

傅清泉 演示

杨式太极拳拳照图谱



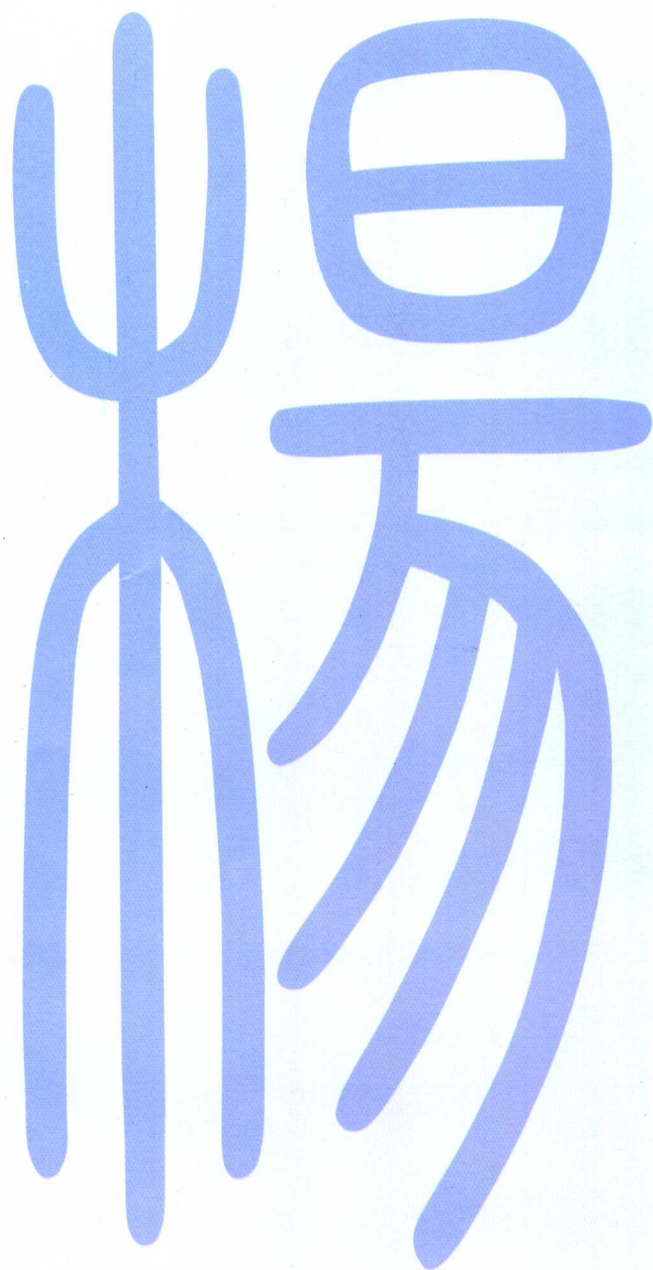
北京体育大学出版社

杨式太极拳拳照集锦



杨式太极拳拳照图谱

■ 傅清泉 演示



北京体育大学出版社

策划编辑：佟晖

责任编辑：佟晖

审稿编辑：鲁牧

责任校对：为民

摄影：王明俊 杨清波

设计制作：周韧 江佩 徐楠

责任印制：陈莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳拳照图谱/傅清泉演示。—北京：北京体育大学出版社，2002.10.
ISBN 7-81051-810-0

I. 杨… II. 傅 III. 太极拳，杨式—套路（武术）—图解

IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第066973号

杨式太极拳拳照图谱

傅清泉 演示

北京体育大学出版社出版发行

（北京西郊中关村北大街 邮编：100084）

新华书店总店北京发行所经销

北京雅艺彩印有限公司印制

开本：787×1092毫米 1/16

印张：6.5

印数：3000册

定价：40.00元

2003年1月第1版第2次印刷

ISBN 7-81051-810-0/G·675

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



作者简介

傅清泉（1971—），出生于上海，河北省永年县人，杨式太极拳亲族传人。自6岁起随祖父傅钟文和父亲傅声远练拳，从幼年时就接受了正规的武术训练。20世纪80年代初进入上海市体育宫武术队集训，而后又被选进了上海市武术队，成为专业武术运动员。他秉承家业受祖父和父亲的严格教诲和专业队科学的训练，加上天资聪颖、刻苦勤奋，尽得杨式太极拳真传，成为了太极世家的后起之秀。

