

传统杨氏太极拳

CHUANTONG YANGSHI TAIJI QUAN

杨氏太极嫡传人 杨斌一著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



传统杨氏太极拳

CHUANTONG YANGSHI TAIJI QUAN

杨氏太极嫡传人 杨斌一著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

5855225

图书在版编目 (CIP) 数据

传统杨氏太极拳 / 杨斌著. ——太原:
山西科学技术出版社, 2018. 6 (2018. 9 重印)

ISBN 978-7-5377-5752-2

I. ①传… II. ①杨… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081965 号

传统杨氏太极拳

出 版 人: 赵建伟

著 者: 杨 斌

责 任 编 辑: 杨丙德

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4956118

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西人民印刷有限责任公司

网 址: www.sxxkjscbs.com

微 信: sxxkjcs

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 9.75

字 数: 129 千字

印 数: 3 001—5 000 册

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 9 月山西第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5752-2

定 价: 30.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

楊氏嫡宗
正脈承傳

楊振鐸



己未夏

楊氏太極中心

教學宗旨

楊氏太極

寓道于拳

德藝雙修

擇人而傳

尊師重道

溫良恭謙

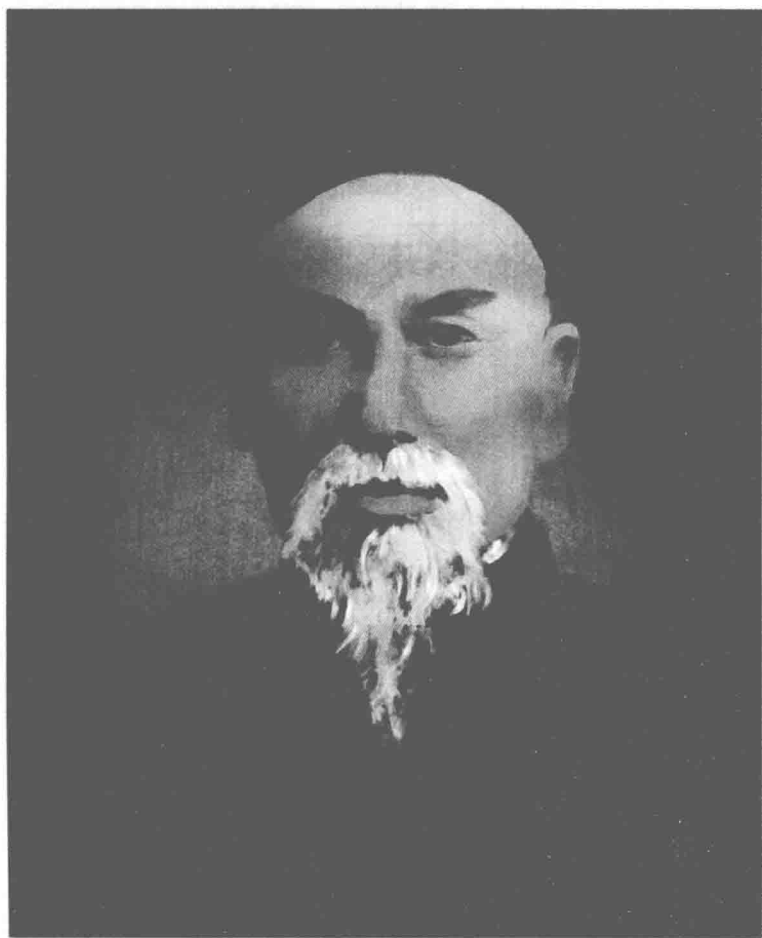
持之以恆

篤敬莊嚴

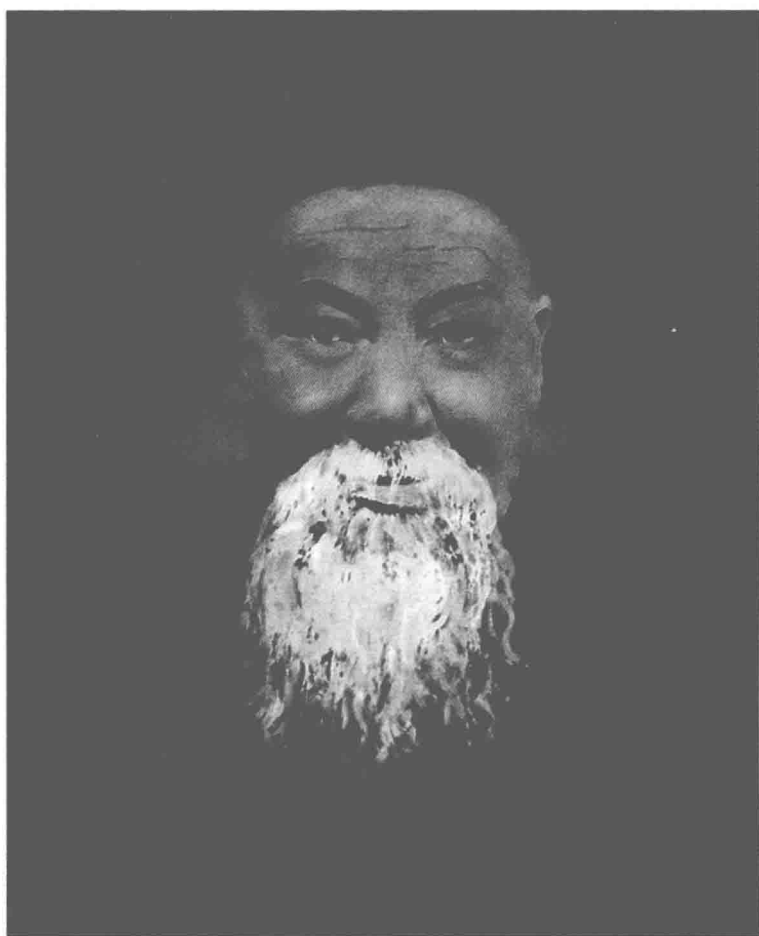
楊振鐸



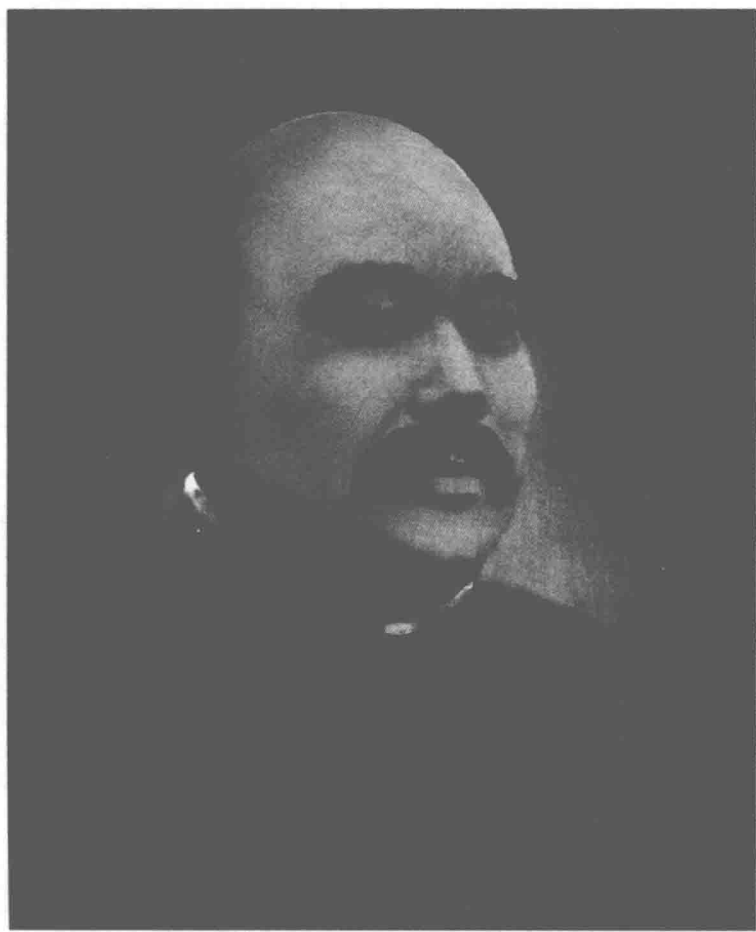
甲子年冬



杨氏太极拳创始人 杨禄禅 (1799 年 -1872 年)



第二代宗师 杨健侯（1839年-1917年）



第三代宗师 杨澄甫（1883年—1936年）



第四代宗师 杨振铎（1926年—）



第五代嫡传 杨斌（1972年—）

序

杨氏太极，寓道于拳。作为传承人，应当在尊师重道、德艺双修中获得精髓，在持之以恒、笃敬庄严中悟得真谛。

杨斌是我的次孙，少年从我习拳，随我在国内外各地授拳、讲学二十余年。2009年他成立专业教学机构，专职从事传统杨氏太极拳的传承工作。

社会人文环境在发展，传统杨氏太极拳的教学要适应。杨斌在近十年的躬身施教过程中，其教学模式与时俱进，其讲学教材初具“大道至简”的境界，我很欣慰。最近，我看了杨斌在《传统杨氏太极拳释义》（教材）基础上编著的《传统杨氏太极拳》底稿，感到传统杨氏太极拳正脉承传的“根基牢固”，我为杨斌几十年如一日初心不变、文武有成而感到欣慰，希望他有更多的作品奉献给读者。此为序。

杨振铎

2018年1月

前 言

“太极十年不出门”，是多数习练传统杨氏太极拳者谈论的话题。的确，学习太极拳从“心悟”到“体悟”需要过程。笔者认为，在太极拳理论日臻成熟的今天，对传统杨氏太极拳拳谱的理解，是影响学习者获得真传程度的“要穴”，只要在正确理论指导下，坚持科学的习练方法，就可以事半功倍，早日登上传统杨氏太极拳的“大雅之堂”。

笔者出生于传统武术世家，幸受祖辈武学倾囊相授，得传统杨氏太极拳之要义，遵吾祖父当代宗师杨振铎的教导，以传承国粹武术文化为己任，今将教学体会编著成文，希望读者通过阅读本书，能够在几个方面有所收获：

