

太极拳

杨氏

37

式

太

极

拳

赵 北京
幼 体育
斌 大学
著 出版
社



内附VCD光盘一张

杨氏 37 式太极拳

赵幼斌 著



北京体育大学出版社

策划编辑 刘念东 佟 晖
责任编辑 刘念东 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨氏 37 式太极拳/赵幼斌著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7

ISBN 7-81100-154-3

I. 杨… II. 赵… III. 太极拳,杨氏-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044112 号

杨氏 37 式太极拳

赵幼斌 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	2.5

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-154-3/G·137

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



赵幼斌，1950年生于西安，祖籍河北省永年县广府镇。其父为杨氏太极拳定型者杨澄甫宗师的侄外孙、杨氏太极拳第四代嫡传人赵斌先生。他七岁习武，对杨氏太极拳探求不辍，领悟颇深，悉心传播，成就斐然，是我国杨氏太极拳第五代传人中的优秀代表之一。

赵幼斌先生现任陕西省武术协会委员、西安市武术协会委员、西安永年杨氏太极拳学会会长，并兼任中国永年国际太极拳联谊会副秘书长，西安交通大学、南开大学、香港中文大学等高校及深圳太极拳研究会、泰国永年杨氏太极拳学会等组织的名誉会长和教练。著有《杨氏太极拳真传》、《杨氏51式太极剑》等书及配套VCD教学光盘，并发表太极拳论述多篇。他所组编的杨氏28式和37式太极拳表演竞赛套路，在海内外具有广泛影响。

联系方式：

1. 深圳市圆岭新村88栋4单元208室，邮编：518028，
电话：0755-82126985

2. 西安市东关乐居厂正街155号，邮编：710048，电
话：029-2223589

E-mail: zhaoyoubin@yahoo.com



杨氏 37 式太极拳

说 明

杨氏37式太极拳套路是1997年春上开始构思创编的。先在西安永年杨氏太极拳学会和西安交通大学太极拳学会试编试教，随后又在河北廊坊、沧洲、天津和承德等地教授。在历时五个月的时间里，边实践感受，边听取意见，而最后定型。

这个套路是基于社会发展需要而创编的。一是有利于初学者在短时间内掌握杨氏太极拳的基本动作，这对于一听“85式”就望而生畏的人和想在短时间内掌握一种套路的人显然有益；二是有利于参加太极拳集体表演活动和传统套路项目的竞赛。就时间而言，“37式”一套练下来，慢则8分钟，快则6分钟，既符合竞赛与表演要求，又能淋漓尽致地表现出传统套路的动作与风格。“85式”打一遍约20多分钟，就感受而言，久练传统太极拳的人还是练85式过瘾。所以，“37式”只是传统套路的一个缩影，而不能代替“85式”的传统套路。

顺便说明这套拳为什么叫“37式”，而不叫38式、39式或40式等。就动作名序而言，似乎也可以不称37式，如“预备势”就可称一式，“右分左蹬脚”、“单鞭下势”等就可分开来编序。之所以称“37式”，一是不想使之与现有的杨式太极拳有相重名序的叫法，以免学练者混淆；二是作者有意与唐之许宣平所传太极三十七势（又名三世七）相合，然其意仅在借用其名，而非许之三十七势，就象用同一词牌名而填不同的词一样。

在编排这个套路时，作者坚持以下几个原则：

1. 基本上按“85式”动作顺序，去掉套路中的重复动作再组合而成；

2. 其演练特点和风格与传统套路一致；

3. 动作做法和要领与传统套路一致；

4. 动作紧凑，内容集中，编排顺达，布局合理，既要概括传统套路的动作，又能与国家竞赛要求一致。

令人感到欣慰的是，这个套路自问世以来，从学者不少，海外学生也多有习练者。自1997年以来，我的许多中外学生以此套路参加全国和国际太极拳比赛亦累获金银奖牌。1998年，陕西省委“金秋杂志社”在“健康长寿”栏目对此套路加以连载。1999年，陕西省电视台在“中国功夫”栏目进行过教学播映。2000年，南开大学太极拳研究会为这个套路拍了照片；北京体育大学出版社将此套路出版了相应的音像制品附于《杨氏太极拳真传》一书之内，从而扩大了社会影响。今天，又将《杨氏37式太极拳》制成书配碟单行本发行，以其满足更多人群的学练，我感到十分欣慰。这里，我向为此而做出积极工作的各界朋友致以由衷的感谢。