傅清泉自幼经常随祖父参加各地武术盛会。从少年时就多次参加上海市和全国太极拳比赛，1985年—1987年连续三届获得上海市杨式太极拳冠军，1988年在全国太极拳、剑比赛中获得太极剑冠军、杨式太极拳亚军，1989年代表国家队参加中日太极拳比赛，获得杨式太极拳冠军，同年随父移居澳大利亚，创办傅声远国际太极拳学院。在国外，为弘扬太极拳先后应邀赴世界各国及地区讲学、传授正宗杨式太极拳。因祖父去世，傅清泉于1997年起放弃了国外优越的生活条件和高额的报酬，回到国内继续祖父未尽的太极拳事业。目前他不辞辛劳地授拳于祖国各地，往返于大江南北，倾心地传授正宗杨式太极拳。在教学中特别善于将太极拳的理论和实践相结合，条理清晰、形象生动、妙趣横生，使人们能轻松地进入太极之门。现在他立足国内面向国外，还经常受邀去国外教拳，经他教授的学生已达数万人次。1999年中央电视台播放了他主讲的杨式太极拳、剑、刀、推手的系列教学片，反响热烈。博得广大太极拳爱好者的的好评。2000年傅清泉整理出版了《嫡传杨式太极拳教练法》及VCD光碟。此书的出版更深层次地为太极拳爱好者提供教学和锻炼的经验与方法，为普及和提高杨式太极拳爱好者的拳艺做出了积极的贡献。

傅清泉现任世界永年太极拳联盟副主席，澳大利亚傅声远国际太极拳学院院长，香港太极拳友会会长。1998年被中国武术协会授予中国武术六段，享有“太极少帅”之美誉。

杨 家 世 系 表



杨福魁（禄禅）
(1799—1872)

杨 箭（凤候）
(早殇)



杨 钰（班候）
(1837—1892)



杨 鉴
(健候、镜湖)
(1839—1917)



杨兆鹏（凌霄）
(1875—1938)



