



太极

杨氏太极 85 式

中华太极名家 黎慧琳 女士

传统杨氏太极正宗传人

中国永年国际太极拳联赛传统杨氏太极拳冠军

清静无为 抱朴守真

仙风道骨 贵命长生



蘭香已聞王者業竹清尤見
口微有軟紅看霧玉堂風
迥終花痕提風流
出湘沅一片秋
丹後壽煙
王

蘭香已聞王者業竹清尤見
口微有軟紅看霧玉堂風
迥終花痕提風流
出湘沅一片秋
丹後壽煙
王





杨氏太极八十五式



浩浩乎，如冯虚御风，而不知其所止；
飘飘乎，如遗世独立，羽化而登仙。

杨澄甫



中华武术奇葩 东方养生哲学



杨氏太极85式要
黎慧琳女士著
中国武术出版社
2008年1月第1版
北京



传统杨氏太极拳是祖国文化宝库的一支奇葩。武术专家认为，杨氏太极拳与其他流派太极拳最重要的不同点是“舒展”和“飘逸”；它宁静大方、柔和缓慢、灵活贯通，练起来在松柔中显示形象美，凝重中体现大气魄。独有的意识、呼吸、动作合而为一，能充分发挥太极柔中寓刚，刚中有柔，以静御动，虽动犹静的特点，在诸拳种中更为含蓄，更显文化底蕴，其歌诀也最雅，书卷气最浓，这是它流传最广泛的主要原因之一。

杨氏太极85式是杨门独创的、拳式最多最全面的一套太极拳法。它综合了各家拳法优点，内涵丰富，博大精深，其拳路构思细腻、编排合理、全面完整、科学实用，再加上杨门内传的养身秘诀，是修身养性、陶冶情操的最佳锻炼方式，同时也是强身健体、益寿延年的有效养生运动。正如太极古籍所云：内功磅礴如“大海浩瀚，不动中吞吐万物之气象”；“空山新雨，悠然南山，天心明月，春华枝满。”平淡之中充实，从容悠然而生。经过几个世纪的实践，证明了它是一种神奇的健身、防身和预防疾病的手段。

杨氏太极85式要一气呵成可不是一件容易的事，一来需要一定的内功修养，二来名师的正确指导也必不可少。为了带领有一定太极基础的练习者步入太极拳至高境界，本书教练、杨氏太极名家黎慧琳女士采用深入浅出、分段教学的方式，使之“全面”而不“冗杂”；“多”而不“乱”；“境界高”而不“涩难”。对各式动作做法及要领更是详加解说，尤其将杨氏秘传之歌诀公诸于世，再配以形象直观的图解，即使是初学者也可以轻松领悟杨氏太极真谛、水到渠成地掌握85式动作精华。

黎慧琳女士为传统杨氏太极拳第六代正宗传人，第六届中国永年国际太极拳联赛传统杨氏太极拳冠军得主、首届世界太极拳健康大会传统杨氏太极拳金奖获得者，同时也是优秀的现代企业家。1959年，黎慧琳出生于广州一书香门第，父母均为大学教授。但自幼好动的她却选择了“从武”，十余岁便开始习练青龙剑。后领悟到“练拳不练功，到老一场空”的道理，开始转练一指禅功、意拳内功、混元心意内功，近十年的内功修为，为日后修炼传统杨氏太极拳打下了深厚的基础。

80年代黎慧琳女士有幸拜入杨氏太极第五代传人赵幼斌门下。赵幼斌是当代杨式太极拳的嫡系传人（杨氏太极第三代传人杨澄甫的亲外孙）。他秉性温良敦厚，待人谦和，授拳有方，颇具健侯、澄甫先师之传统作风，因而弟子、学生众多，在国内外武术界享有较高声望。能得到如此名师亲授指点，黎慧琳风雨无阻、晨昏无间地坚持每日苦练太极拳。与此同时，黎慧琳女士还得到享誉海内外的太极泰斗杨氏太极始祖杨禄禅的曾孙杨振铎老先生的口传心授。追随诸恩师左右，黎慧琳学而不厌、师古而化，博采众长，尽得杨氏太极之真传。是杨氏太极第六代传人中最具声望的名师之一。

