

社区晨练丛书

丛书主编 温力

杨式 太极拳

YANGSHI TAIJIQUAN

曾天雪 编著

湖北科学技术出版社

卷一

(附DVD)

社区晨练丛书

丛书主编 温力

杨式 太极拳

YANGSHI TAIJIQUAN

曾天雪 编著

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳/曾天雪编著. —武汉: 湖北科学技术出版社,
2008.12 重印
(社区晨练丛书)
ISBN 978-7-5352-4199-3

I. 杨… II. 曾… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102648 号

责任编辑: 李荷君

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉东赛印务有限公司
督 印: 刘春尧

邮编: 430019

889 毫米 × 1194 毫米 32 开 2.875 印张
2008 年 8 月第 1 版

2008 年 12 月第 2 次印刷

印数: 4 001—7 000

本册定价: 12 元(含 DVD)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

闻鸡起舞是中国人晨练的写照，直到今天，迎着初升的朝阳，沐浴着阵阵晨风翩翩起舞仍是中国人最常见的锻炼身体方法。在晨练的人群中，习武者颇多，其中练太极拳和木兰拳的人就不少，在许多地方早已蔚然成风。

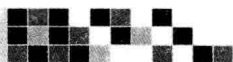
武术是中国传统文化的一部分。传统文化既有民族性又有时代性。叶朗先生说：“传统是一个发展的范畴，它具有由过去出发，穿过现在并指向未来的变动性……传统并不是凝定在民族历史之初的那些东西，传统是一个正在发展的可塑的东西，它就摆在我们面前，就在作为过去延续的现在。”武术正是这样不停地发展变化着。如二十四式简化太极拳就是为了满足人们练习的需要，在原来太极拳的基础上删繁就简创编的，一经出现就受到了广大练习者的欢迎，至今流传已近半个世纪，早已成了较为“年轻的传统武术套路”了。后来出现的四十二式太极拳更是由各式太极拳相互融合而成，开始仅作为运动员的比赛套路，现在也成了人们晨练的内容之一。而木兰拳是以传统的武术为母本生长出来的新枝，开出的新花，为人们所接受，已是各地的不可或缺的内容。作为中国传统文化的武术就是这样不断地发展着，表现出了强大的生命力，即使它的新的东西一时为一些人所不理解、不接受，但它依然发展着。

为满足广大练习者的需要，湖北科学技术出版社决定按照国家规定套路以太极拳和木兰拳为内容出一套“社区晨练丛书”。介绍太极拳和木兰拳的书籍已经很多，如何创新呢？后来考虑一般武术书中的“图中人”都是面向读者。由于动作的方向经常变化，练习者的动作方向时而和“图中人”动作方向相同，时而又和“图中人”的动作方向相反。对于还不十分熟悉武术动作的初学者来说，往往感到看图学动作较为困难，这实际上也是编写武术图解长期的未能解决的一个难点。我们受到在教学实践中教师常根据学生练习时身体方向的不同，不断地变换领做位置的教法的启发，想到用正反两套图来编写这套书，也算是一个大胆的尝试，即是本书特色所在，希望能为广大读者所接受和习惯。

我国著名武术家蔡龙云先生为这套丛书写了“天人合一，与时俱进”的题词，一方面点明了人们在晨练时人与大自然融为一体的情景和对中国传统哲学“天人合一”观念的追求，同时也反映了武术要常练常新，不断发展的思想。在此谨向蔡先生表示深切的谢意。湖北科学技术出版社的编辑从选题到编写方法，直至审定，付出了大量的心血，在此一并致谢。

温 力

2003年9月25日于妙斋



杨式太极拳简介

太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众喜爱。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之杨式太极拳架式结构严谨，中正安舒，动作和顺，轻灵沉着，浑厚庄重，速度均匀，绵绵不断。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。



看 图 说 明


1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。
2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。
3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。
4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所致，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当



身体动作又转体 180° 回到原来的方向时，则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图，就好像是在练习者身体前后各有一个示范者，在开始时随身前的示范者的动作进行练习，当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习，这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处，为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法，读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示，箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线，左手和左脚的动作用虚线箭头表示；右手右脚的动作用实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领，学习时以看图为主，参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时，只需看主图；当被观摩者面对观摩者起势时，只需看副图，这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致，不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

7. 每页图上的“”为动作前进方向，也是看图的顺序，注意不是每一页都是从左到右看，有的是从右到左看。另外，上、下两排主、副图的方向正好相反，注意动作编号相同的才为同一动作。