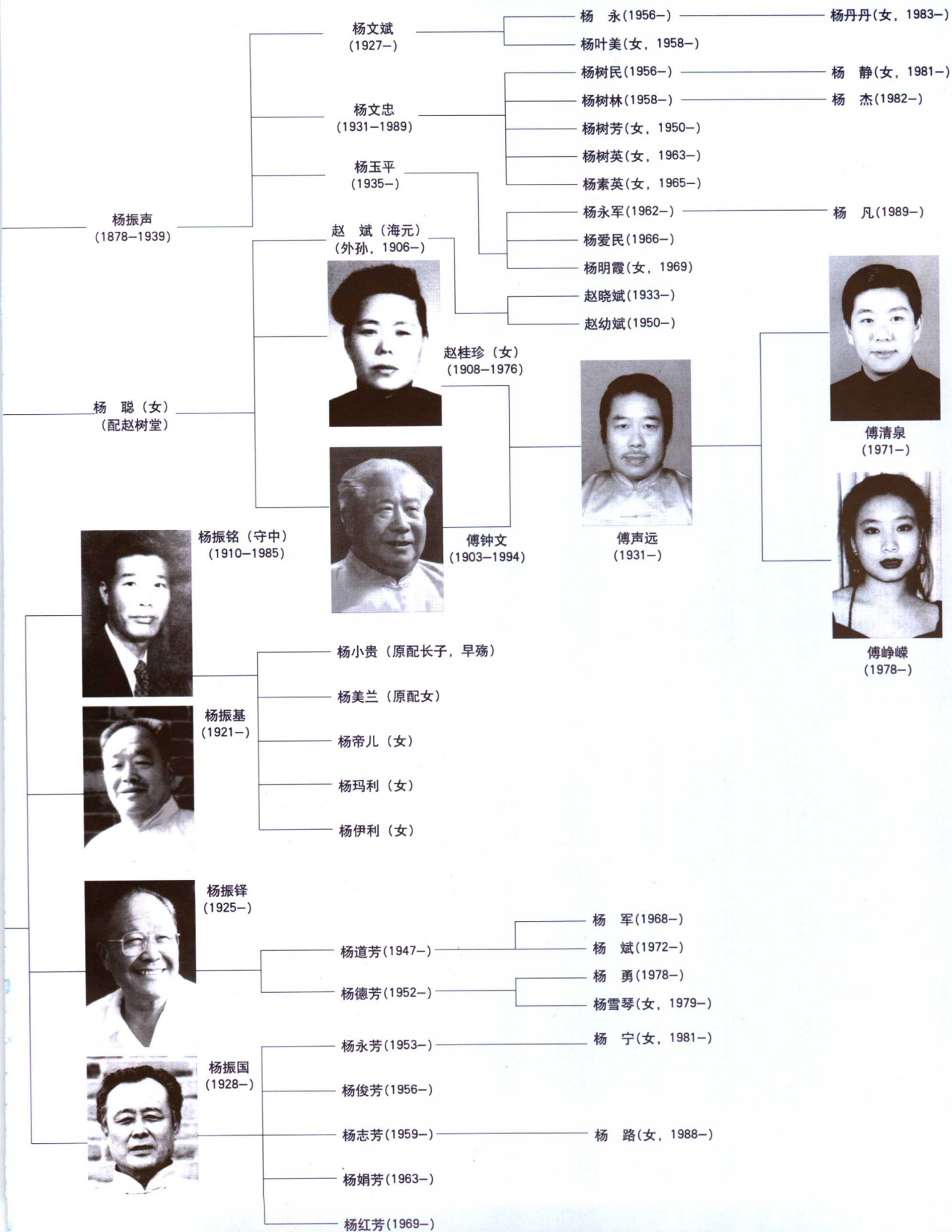
杨兆熊（少候）
(1862—1930)



杨兆元



杨兆清（澄甫）
(1883—1936)





杨澄甫祖师与傅钟文合影



杨澄甫（中）和傅钟文（前排左一）等1932年摄于广州



1934年傅钟文跟随杨澄甫祖师到广州市政府教拳

杨式太极拳史略

太极拳本易之太极八卦，曰理、曰气、曰象，以演成。象则取法太极八卦，气则不出于阴阳刚柔，理则主宰变易不易，以穷其化。学者尤宜先求其象，以养其气，久之自然能得其理矣。

太极拳盛行于河北永年县（直隶广平府）已百余年之历史，而杨氏一门祖孙绳武，名手辈出，尤为世重。时今谈内家拳者，莫不推崇永年杨家之太极拳，而练太极拳者，又莫不钻研杨家拳法之精奥。自清道光咸丰年间杨禄禅学拳于河南陈家沟始，传子班侯、健侯、孙少侯、澄甫及门弟子多人，各有卓越之成就，发扬民族传统之武术，厥功甚伟。

杨福魁，字禄禅，祖居永年（广府）城南关，业农，永年县习武之风，源远流长。禄禅自幼喜武术，始学洪拳，耕余时间，为城内大街粮摊助理。一日，偶见有恶霸至街邻太和堂药店寻事，欺掌柜外籍，争执动武。恶霸来势凶狠，见掌柜才一举手，其人已跌至对街。禄禅目击惊奇，遂请教于太和堂掌柜，掌柜初则讳莫如深，后感禄禅其意之诚，语以所习为绵拳。惟我不足师，我乡陈家沟，陈师长兴之拳术，海内泰斗，我可介往。禄禅大喜，于1820年，爱而往学，遂至河南陈家沟，拜陈长兴为师，时方壮年，昕夕苦练，无间寒暑，为能深入堂奥，遂三度至陈家沟学艺。陈师长兴，鉴于禄禅执礼之恭，求进之诚，习艺之勤，不能无动于衷，遂将太极拳之奥妙悉心传授之，师语之曰“可以归矣，子之艺，已可无敌于当世”，遂辞归。在故里开馆授徒，后经永年邑中望族武汝清（清道光进士，刑部四川员外郎）举荐，至京师授拳，果应“杨无敌”之号，成为杨式太极拳之鼻祖。清光绪大学士翁同龢和赞曰：“进退神速，虚实莫测，身如猿猴，手如运球，尤太极之浑元一体”，亲书对联捐赠，“手捧太极震寰宇，胸怀绝技压群英”。清廷亲贵、王公，多从受业，倾动一时。