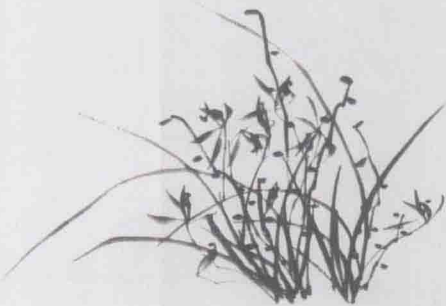
黎慧琳女士在各种国际太极大赛中所获得的殊荣不胜枚举，其中不可不提的有：1999年第六届中国永年（国际）太极拳联赛传统杨氏太极拳冠军、2001年首届世界太极拳健康大会传统杨氏太极拳金奖、2002年全国杨氏太极拳金奖……近年来更是全身心地致力于太极文化在世界范围内的传播事业，创办了国际柔劲武术会，并亲自担任主教练。她的学生众多，遍布海内外，用

“桃李满天下”来形容最恰当不过。

黎慧琳女士还非常注重太极理论的学习，在勤修太极拳术的同时，还访遍永年、陈家沟、武当等太极起源圣地，广为结交各派太极宗师，博览众家拳论、拳史、拳谱，经常参加海内外太极交流盛会，日积月累，融会贯通，尽得太极精奥于胸中。

近年来，应广大弟子及太极爱好者的要求，也为了恩师赵幼斌先生“你可对自己的半生有所交待了”的鼓舞之辞，黎慧琳女士将恩师精心传授的精髓进行悉心整理，并将自己几十年练拳、打拳的经验进行系统的总结，出版《杨氏太极85式》等。杨氏太极85式神奇地将武术、保健、治病三者自然结合，不但能消除三者之间原有的矛盾，还能起到相互促进的作用，不愧为中华民族宝贵的文化遗产，更为中华武术这一瑰宝增添了色彩。愿它为全世界人类造福，为人类健康长寿做出贡献！

漫讀華底混龍蛇世事誰能狀
起家松因掩映多蒼翠
藤以好高
愈發花
趙氏第十月李麗寫





目录

CONTENTS

01

第一章

太极渊源

- 02 ● 太极流传
- 03 ● 太极图解说

06

第二章

杨氏太极

- 06 ● 杨氏太极传奇
- 09 ● 杨氏太极拳养生功
- 10 ● 修炼杨氏太极拳的三个基本原则
- 11 ● 杨氏太极拳基本技术要求
- 14 ● 杨氏太极拳对身体姿势的要求
- 15 ● 杨氏太极拳十八在诀

17

第三章

杨氏太极拳85式练功堂

- 18 ● 杨氏太极拳拳式名称顺序
- 19 ● 第壹段 八式
 - 第一式 预备式 第二式 起势 第三式 揽雀尾
 - 第五式 提手上势 第四式 单鞭 第六式 白鹤亮翅
 - 第七式 左搂膝拗步 第八式 手挥琵琶
- 37 ● 第贰段 八式
 - 第九式 左右搂膝拗步 第十式 手挥琵琶 第十一式 左搂膝拗步
 - 第十二式 进步搬拦捶 第十三式 如封似闭 第十四式 十字手
 - 第十五式 抱虎归山 第十六式 肘底看捶

49

●第叁段 八式

第十七式 左右倒撑猴 第十八式 斜飞式 第十九式 提手上势
第二十式 白鹤亮翅 第二十一式 左搂膝拗步 第二十二式 海底针
第二十三式 扇通背 第二十四式 搬身捶

58

●第肆段 八式

第二十五式 进步搬拦捶 第二十六式 上步揽雀尾 第二十七式 单鞭
第二十八式 云手 第二十九式 单鞭 第三十式 高探马
第三十一式 左右分脚 第三十二式 转身蹬脚

71

●第伍段 八式

第三十三式 左右搂膝拗步 第三十四式 进步栽捶 第三十五式 翻身搬身捶
第三十六式 进步搬拦捶 第三十七式 右蹬脚 第三十八式 左打虎式
第三十九式 右打虎式 第四十式 回身右蹬脚

82

●第陆段 八式

第四十一式 双峰贯耳 第四十二式 左蹬脚 第四十三式 转身右蹬脚
第四十四式 进步搬拦捶 第四十五式 如封似闭 第四十六式 十字手
第四十七式 抱虎归山 第四十八式 斜单鞭

87

●第柒段 八式

第四十九式 野马分鬃 第五十式 揽雀尾 第五十一式 单鞭
第五十二式 玉女穿梭 第五十三式 揽雀尾 第五十四式 单鞭
第五十五式 云手 第五十六式 单鞭

98

●第捌段 八式

第五十七式 下势 第五十八式 金鸡独立 第五十九式 左右倒撑猴
第六十式 斜飞式 第六十一式 提手上势 第六十二式 白鹤亮翅
第六十三式 左搂膝拗步 第六十四式 海底针