目

录

- | | | | | | |
|----------------|----|----------------|----|---------------|----|
| 一 起势····· | 3 | 十五 云手····· | 37 | 二十九 指裆捶····· | 60 |
| 二 揽雀尾····· | 5 | 十六 单鞭····· | 38 | 三十 揽雀尾····· | 62 |
| 三 单鞭····· | 11 | 十七 高探马····· | 40 | 三十一 单鞭····· | 67 |
| 四 提手上势····· | 13 | 十八 右蹬脚····· | 43 | 三十二 左下势····· | 69 |
| 五 白鹤亮翅····· | 12 | 十九 双峰贯耳····· | 45 | 三十三 上步七星····· | 68 |
| 六 搂膝拗步····· | 15 | 二十 左分脚····· | 44 | 三十四 退步跨虎····· | 71 |
| 七 手挥琵琶····· | 21 | 二十一 转身蹬脚····· | 47 | 三十五 转身摆莲····· | 70 |
| 八 搬拦捶····· | 20 | 二十二 海底针····· | 49 | 三十六 弯弓射虎····· | 75 |
| 九 如封似闭····· | 23 | 二十三 闪通臂····· | 48 | 三十七 搬拦捶····· | 77 |
| 十 斜飞势····· | 24 | 二十四 白蛇吐信····· | 50 | 三十八 如封似闭····· | 79 |
| 十一 肘底捶····· | 27 | 二十五 右拍脚····· | 52 | 三十九 十字手····· | 78 |
| 十二 倒卷肱····· | 28 | 二十六 左右伏虎势····· | 54 | 四十 收势····· | 80 |
| 十三 左右穿梭····· | 31 | 二十七 右下势····· | 58 | | |
| 十四 左右野马分鬃····· | 34 | 二十八 金鸡独立····· | 59 | | |



目 录

- | | | | | | |
|----------------|----|----------------|----|---------------|----|
| 一 起势····· | 3 | 十五 云手····· | 37 | 二十九 指裆捶····· | 60 |
| 二 揽雀尾····· | 5 | 十六 单鞭····· | 38 | 三十 揽雀尾····· | 62 |
| 三 单鞭····· | 11 | 十七 高探马····· | 40 | 三十一 单鞭····· | 67 |
| 四 提手上势····· | 13 | 十八 右蹬脚····· | 43 | 三十二 左下势····· | 69 |
| 五 白鹤亮翅····· | 12 | 十九 双峰贯耳····· | 45 | 三十三 上步七星····· | 68 |
| 六 搂膝拗步····· | 15 | 二十 左分脚····· | 44 | 三十四 退步跨虎····· | 71 |
| 七 手挥琵琶····· | 21 | 二十一 转身蹬脚····· | 47 | 三十五 转身摆莲····· | 70 |
| 八 搬拦捶····· | 20 | 二十二 海底针····· | 49 | 三十六 弯弓射虎····· | 75 |
| 九 如封似闭····· | 23 | 二十三 闪通臂····· | 48 | 三十七 搬拦捶····· | 77 |
| 十 斜飞势····· | 24 | 二十四 白蛇吐信····· | 50 | 三十八 如封似闭····· | 79 |
| 十一 肘底捶····· | 27 | 二十五 右拍脚····· | 52 | 三十九 十字手····· | 78 |
| 十二 倒卷肱····· | 28 | 二十六 左右伏虎势····· | 54 | 四十 收势····· | 80 |
| 十三 左右穿梭····· | 31 | 二十七 右下势····· | 58 | | |
| 十四 左右野马分鬃····· | 34 | 二十八 金鸡独立····· | 59 | | |



两手前平举

(4)

两手下落

(5)



(1)



(2)



(3)





(1)

身体自然直立



(2)

左脚跟抬起



(3)

头正颈直
胸实腹舒
呼吸自然

左脚向左开步
两脚与肩同宽

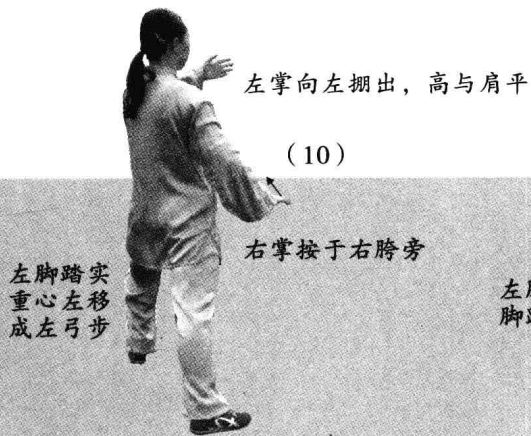


(4)