1. 深刻理解太极拳的涵义及其所包含的技术内容。

2. 充分认识传统杨氏太极拳的科学性、理论性和指导性。了解建立自身外形的阴阳构架，上下、左右、前后的方法；太极拳的意识作用；太极拳作为有氧运动，与“气”的密切联系；对太极拳“十要”应用的理解；学习过程“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”的判断；传统杨氏太极拳基本手法、身法、步法及其相互关系与练习方法。

3. 掌握传统杨氏太极拳的锻炼方法和动作要领、要求等。

编写此书，旨在将中华民族的传统武术文化持续发扬光大的同时，让广大读者轻轻松松学太极，强身健体享盛世，进而使杨氏太极拳为人类健康事业做出应有的贡献。

杨 斌

2018年1月

图书在版编目 (CIP) 数据

传统杨氏太极拳 / 杨斌著. ——太原:
山西科学技术出版社, 2018. 6 (2018. 9 重印)

ISBN 978-7-5377-5752-2

I. ①传… II. ①杨… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081965 号

传统杨氏太极拳

出 版 人: 赵建伟

著 者: 杨 斌

责 任 编 辑: 杨丙德

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4956118

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西人民印刷有限责任公司

网 址: www.sxxjcsbs.com

微 信: sxkjcsbs

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 9.75

字 数: 129 千字

印 数: 3 001—5 000 册

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 9 月山西第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5752-2

定 价: 30.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

杨氏太极拳基础理论·····	1
一、练习过程中的“放松”·····	1
二、太极拳是有意识运动·····	2
三、太极拳是有氧运动，和“气”是有紧密联系的·····	2
四、对“太极拳术十要”的理解·····	2
五、太极拳学习过程中的“招熟”“懂劲”“神明”·····	4
六、太极拳的练习方法·····	4
七、太极拳练习之手法·····	5
八、太极拳练习之身法·····	7
九、太极拳练习之步法·····	7
十、太极拳练习中手法、身法与步法的关系·····	9
杨氏太极拳 103 式动作解析·····	10
第 1 式 预备势·····	10
第 2 式 起势·····	10
第 3 式 揽雀尾·····	11
第 4 式 单鞭·····	16
第 5 式 提手上势·····	17

第6式	白鹤亮翅	18
第7式	左搂膝拗步	19
第8式	手挥琵琶	21
第9式	左搂膝拗步	21
第10式	右搂膝拗步	22
第11式	左搂膝拗步	24
第12式	手挥琵琶	25
第13式	左搂膝拗步	26
第14式	进步搬拦捶	27
第15式	如封似闭	29
第16式	十字手	30
第17式	抱虎归山	31
第18式	肘底捶	34
第19式	倒撵猴(一)	35
第20式	倒撵猴(二)	36
第21式	倒撵猴(三)	37
第22式	斜飞式	38
第23式	提手上势	39
第24式	白鹤亮翅	39
第25式	左搂膝拗步	40
第26式	海底针	42
第27式	扇通背	42
第28式	转身撇身捶	43
第29式	进步搬拦捶	44
第30式	上步揽雀尾	46
第31式	单鞭	48



第 32 式	云手（一）	50
第 33 式	云手（二）	50
第 34 式	云手（三）	52
第 35 式	单鞭	53
第 36 式	高探马	54
第 37 式	右分脚	54
第 38 式	左分脚	56
第 39 式	转身左蹬脚	58
第 40 式	左搂膝拗步	58
第 41 式	右搂膝拗步	59
第 42 式	进步栽捶	61
第 43 式	转身撇身捶	63
第 44 式	进步搬拦捶	64
第 45 式	右蹬脚	66
第 46 式	左打虎势	67
第 47 式	右打虎势	68
第 48 式	回身右蹬脚	70
第 49 式	双峰贯耳	71
第 50 式	左蹬脚	72
第 51 式	转身右蹬脚	72
第 52 式	进步搬拦捶	73
第 53 式	如封似闭	75
第 54 式	十字手	76
第 55 式	抱虎归山	76
第 56 式	斜单鞭	79
第 57 式	野马分鬃（一）	80
第 58 式	野马分鬃（二）	81

第 59 式	野马分鬃（三）	82
第 60 式	揽雀尾	83
第 61 式	单鞭	86
第 62 式	玉女穿梭	88
第 63 式	揽雀尾	93
第 64 式	单鞭	96
第 65 式	云手（一）	97
第 66 式	云手（二）	98
第 67 式	云手（三）	99
第 68 式	单鞭	101
第 69 式	下势	101
第 70 式	金鸡独立（一）	102
第 71 式	金鸡独立（二）	103
第 72 式	倒撵猴（一）	103
第 73 式	倒撵猴（二）	104
第 74 式	倒撵猴（三）	105
第 75 式	斜飞式	106
第 76 式	提手上势	107
第 77 式	白鹤亮翅	108
第 78 式	左搂膝拗步	108
第 79 式	海底针	110
第 80 式	扇通背	110
第 81 式	转身白蛇吐信	111
第 82 式	进步搬拦捶	112
第 83 式	上步揽雀尾	113
第 84 式	单鞭	116