106

●第玖段 八式

第六十五式 扇通背 第六十六式 转身白蛇吐信 第六十七式 搬拦捶
第六十八式 揽雀尾 第六十九式 单鞭 第七十式 云手
第七十一式 单鞭 第七十二式 高探马带穿掌

119

●第拾段 八式

第七十三式 十字腿 第七十四式 进步指裆捶 第七十五式 上步揽雀尾
第七十六式 单鞭 第七十七式 下势 第七十八式 上步七星
第七十九式 退步跨虎 第八十式 转身摆莲

130

●第拾壹段 五式

第八十一式 弯弓射虎 第八十二式 进步搬拦捶 第八十三式 如封似闭
第八十四式 十字手 第八十五式 收势

135

附：杨氏太极拳动作路线图



亭破曉見新霜我來似客客
向未門點舞履蕭然松后直成
金閣食肉人其三不架谷枝
土不憑隨忽別是等中對伯倫
它度小香永里朝零興荷長盛





壹

太极溯源



楊氏太極
八十五式

夫性心本以仁靜之安為第一。然猶欠低植之習。而改得時致性心。亦以仁靜之安為第一。
 故易性者。難諱之付時。崇新舊。熟汗法也。乃其多處性心。亦未始不將多
 洗刷。然鮮氣乎。
 夫於家似此。尚始精光。信如陽勝。教誠性也。夫性心亦以仁靜之安
 日。而亦少年。心在老中。則必貴以記。而後不低植之習。而改得時致
 以得性。今必本村無壇碑。毛名。學序如唐中碑品。熟汗法。洗去所成
 府。而欠低植之習。而改得時致性心。亦以仁靜之安為第一。
 初有知。力傳之。求法。杜撰。皆信如陽勝。教誠性也。夫性心亦以仁靜之安
 低植之習。而改得時致性心。亦以仁靜之安為第一。
 我南教。汗法。洗去所成。府。而欠低植之習。而改得時致性心。亦以仁靜之安
 求急一。解。洗。再。按。面。腐。乃。已。碎。母。砂。型。指。拍。鐵。線。走。折。為。帶。年。集。原。係
 進。後。我。狂。乞。受。困。抄。紙。泥。字。心。且。斷。於。案。內。底。寧。主。於。關。新。著。印。記。部。有。之。