杨禄禅有三子，长子杨（凤侯），早殇。次子杨钰（班侯），性刚而躁，好与人斗，技艺最精。数折强梁，随父居京授拳，名震京师。三子杨（健侯），其拳术刚柔并济，实臻化境，发劲尤妙，刀、剑、杆亦靡不精，与乃兄各擅胜场，性温和，不轻与人较，从游尤众。

班侯有子，兆鹏，字凌霄，曾习拳于陈秀峰及其从堂弟澄甫，授拳于沪、浙、广东等地。

健侯有三子，长子兆熊，字少侯，次子兆元，三子兆清，字澄甫，即世所推崇之永年拳宗杨老师也。

少侯，性格刚直急躁，有乃伯父之遗风，并亦擅散手，动作快而沉，拳架力求紧凑，教人亦然，好出手先攻，技艺尤精，授拳各地，名震一方，有子振声，从澄甫习拳。

澄甫幼年尚得亲授教于其父健侯，弱冠钻研益勤，终岁苦练，功夫日深，顿悟妙悟，盖承祖父父之学，加以聪明才智，精神毅力，发扬光大，遂成一代拳宗也。澄甫魁梧奇伟，而温良醇厚，不改父风，其拳外柔似绵，内坚似钢，绵里藏针，引人发人，皆有独到功夫，誉满南北。澄甫有四子，长子振铭：（1910—1985），次子振基，三子振铎，四子振国，秉承父业，均传家学，授徒数以万计，名重海内外。振铭著《双人图解太极拳用法及变化》，女帝儿、玛丽、伊丽承其真传。振基著：《杨澄甫式太极拳》，振铎著：《杨式太极拳、剑、刀》、《中国杨式太极拳》，振国著：《杨式太极拳精选套路》。

杨家父子授徒尤众，除京师及北方各地外，班侯在永年故乡之得意弟子，有教莲堂、陈秀峰、李莲芳、张信义、张印堂等，澄甫门墙桃李甚盛，有陈月坡、阎仲魁、尤志学、崔毅士、王旭东、刘东汉、张钦林、傅鍾文、武汇川、田兆麟、董英杰、褚桂亭、郑曼青等人。澄甫师之后，众弟子秉承师传，弘扬师门遗教，发扬发族宝贵之武术，不遗余力。海内外传之不绝，门徒尤众，功不可没。

傅钟文尝从澄甫公游，素承器重，从游岭南时，每有比武辄令钟文当之，钟文从澄甫公多年，尊师重道，刻苦锤炼，精心磨砺，得师之真传，堪称太极拳之正宗。在沪创办拳社，义务授拳70年有余，成就甚众。其子声远，自幼随父习拳，深得真传。习拳授拳60余年，时今古稀之年，不遗余力，传正宗杨式太极拳于海内外，成就斐然。声远之子清泉，拳架纯正，动作规范，自然轻灵，有“太极少帅”之美誉。秉承祖业，海内外南北授拳，从者尤众。傅氏三代精心传授杨公澄甫之太极拳术，规矩准绳，丝毫不爽。