作者2004年5月于香港



动作名称

预备势

1. 起 势

2. 揽雀尾

3. 单 鞭

4. 提手上势

5. 白鹤亮翅

6. 左右左搂膝拗步

7. 手挥琵琶

8. 抱虎归山

9. 肘底看捶

10. 倒撵猴

11. 海底针

12. 扇通背

13. 斜飞势

14. 云 手

15. 单 鞭

16. 高探马

17. 右分左蹬脚

18. 转身左打虎

19. 回身双峰贯耳

20. 进步栽捶

21. 翻身白蛇吐信

22. 左右野马分鬃

23. 左右玉女穿梭

24. 上步穿掌

25. 十字腿（单摆莲）

26. 进步指裆捶

27. 上步揽雀尾

28. 单鞭下势

29. 左右金鸡独立

30. 退步七星

31. 退步跨虎

32. 转身摆莲

33. 弯弓射虎

34. 进步搬拦捶

35. 如封似闭

36. 十字手

37. 收 势



预备势

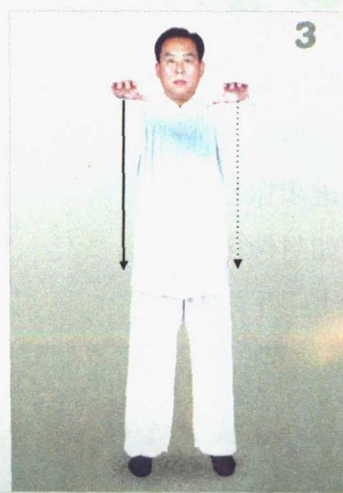
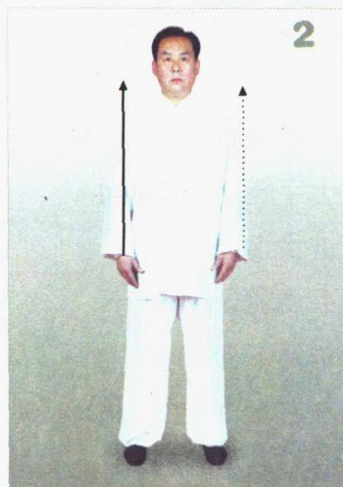
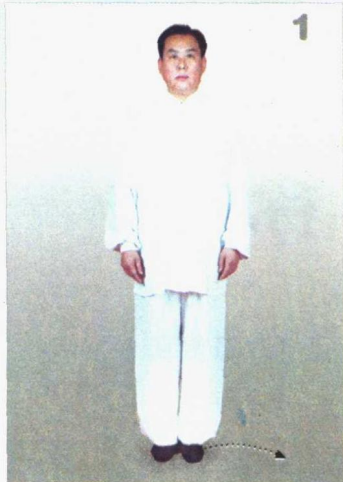
面朝南，两足并立，两臂自然下垂，腋下留有空隙。两掌心朝内，五指自然伸直。头正直，目平视（图1）。

【要 领】

心静体松，周身骨节、肌肉、内脏在意识的引导下，自然松弛，形成上虚下实。做到“立身中正安舒”，并贯穿于整个套路动作之中。

第一式 起 势

1.左脚轻提，向左平移一脚许，先脚掌后脚跟落地踏实，同肩宽，身体重心相随地移至两脚中间。接着，两臂缓缓向前平举至肩高，同肩宽。同时臂内旋使两掌心朝下，五指朝前（图2、3）。