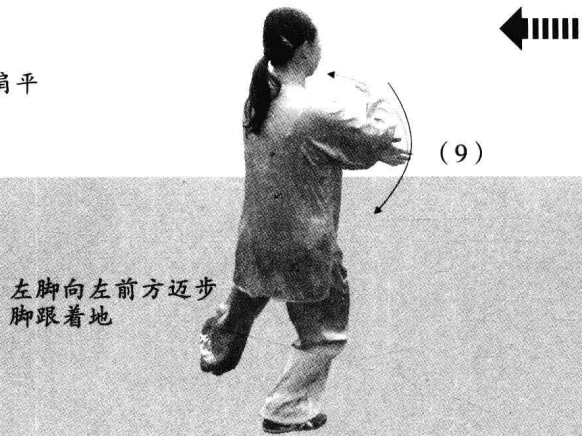


(5)

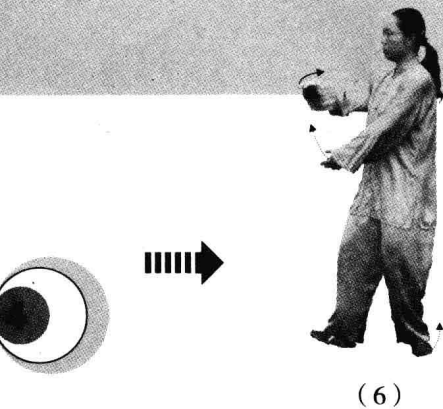


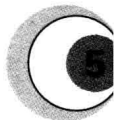
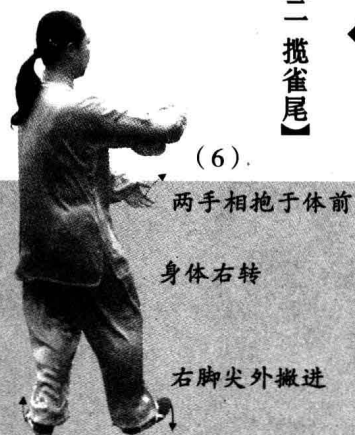


左脚踏实
重心左移
成左弓步



左脚向左前方迈步
脚跟着地







两手合抱
于体前

(11)

重心移
于左脚

左脚尖
抬起

重心右移

左脚尖内扣
踏实



(12)

右腿提起



(13)

右手棚至胸前，
左手置于其下方

右脚向右
前方迈出



(14)

重心前移
成右弓步

右脚踏实



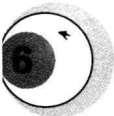
(17)



(16)



(15)





重心稍前移

两手前伸

(15)



重心后移
上体左转

两手下捋

(16)



上体右转

两手收于胸前

(17)



(14)



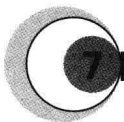
(13)

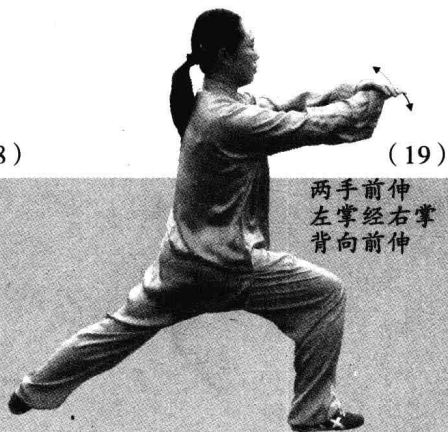


(12)



(11)





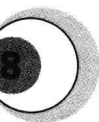
(23)



(22)



(21)





(21)

重心后移

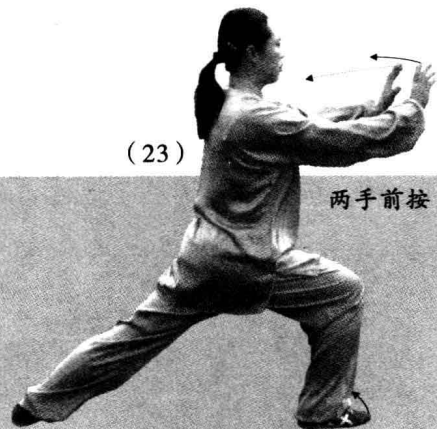
两手回收
于胸前



(22)

重心稍降

两手下按



(23)

两手前按



(20)



(19)



(18)

