

古傳陳太(精華)13 勢

李章智 All rights reserved 2006/09/10

www.kongfu.org 0922097857

古傳陳式太極拳著重螺旋纏絲，講究「動靜交相養」以求「陰陽得其平！」，練習要求炁入骨髓，有效訓練身體微細筋骨，使人氣力增長，並且注重丹田能量的開發，使人氣足神旺，周天的訓練可以使人「還精補腦！」青春不老！

「古傳陳太 13 勢」，可前後練習多方向練習，亦能幫學者奠定日後「陳式太極老架 74 勢」的基礎。

「**古傳陳太 13 勢**」有下列幾格特色：

1. (文相始、武相終)
2. (朝北打、朝南收)
3. (丹田三度空間的運轉)
4. (微、小、大周天運行)
5. (十二纏絲法的訓練)
6. (五門八法的訓練)

「**古傳陳太 13 勢**」，柔練行氣，剛練發勁，是一套剛柔相濟的拳架，只要一坪的空間，就能充分的體會古太極養生、健身的威力，可開發身體三脈七輪，奇經八脈與 12 正經的能量循環，適合在瑜珈教室與舞蹈教室的室內空間教學與練習。

1. 起式：文相始，朝北打，三開三合胸、腰與胯。
2. 金剛搗碓：五門八法、十二纏絲的訓練。
3. 氣運丹田：卯酉周天，氣旋命門達四稍。
4. 攬扎衣：沉肩墜肘，開胸與胯，氣行足三陰。
5. 抱虎歸山：開合、收放螺旋，氣行帶脈、渾身似太極球。
6. 單鞭：節節貫通，丹變反行卯酉，氣彌周身六合。
7. 下勢：欲上而下，氣走肝脾腎，襠走海底，通督任衝。
8. 上步七星：定步中正，涵胸拔背，開合呼吸。
9. 三轉手：子午三周天運行，還精補腦，青春不老。
10. 退步跨虎：內含三通背，下盤築基，氣發湧泉，揉腰活跨，水火相濟。
11. 擺蓮腿：擺腿活跨，增腰力，強腿功。
12. 當頭砲：易筋壯骨，勁發脊柱，氣力增長。
13. 收勢：武相終、朝南收，氣定神斂。

基本纏絲精功法簡說



1. 單臂纏絲：

感受尺骨橈骨的開合，體會髓、骨、筋、肌、皮、毛六層內炁纏絲精，甚至體會外炁場。

2. 立圓纏絲（立姿、蹲姿）：

動態感受肩、肘、腕、指的纏絲傳動，甚至腳掌、踝、膝、胯、腰、脊椎、頸、頭甚至周身，環環相關纏絲精。

3. 升降纏絲：

加強纏絲精的體會，並感受公轉、自轉與氣轉的三重纏絲，腿部的屈身可以強化膝蓋與增強腿力。

4. 陰陽螺旋：

放之彌六合，退捲藏於秘，感受命門氣達四稍彌六合的感覺與收氣歸命門的纏絲精華感受。

5. 平圓推按：

平推平摩氣走帶脈，重心前後與虛實的轉換，可以練習引進落空，使其達腳底湧泉穴，以合天一生水之妙。

6. 單鞭纏絲：

除可強化兩肱纏絲精，可強化胸前中丹田與背後夾脊的纏絲開合運轉，對於身法的吞吐有相當的助益。

7. 開合纏絲：

使炁重腳底湧泉穴接納大地之氣，由下而上滋潤周身，從百會而出達九霄，繼而九天清陽之氣由天門沐浴而下，一身之氣陰陽平和為天地泰，並使清氣上升，濁陰下沉，身之三節胸、腰、尾脊，手之三節肩、肘、腕，腿之三節胯、膝、踝各有開合，渾身纏絲精。

8. 開合襠(砍掌、單鞭)：

訓練腰胯的開合，體會纏絲從腳掌由下而上的節節貫串，強化腰胯發勁的基礎，對於脾、肝、腎足三陰經脈氣血有強化作用。

9. 氣運丹田：

炁由下丹田循環至中脘穴，卯酉周天的訓練可練氣化丹，並強化血門與地門臟腑的蠕動，與腹部吞吐的練習。



10. 三轉手：

炁從命門往神闕穴下行經關元達會陰穴，在上行至命門，數次小小周天運行之后提炁走督脈以還精補腦，再下行至丹田與會陰，分支行陰蹻達湧泉穴，再由陽蹻上行經尾閭再行小周天，回歸至丹田。



11. 當頭砲：

配合小小天的運行，雙手纏絲螺旋打出，奠定丹田勁與腰胯勁的基礎，呼吸與內炁的搭配強化勁力，有助於洗髓易筋換勁。

12. 撲步立圓：

由槍法的中平槍法與下平槍法演變而來，可訓練捋、按等纏絲精的功法，並

且充分的開合足三陰經脈。

13. 獨立纏絲：

由身法帶動腿法纏絲精，獨立平衡的強化，除可訓練腿部纏絲精外並有助於腿法的管腳與插襠等腿法。