2.随即两肘下沉，带回小臂渐向下按至两胯旁前，掌心朝下，五指朝前，眼平视（图4）。

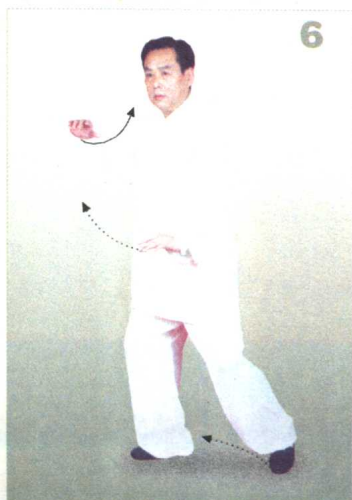
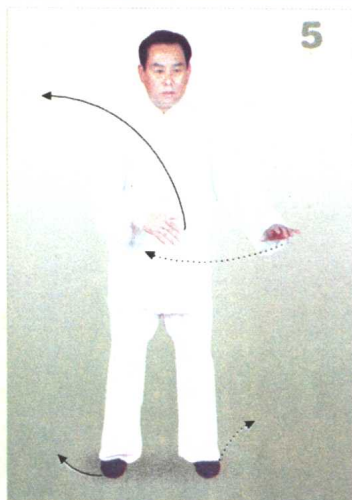
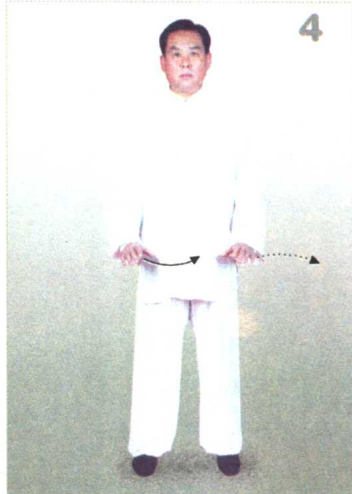
【要领】

两手平举时，应以两手中指领劲，带动腕、小臂、大臂，并徐徐吸气，身体有拔长、内力充实之感；落臂时，肘尖下沉，带回小臂，并缓缓呼气，使内气沉入丹田。同时注意举臂时脚跟勿起，落时腿勿蹲，应使周身骨节在“寓动于静，静中求动”之中。

第二式 揽雀尾

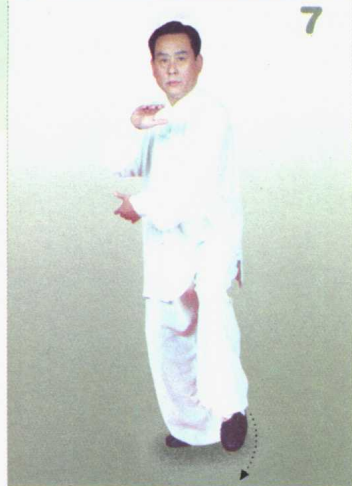
（一）左棚势

1.两膝微屈，身体略沉，两掌稍向左向上微起（图5）。接着右脚尖外撇60~90度，身体随转，重心移于右腿屈膝坐实，左脚跟随之领起。与此同时，右掌随转体经腹前向上向右至右胸前，掌心先朝里，再渐内旋，使掌心朝下；左手随转体向右平抹，掌心朝下，与腹同高（图6）。

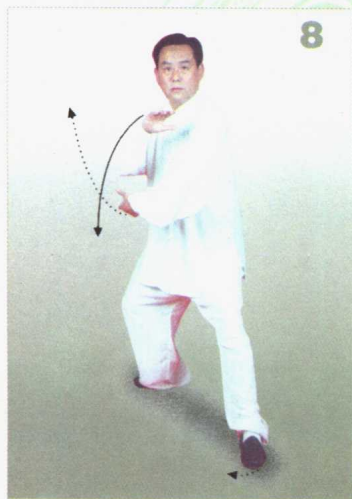




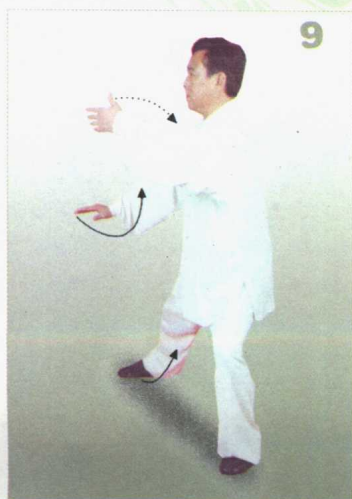
7



8



9



2. 前势不停，右掌向外向右向里抹一小平圈，掌心仍朝下，左手也同时经腹前向右弧形抄至右臂下方，随抄随着臂外旋使掌心翻朝上，与右手成抱球状；同时左脚离地虚领（图7）。接着左脚向正南方迈出一步，先以脚跟着地（图8），随之身体转朝西，左脚尖内扣约30度踏实，然后重心移向左腿，蹬右腿成左侧弓步势，此时的左脚尖同右脚心在一条直线上；随弓步左小臂向左弧形棚出，左掌高与肩平，掌心朝右偏上，左肘与腕平略低，肘尖与左膝齐；右掌向右下採，掌心朝下，坐腕，手指朝前。眼神顾及两掌前视（图9）。