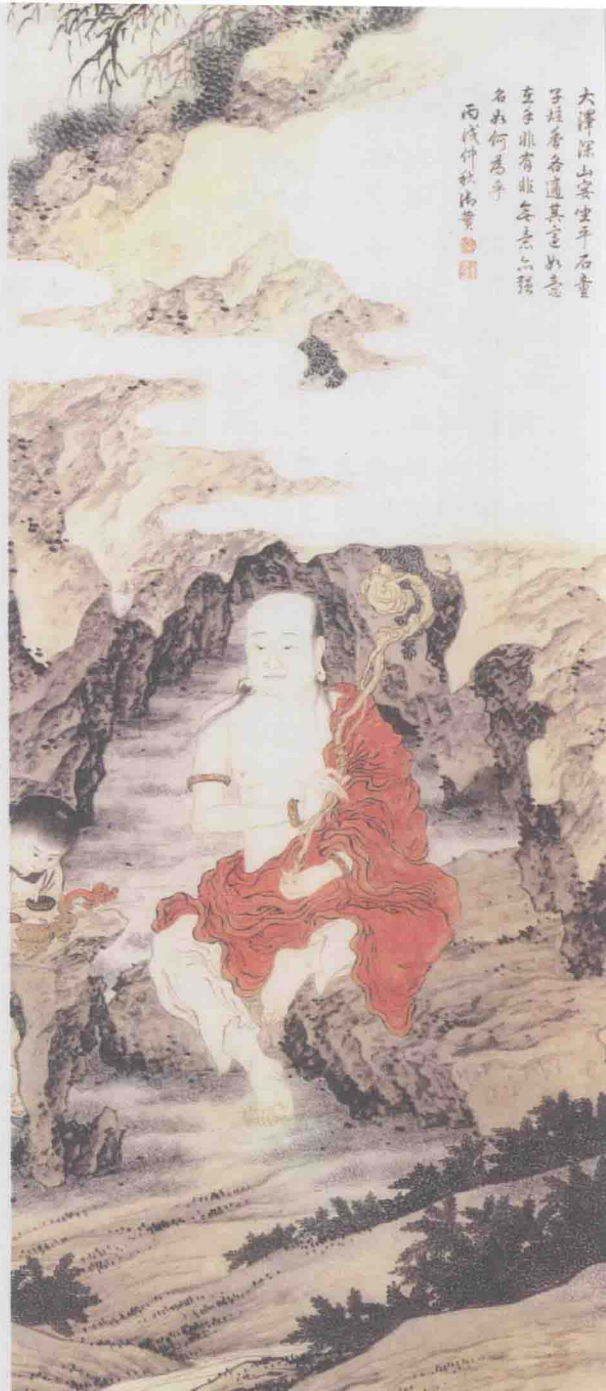
· 太极流传 ·

太极拳是我国的国粹，早期曾称为“长拳”“绵圈”“十三势”“软手”。清朝乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。“太极”一词源出《周易·系词》“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、唯一之意。

中华武术，源远流长。太极拳亦然。但因秘传口授之古习，太极拳历史时隐时现，难得详实的文字记载。自近代太极拳兴起以来，传统的说法是由武当道士张三丰创太极拳。据《武当秘鉴》作者乾宣道长严嘉康记载，张三丰先后创编无极拳十二式、太和拳八式、太极拳十六式。后将三种拳术精华熔于一炉，通称为太极拳三十六式。此拳在道内又经各级逐步扩充为一百零八式，称三丰太极拳或武当太极拳。其总歌云：“武当拳，有渊源，武当道士传在前，张松溪，黄百家，武当道总涂本善，武当派，有嫡传，首推武当内家拳，太极拳，势十三，十三总势太极全”。

但也有拳家认为太极拳出于河南陈家沟，后经杨禄蝉、全佑、吴鉴泉、孙禄堂、武禹襄、和兆元等各路名师发展，自成流派，其中以杨氏太极流传最广。

现在，太极拳已成为一项世界性的运动，在国外，也受到普遍欢迎。欧美、东南亚、日本等国家和地区，都有太极拳活动。据不完全统计，仅美国就已有30多种太极拳书籍出版，许多国家成立了太极拳协会等团体，积极与中国进行交流。太极拳作为中国特有的民族体育项目，已经成为很多国际朋友的兴趣和爱好。



大澤深山安坐平石臺
子規啼處道真如
意
在子非有非忘忘
名如何為乎
丙戌仲秋陽黃

· 太极图解说 ·

“太极”是易学研究的一个重要概念，它具有两重含义：一是“太极”的字词含义，如“顶点”“穷尽”“最大限度”等；二是“太极”的范畴含义，有“本质”“根源”“全息”的意思。两者在太极图中统一起来，完整地表达了“太极”的深邃内涵。“太极者，天地万物之始也”，“因而大以成大，小以成小，大之而立天地，小之而悉秋毫，深然太极之理，无所不在”。

太极图乃是宇宙万物运动变化的全息稳态模式。它为深刻地概括了阴阳易理，生动地表示了宇宙万物的结构及其运动规律。这就是太极图博大精蕴之所在。

太极图是形象的真理，更是真理的形象。中华太极图非常圆满地揭示出宇宙的深刻哲理与奥妙“天机”。大千世界，从宏观天体到微观粒子，无不是一分为二又合二为一的，并且都处在不断变化之中。圆圆的太极图，一条白眼阴鱼，一条黑睛阳鱼，鱼头鱼尾互相环抱。它们相互依存、相互制约、亲亲和和交游互回，共处于一个有机整体“太极”里。“一阴一阳之谓道”（《易传》），“阴阳者，天地之大理”（《管子·四时》），阴阳之分比比皆是。诸如有与无、动与静、男与女、雄与雌、天与地、昼与夜、夏与冬、南与北、左与右、正与负、合与分、进与退、盛与衰、生与死等等。“万物皆有太极”，太极图普遍存在于宇宙万物之中。拿地球表面来说，最大阳仪为陆地，最大阴仪为海洋，陆地上的江河湖海则是“阳中之阴”，海洋里的大小岛屿则是“阴中之阳”。



势
势
探
心
須
用
意

腹
內
松
淨
氣
騰
然

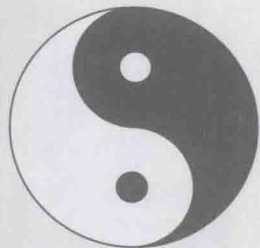


靜
中
能
動
動
猶
靜

固
故
變
化
示
神
奇

歌兮歌兮百册字
若不向此推求去

字字真切益無遺
杜費功夫貽叹息



太极阴阳图

太极图不仅存在于自然界，也存在于人体中。人体本身就是一个小太极。例如人的大脑两半就像太极图，有人研究人眼底视觉结构也酷似太极图。《素问》说得好：

“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”显而易见，太极图就是

宇宙结构的全息模型，它形象地反映阴阳八卦等天地的普遍规律，“包含着极其深刻的中国古代自然哲学的世界观和方法论原理。蓄义神奇玄妙，蕴理博大精深。大哉易也，斯其至也”，（《太极图说》）这是其一。

