态下发劲所产生的效果

引子

目前太极拳在全球的发展如雨后春笋，遍地开花。在对外开放这个大得方针政策下，随着我国经济的高速发展，文化体育交流活动的日益频繁，尤其是北京申奥成功，给武术提供了进入奥运的大好时机。而在众多的武术派别中，以独特的风格代表了中华民族优秀传统文化的太极拳，正以她丰富的文化内涵，以及修身养性、强身健体、防身自卫、陶冶情操、娱乐艺术享受于一体的良好作用，逐步被世界人民所喜欢。参与太极拳运动的人数日益增多，其中不少人对陈氏太极拳的舒展大方、步法稳健、行如流水、连绵不断、刚柔相济、快慢相间、松活弹抖的独特风格情有独钟。但具我二十余年在国内外访问交流、传拳授艺的经验了解，很多人对陈氏太极拳的放松与发劲了解不多，感受也不深。以下是我多年来在练功教学过程中的一点感受和体会，现介绍给大家，希望能对广大太极拳爱好者的练功起到些帮助和启迪。如有不到之处，请同好者指正。

一、陈氏太极拳的特性

大家知道，陈氏太极拳的风格特点是：架势舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身，以缠丝劲为核心，动作以腰为轴，节节贯串。一动则周身无有不动，一静百骸皆静，运动如行云流水，连绵不断，发劲时松活弹抖，完整一气。

练习时要求：虚领顶劲，立身中正，松肩沉肘，含胸塌腰，心气下降，呼吸自然，松胯屈膝，裆劲开圆，虚实分明，上下相随，刚柔相济，快慢相间，外形走弧线，内劲走螺旋，以身领手，以腰为轴，缠绕圆转，逐渐产生一种似柔非柔，似刚非刚，极为沉重而又极为灵活善变的内劲，如棉花裹铁，外柔内刚。整套拳没有平面，没有直线，没有断续处，没有凸凹处，没有抽扯之形，没有提拔之意，浑然一圆，方为合格。以旋腕转肩，旋腿转跨，旋踝转膝，以及胸腰折叠，形成一套从头到足，连绵不断的空间曲线运动。

二、陈氏太极拳对放松的理性与目的及放松状态下的发劲

练习太极拳时要求松、柔、慢，这是太极拳练功的独特的方法与手段，而不是目的。目的是通过放松、柔和、缓慢的练习方法，突破去僵求柔的过程，达到疏通经络，引动内气，使内气与外形相机的结合起来，以意行气，以气运身。气到时，形是随气而动，气不到，形是迹然不动。逐步将内气充实、壮大、饱满，也就是丹田气充实，才会“大河有水小河满”，将内气渗透到四肢百骸，循环不已，才能起到强身健体，防身自卫的作用。太极拳追求的是先天自然之气，返朴归真；应放弃后天之气，僵劲拙力。

什么叫后天之气，僵劲拙力？就是人刚出生后，脱离母体，为了生存长大，劳动生产需要所吸收的水谷之气，产生的一种力量，叫后天之气，也叫僵劲拙力。这种力是学太极者必须舍弃而不取的。认识的越早，放弃的越快，才能及早得到先天自然之气。

怎样才能放松，去掉僵劲拙力？就是在练习时要求：松肩沉肘，松胯屈膝，肩部、背部、腹部、肋部肌肉均要松弛下沉。以单鞭为例：头顶的百会穴，右手腕顶部和左手中指端这三个部位向上领劲，其余部位全部松弛下坠，呼气放松，才能感到丹田饱满，四梢气充足。如在一种状态下练发劲，如掩手宏拳一势，旋裆转胯，缠腿转腰，一瞬间将丹田之内气贯到前拳后肘，真正体现出陈氏太极发劲的松活弹抖，完整一气。

要求周身放松，是为了将内气顺利达到梢节，尽量在中途减少“气损”。就好比电学里的导电原理，用铁丝导电与用铜丝导电的差别一样，其效果是截然不同的。

三、陈氏太极拳的放松及在放松状态下发劲所产生的效果

如果掌握了陈氏太极拳的松柔缠绵，稳健中舒，内气充盈，周身就会产生一种强大的生物电磁场，所以身上出现了一种灵感，使人触觉灵敏，行动速度加快。如达到这个阶段所产生的效果有三：

1. 从健身角度讲，周身放松，肌肉松弛，呼气下沉，可迅速恢复大脑的精神疲劳，振奋精神，使精力充沛；肌肉放松，可加强皮肤弹性，润肤美容；骨节可得到柔和圆转的锻炼，可增强骨质密度和柔韧性，延缓骨骼退化衰老。总之，通过放松柔和的运动练习，对身体的神经系统、消化系统、循环系统、肌肉骨骼均能起到良好的保护和加强机能的作用，从而实现真正意义上的强身健体。

2. 通过周身肌肉放松的太极拳运动，可增强灵感，提高速度，缩短肌肉紧张到恢复正常放松的时间。1986年12月在四川成都举行的首届太极拳名家研讨会上，四川成都体育学院，四川省体育科研所，解放军驻四科研单位共同在我的堂兄陈小旺和我两人的身上进行脑电图、心电图、肌电图测试，在正常运动和陈氏太极拳二路爆发力练习过程中测试到：陈氏太极的运动量、强度都较大，但恢复正常很快。尤其是肌电图测试，在陈氏太极爆发力一瞬间，全身肌肉紧张到放松恢复正常只有0.015秒钟！所以陈氏太极拳的爆发力的速度和肌肉放松是非常快的，它所产生的是速度的力量，而不是僵劲拙力。

3. 通过陈氏太极拳螺旋缠丝的放松练习，在应用过程中就自然表现出三种力：旋贯力、化解力和穿透力。这三种力，我在“论陈氏太极拳缠丝劲”的文章里已详细讲解过，这里再简单介绍一下。

通过持久练功，使内气充盈，在此基础上，陈氏太极拳螺旋缠丝劲在技击时就有三种表现：一种是受到外来受力的冲撞时，用不失才月月劲的“旋贯力”将力点化解。若其余力未尽，再加力相助使其扑空栽倒。若对方感到力点被化，随即回抽时，就马上转动跟上加力打回劲，使其跌出，此为引进落空合即出之法。另一种是进击时的旋转“穿透力”。就是借机发人时，将周身之力集中一点，快速旋转加力，如子弹离开枪膛的来辐线，有穿透之威力。其三就是“化解力”。在被人擒拿控制时，顺其劲别螺旋缠绕，避实就虚，无孔不入，将对方向力化解，并能顺劲制人。

通过以上介绍，相信大家陈氏太极拳的放松与发劲已经有了更深一步的认识，这样，在今后的练功过程中定能起到事半功倍的作用。

陈正雷
2002年8月

友情链接

香港陈正雷
武术学院

实用太极

中华太极社区网

合肥太极网
www.hftaiji.com

中国太极网

广州太极网

中国太极拳网
China Taijiquan.com

陈正雷太极拳馆
台州分馆

.....:河南陈正雷太极文化有限公司 [版权所有]:.....

联系我们 || 太极商城 || 太极像册 || 太极论坛

电话： 0371-63219626 63219625 65925360 传真： 0371-63219626 邮编： 450003

地址： 河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼 金水路8号金源大厦三楼 e-mail: czltj#163.com