【要 领】

1. 在叙述手眼身法步的动作时虽有先后，但身体各部必须同时开始和同时完成，做到协调一致，“一动无有不动，一静无有不静”。

2. 两手臂横向拉开时，要“开中寓合”，两手掌要有内合之意，不要向外散。

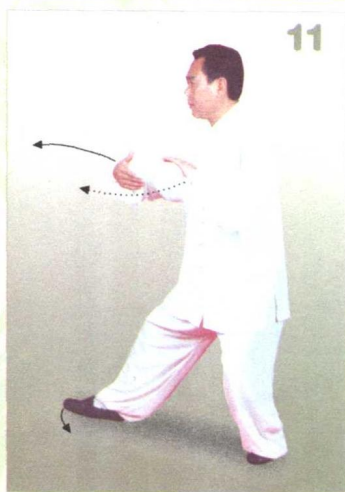
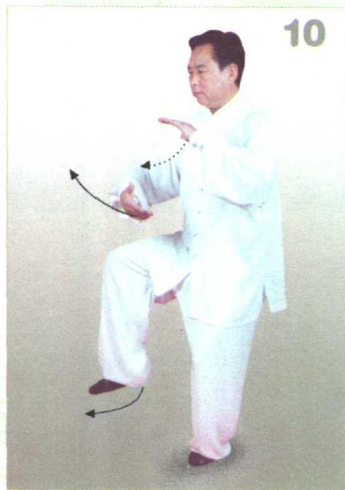
3. 左膝要与左脚尖齐，勿里扣，右腿勿太屈或绷直，两胯要沉坐。



(二) 右棚势

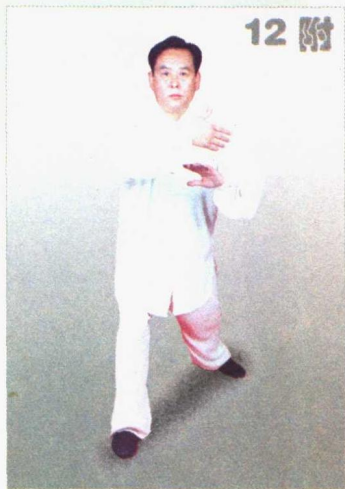
1. 重心移向左腿，右腿自然领起，腰稍左转。同时左臂内旋，使掌心朝下移于左胸尺许，右掌随之由向左经腹前弧形抄至手下，臂外旋使掌心朝上，与左手成抱球状，两臂呈弧形（图10）。

2. 右脚向正西迈出一步，先以脚跟着地，随着重心前移而全脚踏实，右腿弓，左腿蹬成右马步势。同时右小臂由下向前上棚，掌心朝内，高与胸平，左掌随右臂略向下向前推送，掌心朝前下，两手腕部前后距离约一肘为度。眼神先顾及两手左侧抱球，再随右棚前视（图11、12）。





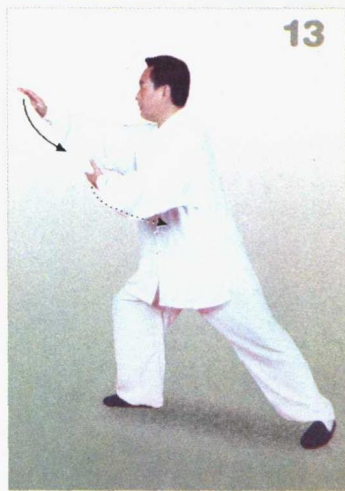
12 附



【要 领】

凡迈步（或撤步），必须分虚实，即以坐实之腿来控制所迈之步，先以脚跟（或脚尖）轻着地，感到实了，然后再松脚腕，缓缓移动重心，做到“迈步似猫行”；凡弓步，所弓之膝前不超过脚尖，后则以垂直于脚跟为度，脚尖要正，膝与膝尖方向一致。后腿膝关节不能挺直，也不能太屈，而应寓意于直中有松。两脚横向距离约肩宽，不能在一条直线上。棚要圆棚，手臂不要前伸，肩关节不可前探，身体不可过于前扑，胯要沉且开。