其二，负阴抱阳的太极图是宇宙万物圆运动的象征，它极为形象鲜明地揭示出阴阳在时空中发展变化的普遍规律。这种太极运动，以全息性为特征，阴阳相互消长，互抱互回。在时空上，表现为阴阳交错分合，上下起伏波动，互生互化，你消我长，互相补充。由量变到质变，物极必反，循环不已，在否定之否定的全息运动过程中，保持着太极整体和谐地发展。太极最初是一片原始的混沌之气，通过动而生阳，静而生阴，化生为两仪，形成了阴阳环抱、首尾相接的阴阳太极图。阴阳继续分化则为两仪生四象，再由四象生八卦，阴阳运动衍生物，无穷无尽，循环往复，井然有序，生生不息。

其三，更有趣的是，太极图乃宇宙公式 $0 = (+1) + (-1)$ 的形象表现，即一条阳鱼加一条阴鱼，合而为0。王锡玉先生《古太极八卦图的天机何在》说得好：

“古太极八卦图，是宇宙数理论、宇宙物理论、宇宙生



理论的最高结晶，是人类祖先留给后代建立自然科学完整理论体系的奠基石。”“古太极图的图形由两部分构成。一是中心的阴阳相交，归功于太极，揭示了宇宙场的物理图；二是其外围的奇偶数（数）相交，揭示了宇宙数的数理成因。宇宙场和宇宙数统一，就是太极图的全部含义。”

著名数学家莱布尼茨赞道：“易图是流传于宇宙间科学之最古老的纪念物。伏羲是古代的君中王，世界知名的哲学家。并且是中华帝国和东洋科学的创造者。”正是中华太极图启示他发明了二进制，使他成为现代计算机科学的先驱。大物理学家波尔则利用太极图来表述他的量子力学的互补原理，解决了微观世界中的波粒佯谬。世界上第一个登上航天飞机的华人王赣骏博士，就是戴着象征地球人类文明的太极图臂章飞向太空的。现在的韩国国旗旗徽、第二十四届奥运会会徽，也都采用太极图的图形。由此可见。中华古老的太极图具有何等巨大的科学生命力。



↑ 杨氏太极泰斗杨振铎（杨澄甫三子）辅拳

↓ 黎老师与陈氏太极泰斗冯志强先生



棚捋挤按須認真
 上下相隨人難進
 任他巨力來打我
 牽動四兩撥千斤
 引進落空合即出
 沾連黏隨不丟頂



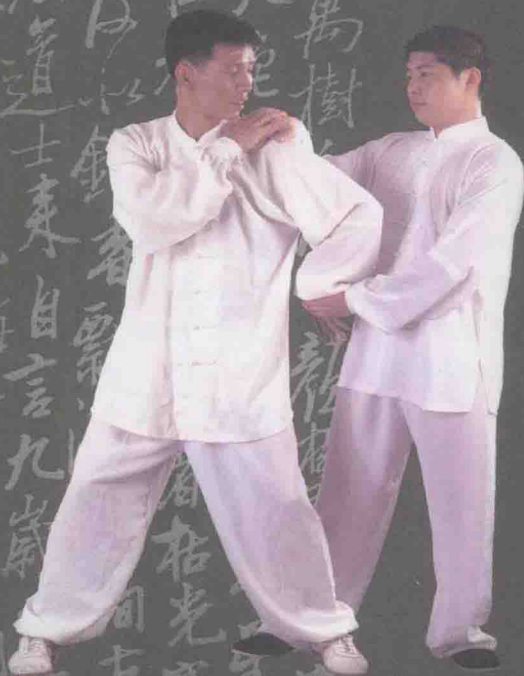


武

杨氏太极



我渡大海入空山，萬樹
雲霧空其頂，十圍百尺
橫者橫，昔月曉松
龍形如龍，靈天嬌
以秀裁，錦衣素劍，道
其重，乃經乾坤兩劫，歷
知去去，愛去去，回牽衣，再
細問，其因，化入寒



· 杨氏太极传奇 ·

杨氏太极拳是太极拳运动中最早流传、最富盛誉的太极拳流派。追溯其起源是一件很不容易的事情。在陈王廷之后的百多年间，太极拳始终是陈氏家拳，外姓不传。太极拳真正得到发展和普及，还是因为陈长兴打破门规，将陈氏家拳传给了外姓人杨禄禅。