拳势顺序



- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 第1式 预备势 | 第29式 单鞭 | 第57式 下势 |
| 第2式 起势 | 第30式 高探马 | 第58式 金鸡独立 |
| 第3式 揽雀尾 | 第31式 左右分脚 | 第59式 左右倒撵猴 |
| 第4式 单鞭 | 第32式 转身蹬脚 | 第60式 斜飞势 |
| 第5式 提手上势 | 第33式 左右搂膝拗步 | 第61式 提手上势 |
| 第6式 白鹤亮翅 | 第34式 进步栽捶 | 第62式 白鹤亮翅 |
| 第7式 左搂膝拗步 | 第35式 翻身撇身捶 | 第63式 左搂膝拗步 |
| 第8式 手挥琵琶 | 第36式 进步搬拦捶 | 第64式 海底针 |
| 第9式 左右搂膝拗步 | 第37式 右蹬脚 | 第65式 扇通背 |
| 第10式 手挥琵琶 | 第38式 左打虎势 | 第66式 转身白蛇吐信 |
| 第11式 左搂膝拗步 | 第39式 右打虎势力 | 第67式 进步搬拦捶 |
| 第12式 进步搬拦捶 | 第40式 回身右蹬脚 | 第68式 上步揽雀尾 |
| 第13式 如封似闭 | 第41式 双峰贯耳 | 第69式 单鞭 |
| 第14式 十字手 | 第42式 左蹬脚 | 第70式 云手 |
| 第15式 抱虎归山 | 第43式 转身右蹬脚 | 第71式 单鞭 |
| 第16式 肘底看捶 | 第44式 进步搬拦捶 | 第72式 高探马带穿掌 |
| 第17式 左右倒撵猴 | 第45式 如封似闭 | 第73式 十字腿 |
| 第18式 斜飞势 | 第46式 十字手 | 第74式 进步指裆捶 |
| 第19式 提手上势 | 第47式 抱虎归山 | 第75式 上步揽雀尾 |
| 第20式 白鹤亮翅 | 第48式 斜单鞭 | 第76式 单鞭 |
| 第21式 左搂膝拗步 | 第49式 左右野马分鬃 | 第77式 下势 |
| 第22式 海底针 | 第50式 揽雀尾 | 第78式 上步七星 |
| 第23式 扇通背 | 第51式 单鞭 | 第79式 退步跨虎 |
| 第24式 转身撇身捶 | 第52式 玉女穿梭 | 第80式 转身摆莲 |
| 第25式 进步搬拦捶 | 第53式 揽雀尾 | 第81式 弯弓射虎 |
| 第26式 上步揽雀尾 | 第54式 单鞭 | 第82式 进步搬拦捶 |
| 第27式 单鞭 | 第55式 云手 | 第83式 如封似闭 |
| 第28式 云手 | 第56式 单鞭 | 第84式 十字手 |
| | | 第85式 收势 |