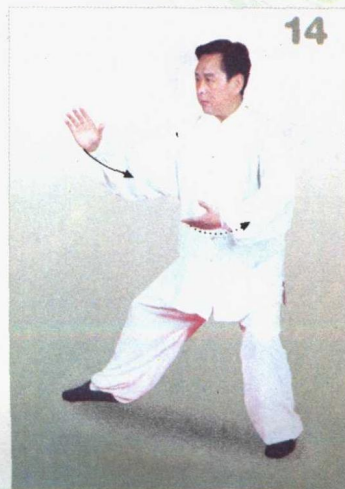
13



(三) 攪 勢

1. 两臂稍前展，同时右臂内旋使掌心朝左下，左臂外旋使掌心朝右上，腰胯微松沉（图13）。

14



2. 重心坐实左腿，成右虚步，同时身体微左转。两臂随体向左向后粘攪，左手在左肋前，右手仍与左手保持一腕肘距离（图14、15）。

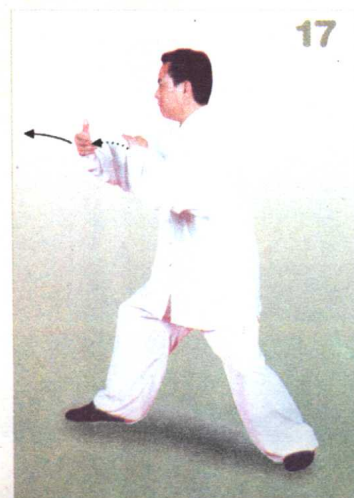
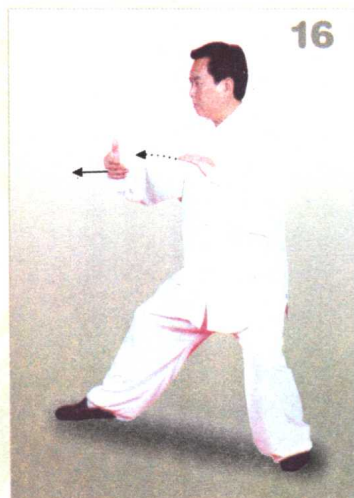
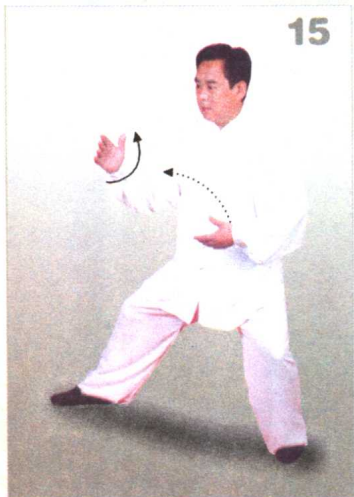


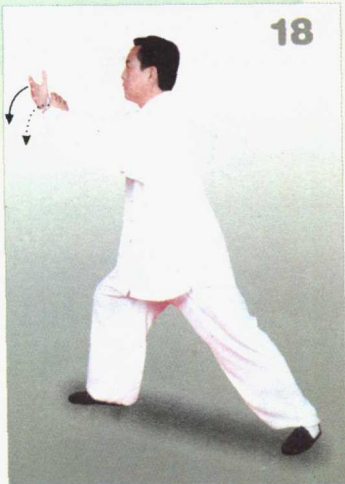
【要 领】

重心后坐时应注意膝开、裆圆、松胯，前腿膝关节不能挺直而要微弓，回摆时两掌不外豁，也不要向下摆，两肘尖松活，腋下要空。

(四) 挤 势

身体微右转，重心渐前移成右弓步势。同时右臂外旋使掌心朝里，左臂内旋使掌心对右肘窝，随着弓步右手前挤，左掌弧形移向右掌脉门外，若即若离。眼向前视（图16、17、18）。

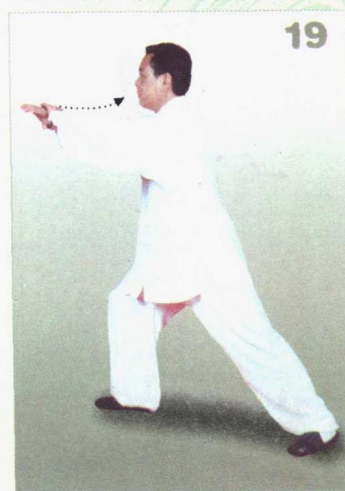




18

【要 领】

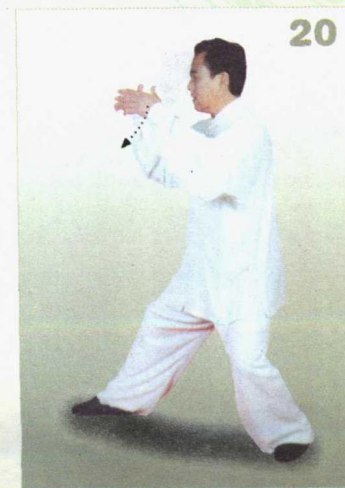
挤势初动时腰胯微右转，双手挤出时身向正前方，注意沉肩坠肘，拔背落胯。



19

(五) 按 势

1. 右臂内旋使掌心朝下，左掌心经右掌上平抹，随即两掌分开，稍窄于肩（图19）。接着身体重心后移成右虚步，同时屈肘撤掌上提，随撤随着臂外旋，使两掌心稍相对下沉，停于胸前（图20、21）。