据杨家所传，杨禄禅在永年县陈姓所开药店当伙计时，适逢当地武风很浓。他自幼好武，一见到绝技就想学。一天，有人到药店闹事，动起武来，药店掌柜手轻轻一抬，对方已跌到丈外处。禄禅见掌柜这么厉害就竭诚求教，才知道陈家沟的陈长兴很精通这个，于是长途跋涉去陈家沟拜师。



◀ 杨禄禅 ▶ 杨禄禅故居

武林自古以德择徒，不可轻传。据传，长兴见禄禅三下陈家沟，礼恭艺勤，才约禄禅某日到上房聆授。禄禅按时到达，长兴却静坐圈椅，闭目养神。禄禅如刘备静待诸葛亮一样，毕恭毕敬，直立等候。过了半天长兴才醒，对杨禄禅说天色已晚，明日再来。这样过了几天，才传给禄禅全部秘诀。后来杨禄禅至京师，所教弟子多是王公大臣、贝勒贵族。考虑到这些人主要为了健身，就将太极拳中的一些高难度动作改易或缩小动作，使之柔和易练。时间长了，便形成了一种新拳势，称作“太极小架子”，刚一问世，便在京、津一带影响很大，练习者也越来越多。杨禄禅也获得了“杨无敌”美称，成为近代太极拳运动的开拓者。

杨禄禅有三个儿子，长子凤侯，次子班侯，三子健侯。凤侯去世较早；健侯，

性格温和，有很多徒弟；杨班侯性情刚烈，好与人斗，其武技传奇不胜枚举。如“拳击雄县刘”“擂打万斤力”“智胜飞刀张”“白腊杆救火”，以及“班侯办案”“班侯训马”“杨班侯墙上挂画”（飞身贴于墙壁之侧）等等，都成了百姓竞相传颂的佳话。

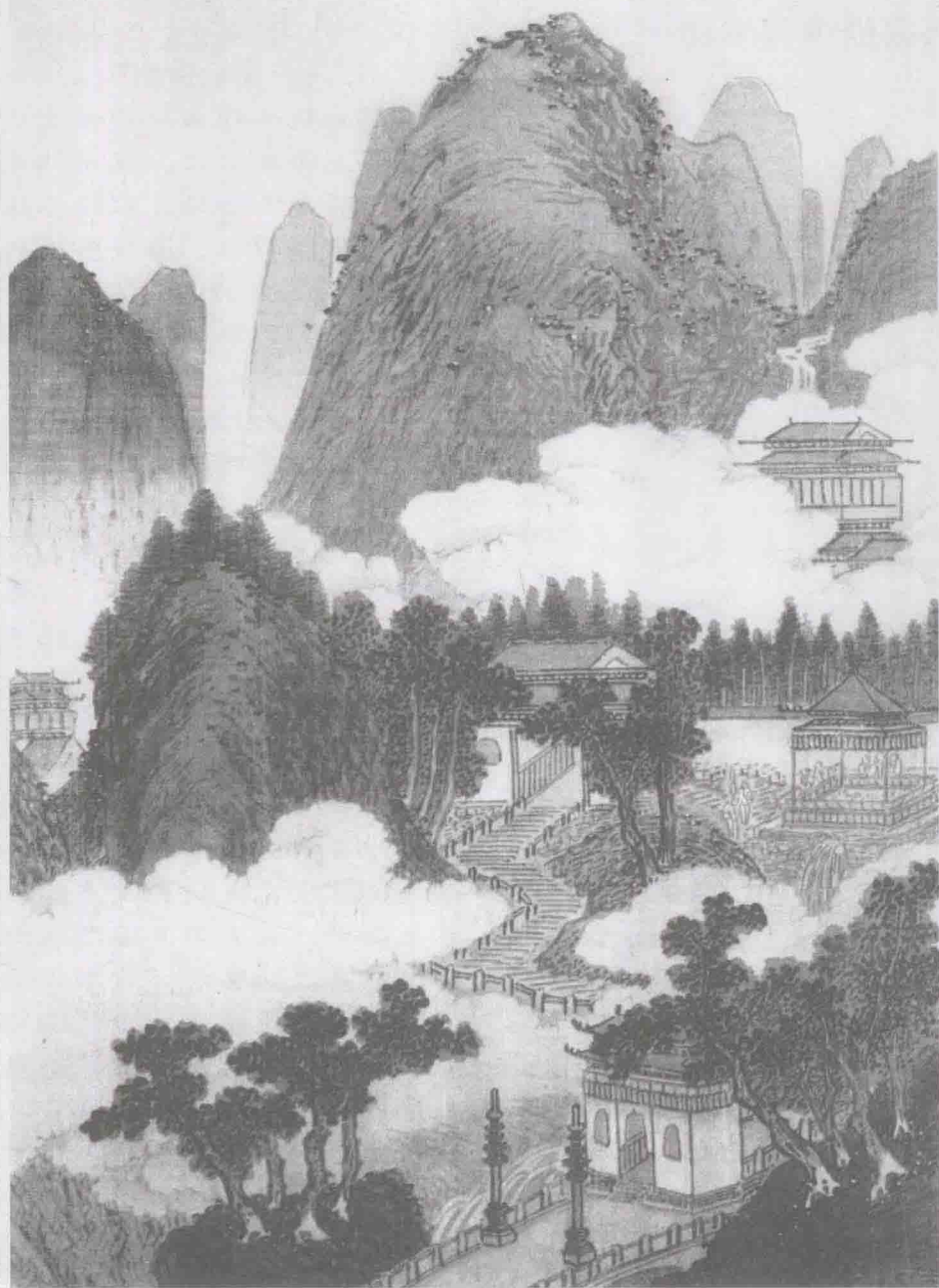
健侯之子杨澄甫从幼年开始，就在其父亲自指导下苦练拳技，对拳术精华所在亦不断有所认识。澄甫容貌魁伟，性格温厚，完全继承了其父的风度。他的拳术绵里藏针、刚柔相济，为许多人所欣赏。因此他的徒弟很多，誉满南北。