拳
势
顺
序



Instruction Contents

1. OPENING STANCE
2. OPENING FORM
3. GRASPING THE PEACOCK'S TAIL
4. SINGLE WHIP
5. RAISE HANDS
6. WHITE CRANE SPREADS ITS WINGS
7. LEFT KNEE BRUSH
8. HANDS STRUMMING THE LUTE
9. BRUSH KNEE LEFT, RIGHT, LEFT
10. HANDS STRUMMING THE LUTE
11. LEFT KNEE BRUSH
12. STEP UP, PARRY AND PUNCH
13. APPARENT CLOSE UP
14. CROSS HANDS
15. RETURN TO THE MOUNTAIN WITH THE TIGER
16. FIST UNDER ELBOW
17. STEP BACK TO REPULSE THE MONKEY
18. OBLIQUE FLYING
19. RAISE HANDS
20. WHITE CRANE SPREADS ITS WINGS
21. LEFT KNEE BRUSH
22. NEEDLE AT THE BOTTOM OF THE SEA
23. FLASH OUT HANDS
24. TURN, SIDLE AND PUNCH
25. STEP UP, PARRY AND PUNCH
26. STEP UP TO GRASP THE PEACOCK'S TAIL
27. SINGLE WHIP
28. WAVE HANDS LIKE MOVING CLOUDS
29. SINGLE WHIP
30. PAT THE HIGH HORSE
31. RIGHT AND LEFT TO E SEPARATIONS
32. LEFT TURN ON RIGHT HEEL AND LEFT HEEL KICK
33. BRUSHING LEFT AND RIGHT KNEES
34. CIRCLE TO RIGHT AND PUNCH DOWN
35. TURN, SIDLE AND PUNCH
36. STEP UP, PARRY AND PUNCH
37. RIGHT HEEL KICK
38. SIDLE TO LEFT AND TAME THE TIGER
39. SIDLE TO RIGHT AND TAME THE TIGER
40. RIGHT HEEL KICK
41. BOXING THE OPPONENT'S EARS
42. LEFT HEEL KICK
43. RIGHT TOE TURN AND RIGHT HEEL KICK
44. STEP UP, PARRY AND PUNCH
45. APPARENT CLOSE UP
46. CROSS HANDS
47. RETURN TO THE MOUNTAIN WITH THE TIGER
48. DIAGONAL SINGLE WHIP
49. PARTING THE WILD HORSE'S MANE
50. GRASPING THE PEACOCK'S TAIL
51. SINGLE WHIP
52. FAIR LADY WORKS AT SHUTTLES
53. GRASPING THE PEACOCK'S TAIL
54. SINGLE WHIP
55. WAVE HANDS LIKE MOVING CLOUDS
56. SINGLE WHIP
57. SNAKE CREEPS DOWN
58. GOLDEN COCK STANDS ON LEFT AND RIGHT LEGS
59. STEP BACK TO REPULSE THE MONKEY
60. OBLIQUE FLYING
61. RAISE HANDS
62. WHITE CRANE SPREADS WINGS
63. LEFT KNEE BRUSH
64. NEEDLE AT THE BOTTOM OF THE SEA
65. FLASH OUT HANDS
66. WHITE SNAKE SHOWS TONGUE
67. STEP UP, PARRY AND PUNCH
68. STEP UP TO GRASP THE PEACOCK'S TAIL
69. SINGLE WHIP
70. WAVE HANDS LIKE MOVING CLOUDS
71. SINGLE WHIP
72. PAT THE HIGH HORSE, PALMS BACK TO BACK
73. SIDLE AND RIGHT HEEL KICK
74. STEP UP AND PUNCH TO THE GROIN
75. STEP UP AND GRASP PEACOCK'S TAIL
76. SINGLE WHIP
77. SNAKE CREEPS DOWN
78. STEP UP TO SEVEN STARS
79. RETREAT TO MOUNT THE TIGER
80. TURN TO SWEEP THE LOTUS LEG
81. BEND THE BOW AND SHOOT THE TIGER
82. STEP UP, PARRY AND PUNCH
83. APPARENT CLOSE UP
84. CROSS HANDS
85. CONCLUSION OF FIRM

杨式太极拳拳照图谱

杨式太极拳传统套路





13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27

第4式 单鞭 (25—35)



28



29



30



31



32



33



34



35



36

第5式 提手上势(36—39)



37



38



39



40

第6式 白鹤亮翅(40—47)



41



42



43



44



45



46



47



47 (正面图)



48



49



50

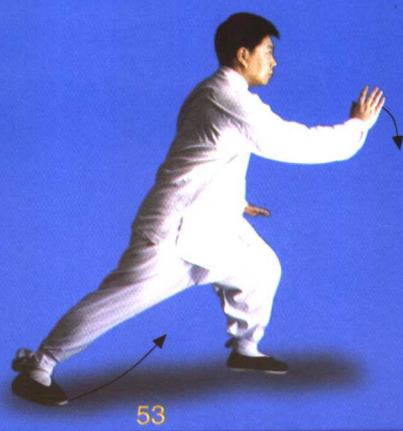
第7式 左搂膝拗步(48-53)



51



52



53



54



55



56

第8式 手挥琵琶 (54-57)



57



58



59

第9式 左右搂膝拗步 (58-72)