20



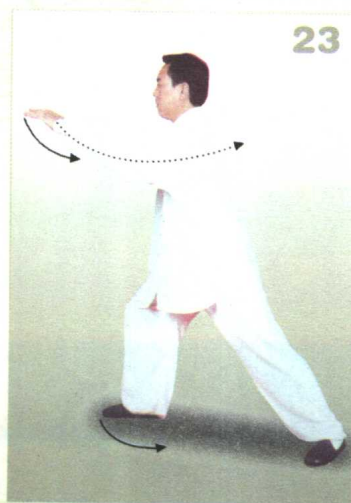
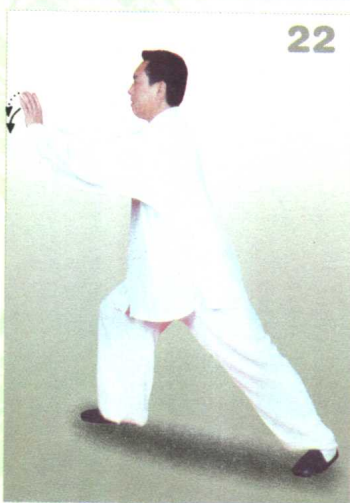
2.接着重心前移成右弓步，同时两掌向前微向上弧形推出，随推随着臂内旋使掌心渐朝前，坐腕，指尖朝上，掌心与肩平。眼神先关顾两掌回抹，再随按出前视（图22）。

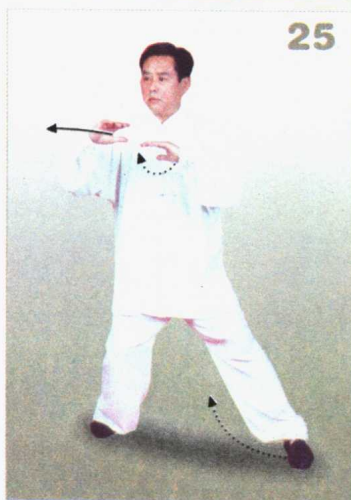
【要 领】

重心后移时腰胯要松活，后坐时臀部勿撅，前脚尖勿翘，身体保持中正。两臂回屈肘不夹肋，前伸不要过直。

第三式 单 鞭

1.右腿重心不变，两掌展平，掌心朝下，右胯微沉，脚尖微翘，然后右脚尖随后腿尽量内扣，同时身体左转带动双臂向左抹转半个平面椭圆至东南方向与左脚齐，两掌保持同肩高宽（图23、24）。





2. 身体微右转，两掌屈肘微收，经胸前向右抹转半个平面椭圆，两掌心仍朝下（图25）。



3. 重心全部落实右腿，左膝领起使左脚离地自然下垂。同时右掌向右斜方伸出，五指渐撮拢，指尖下垂成吊手，左掌臂外旋使掌心朝里（图26）。



4. 身体向左微转，左脚向正东方迈出，先脚跟落地，再全脚踏实，重心左移成左弓步势。同时，右吊手继续松肩右伸，左掌经面前随左腿方向内旋向上弧形展出，掌心朝前，坐腕与肩高，眼随左手前视（图27、28）。

【要 领】

1. 由右向左转体，右脚腕与右胯放松，手、腰、脚同时左转。

2. 旋转时身体要正，去时胸不俯，回时身不仰。还要注意身势平稳，不可忽高忽低。

3. 势定时，左手尖、鼻尖、足尖方向一致，叫三尖相对。右手尖与右脚尖对，叫上下相垂。对身体的整体要求，做到“外三合”，即“肩与胯合，肘与膝合，手与足合”，同时做到肩沉，背圆，胯落。

第四式 提手上势

1. 左腿重心不变，脚尖内扣45度落实，身体随之自然右转。

同时，左手随左脚内扣稍里收，右吊手变掌，与左手同时掌心朝下，坠肘，两臂微合于两肋旁前（图29）。