在杨氏太极的发展史上，这三代人中的每一个地位都举足轻重。杨禄禅三下陈家沟学艺，成为杨氏太极的开山鼻祖；杨班侯的英勇好斗，让杨氏太极广为传播；其他各人的研究与改良，让杨氏太极成为了当今养生拳术的代表。其改良主要是从刚入柔、由劲而缓，更适合东方人的体格特点，几乎人人可练。



陈家沟

杨澄甫



心隨恩現進則真
非因貴特倚在
金可合所修由
如留心何非基
念間中正神貴張
飛連年雖不摘淨
志聽本家頻留臺
馬臺經大在腰陳
十三忌營吳松韻
遠啟新庭五八卦
乾坤求元月八卦
東到時靠斜有歲
調獨神機四方正
符机而動經行
可展崇濟月銀索
二處抑然處明
收事即則故在
信進結隨不表依
引運喜室合即少

介十日
吟二氣妙無
何靜含虛中
應急隨理紫
病輕天神內
教斷修一氣
宜而有虛字
上需下後天
功業除西勝
烈下馬犯諸
音开和兩攝
捕孤城心重
會聯分百册
字真切交冊
不如此雅矣
實功大略吸
門引諸類口
大豐息涵自
言使用何為
為常乘骨肉
中能助勢執
故變化示神
舊授心須用

· 杨氏太极拳养生功 ·



当代社会竞争日益剧烈，生活、工作紧张，令不少人感到心理压力很大，甚至心烦意乱，有损身心健康。人的生命是有极限的，长期过量损耗而得不到舒缓，便会引起身体各器官的失衡。坚持练习太极拳可以宁静身心，太极拳和道教的精神是一脉相通的：“清静无为，无欲无求。”自然忧虑全无，体健神舒。练习杨氏太极拳能够调整气血运行，恢复体内正常循环，使气血通畅、身心平衡，从而消除心理压力，令人心旷神怡。

太极拳作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”的身体活动，能给各组织器官一定强度和量的刺激，激发和促进身体在生理、生化 and 形态结构上发生一系列适应性变化，使体质朝着增强的方向转化和发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

中国医学认为，人是一个有机的整体，由经络贯通上下，沟通内外，内属于脏腑，外络于肢节。太极拳独特的习练方式可有利于通经活络。首先，我们知道，突然、强烈而持久的七情刺激，会使人体脉气紊乱和脏腑阴阳气血失调。而太极拳却强调全身心的放松，可削弱、转移和克服内伤病的七情刺激，而有利于经络的疏通。其次，太极拳全身性的轻慢松柔的适当运动，会使周身暖意融融，可加大经络传导速度和强度，有利于脉气在遍及全身上下、内外循环无端的经络系统中运行，有助于经络畅通透达，使气血充盈灌注全身，濡养各脏腑组织器官，营阴阳，维持和保护机体功能，加大抗御病邪和自我修复能力。再次，太极拳运动中，腰部的旋



黎老师在杨禄禅故居

转，四肢的屈伸所构成的缠绕运动会对全身300多个穴位产生不同的牵拉、拧挤和压摩作用。这实际上是一种自我按摩，能起到类似针刺的作用，活跃经络，激发经气，疏通经络和调整虚实，加强维持并联系各组织器官的生理功能，使其处于协调有序状态。

太极拳是非常讲究天人合一、形神合一的养生术。太极拳的动静结合、动中求静、以静御动和虽动犹静，使太极拳更符合运动适度的健身原则；同时，太极拳独特的心静用意，使心更易入静，可有效阻断过分亢进和炽烈的七情对气血的干扰和逆乱影响，护卫“元神”正常发挥其调控人体身心健康的功能。

· 修炼杨氏太极拳的三个基本原则 ·

心静 體松 氣和

一心静，二体松，三气和。即练意、练气、练身三者密切结合的三个基本功夫，它是太极拳的精华，也是健身的法宝。

(一) 心静

采用意识指导运动和呼吸的原则，以意领气，以气运身，意到、气到、劲到，虽动犹静，以静御动，安神静练，物我两无，使大脑皮层充分休息，这对神经系统慢性病的治理很有好处，从而使精神焕发，体质增强。

(二) 体松

采用全身放松，用意不用力，速度均匀，绵绵不断地运动，由松入柔，积柔成刚，刚复归柔，刚柔相济。由于体松，血脉内脏亦放松，所以血液循环周流全身，能加强对心肌的营养供给，提高对心脏系统疾病的抵抗能力。

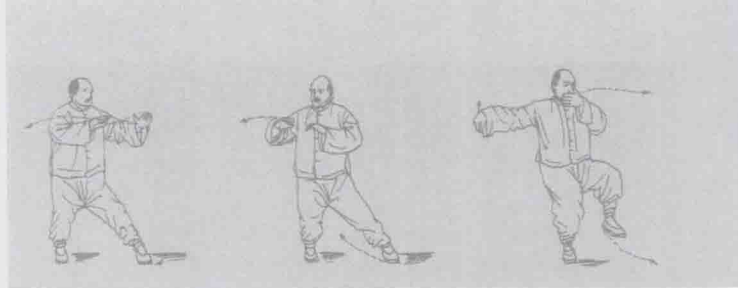
(三)气和

采用腹式呼吸，缓缓从鼻孔吸气，用意识引导气体，有徐徐下气到丹田的感觉（送入腹部脐下）。但要力求自然，不可使力硬压，吸气时横膈膜下降，压挤腹腔内脏器官，腹部随之隆起；随即慢慢从鼻或口呼气，呼气时横膈膜上升，下腹部随之回缩。用膈膜一上一下的深、长、细、匀、缓的太极拳腹式呼吸来达到调节神经、按摩内脏、畅通气血、促进新陈代谢和发挥技击等作用。在练拳时要注意意识、呼吸和动作三者密切配合一致。

呼吸与动作自然配合，不仅可以排除疾病，增强体质，而且对推手引劲和发劲的提高也有很大作用。

传统太极拳套路在编排上呼吸与动作是协调一致的，都采取起、开、虚、蓄势为吸气，落、合、实、发势为呼气的原则，使每一个动作都是一开一合、一虚一实、一呼一吸的自然配合。如捧手上势中，双手抱球时为虚势，则吸气；身体前捧时为实势，则呼气；揽雀尾中前捧时为实势，则呼气；后捋时为虚势，则吸气。

当然，在初学时，不必勉强使呼吸与动作相结合，可以自然呼吸，等练拳熟悉后再逐渐使呼吸与动作相配合。



· 杨氏太极拳基本技术要求 ·

(一)

虚领顶劲，气沉丹田

1. 虚领顶劲

虚领顶劲即“头顶悬”。练拳时，头要正直，不低头，不仰面，不左右歪斜，转动时要自然平正。头要正直，要求头顶的百会穴始终有轻轻注上顶起之意，但顶劲不可太过，也不可不及，要虚虚顶起，若有若无，不可硬注上顶。百会穴与会阴穴要保持垂直的姿势，即所谓“上下一条线”。要使头正、顶平，还必须使颈项端正竖起，下颏里收。只有做到虚领顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳、扎实。

2. 气沉丹田

丹田以上之气，用意下沉；丹田以下之气，用圆裆提肛之法，使之上提于丹田，这样上下皆轻灵，而重点全在于丹田，即沉实，称为“气沉丹田”。

气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，意注丹田，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹脐