

汪波（源修）著  
上海书店出版社

# 金佑老架太極拳



汪波（源修）著

# 金佑老架太極拳

上海書店出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全佑老架太极拳 / 汪波著. — 上海: 上海书店出版社, 2001. 8

ISBN 7-80622-262-6

I 全... II 汪... III 太极拳, 老架  
IV .G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第051564号

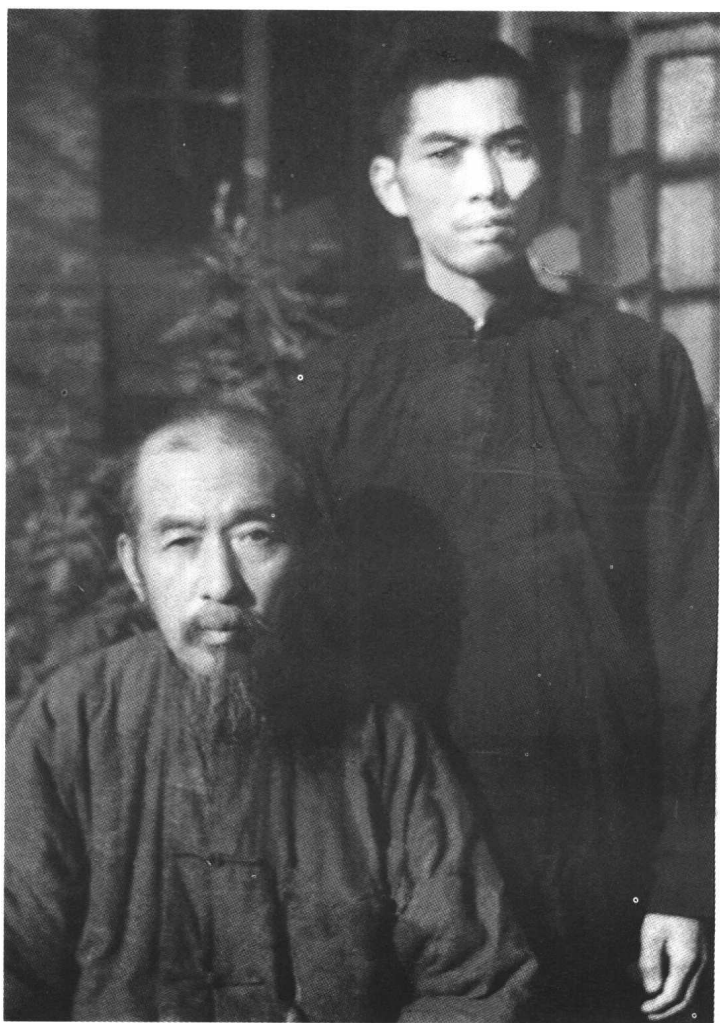
## 全佑老架太极拳

汪波(源修) 著

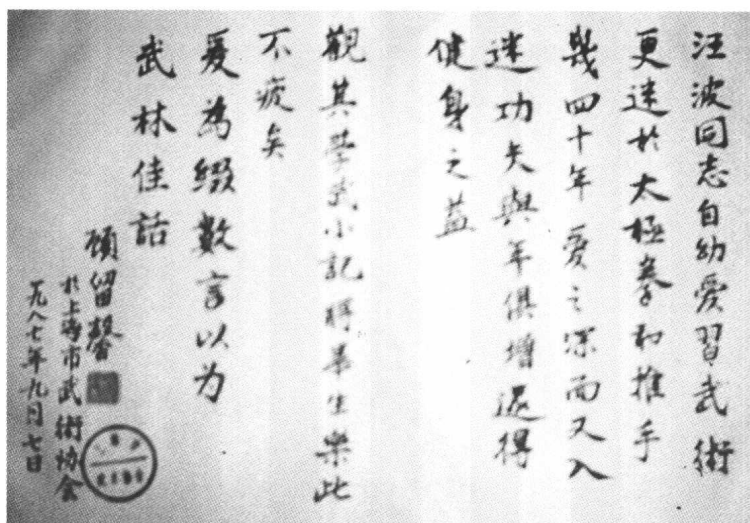
- 
- |      |                         |
|------|-------------------------|
| 责任编辑 | 罗伟国 俞子林                 |
| 特约编审 | 周克希                     |
| 技术编辑 | 吴 放                     |
| 责任校对 | 王 波                     |
| 装帧设计 | 朱安邦                     |
| 出版发行 | 世纪出版集团·上海书店出版社          |
| 地 址  | 上海福建中路193号 邮编200001     |
| 经 销  | 新华书店上海发行所               |
| 印 刷  | 上海印刷七厂                  |
| 开 本  | 850 × 1168mm 1/32       |
| 印 张  | 5.5                     |
| 印 数  | 0001 — 5000             |
| 出版日期 | 2001年8月第一版 2001年8月第一次印刷 |
| 书 号  | ISBN7-80622-262-6/G·37  |
- 
- |     |         |
|-----|---------|
| 定 价 | 16.00 元 |
|-----|---------|



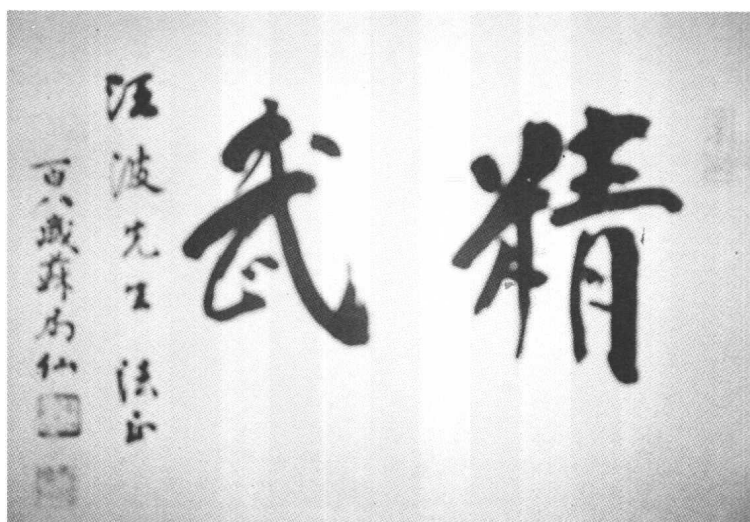
本书作者汪波（源修）近影



汪波与其师常云阶合影（1969年）



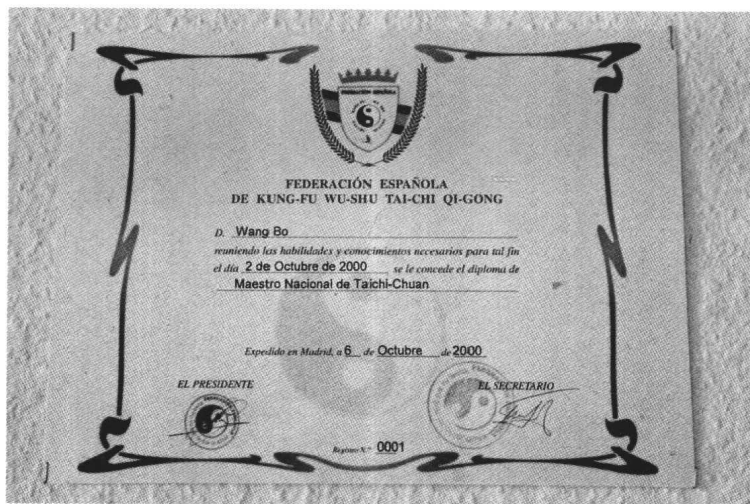
上海市武术协会主席顾留馨题词（1987年9月7日）



著名书法家、南拳爱好者苏局仙在108岁时为作者题词

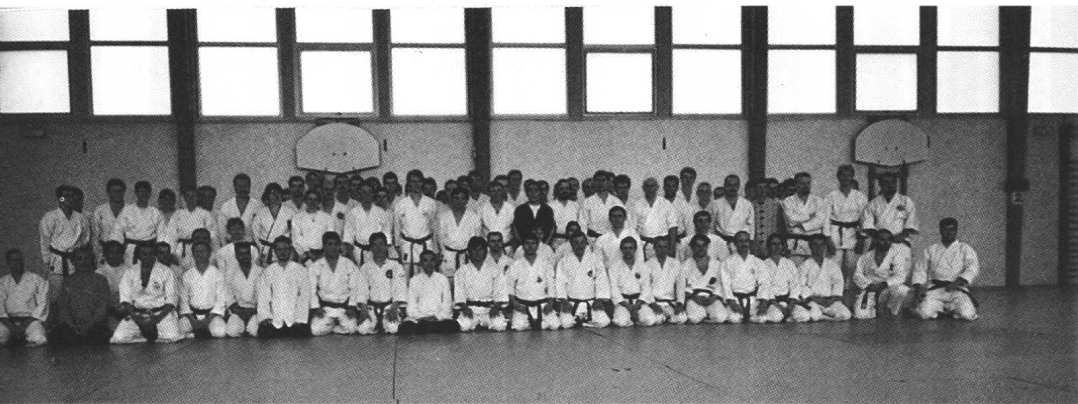


1997年中国驻法国大使蔡方柏在巴黎接见本书作者并参观作者为庆祝香港回归举办的书画展

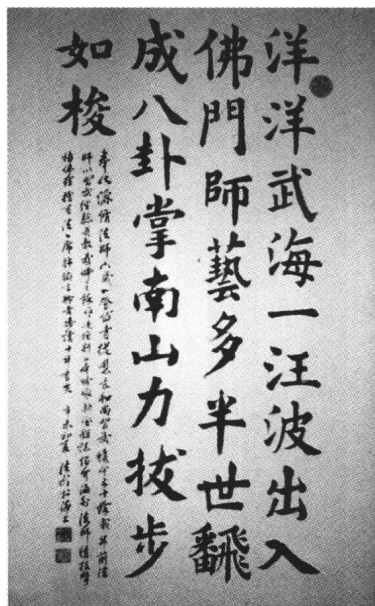


2000年10月6日西班牙体育总会授于本书作者为国家级太极拳大师

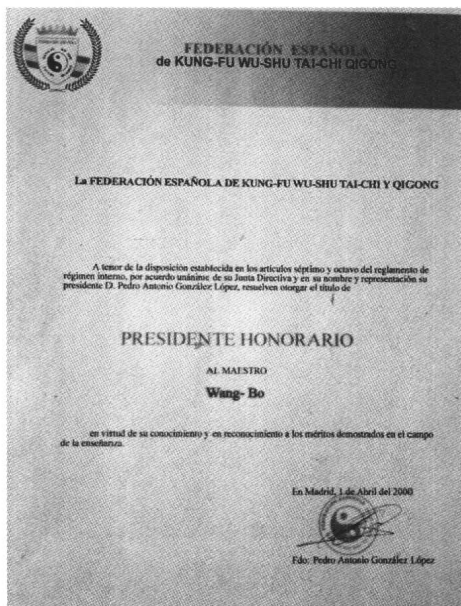




1995年3月19日，作者应法国空手道总会、日本冲绳古武道和日本系东流谷派修交会的共同邀请赴巴黎教授太极擒拿格斗。参加学习的为来自欧洲各国和日本的教练。图为作者与学员们合影。前排中间盘腿坐者为作者，其左第1人为日本的安谷屋政助七段；第3人为作者助教兼翻译、入门弟子熟端·格玛那（中国名汪遥）；右第1人为日本的蒲原勉八段，第2人为法国的祥马克六段。

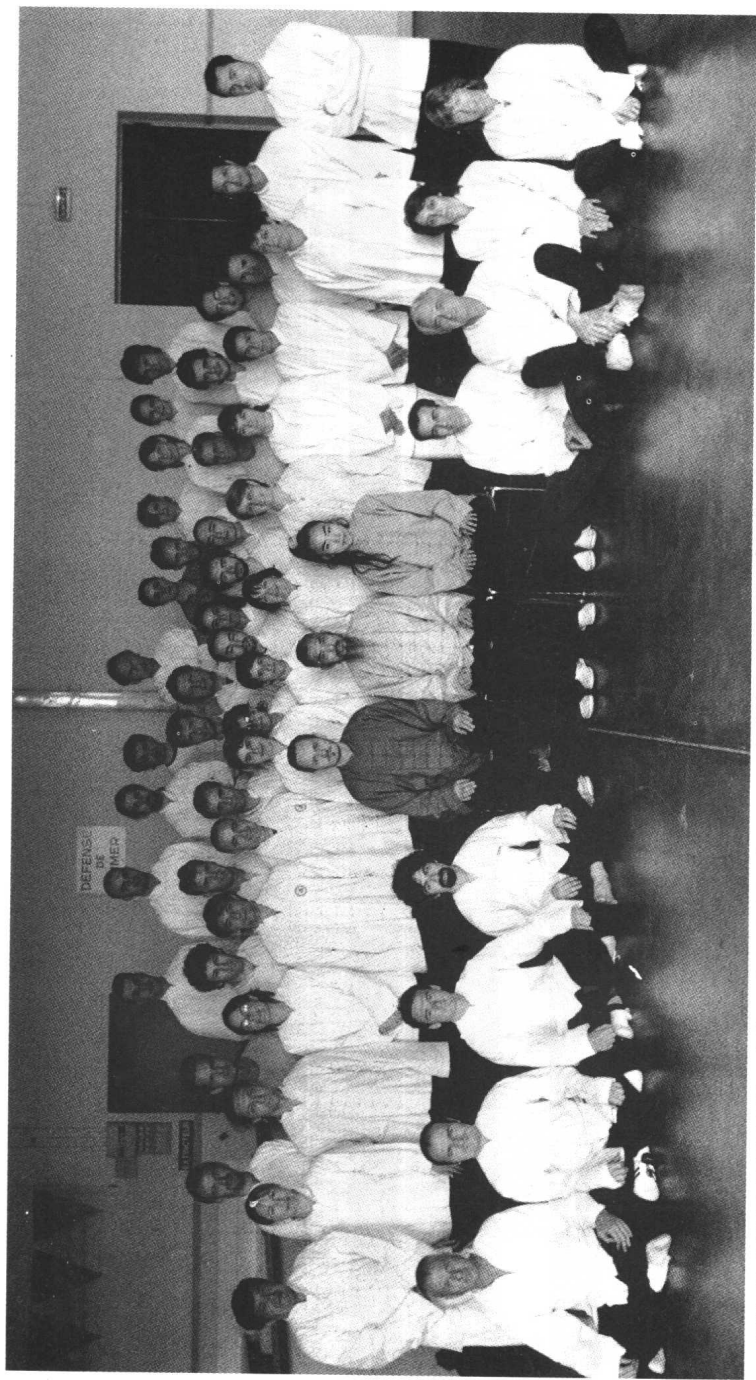


书法家为作者6岁皈依佛门习武半个世纪于1990年2月在日本《吟咏新风》月刊发表的颂词



2000年4月1日，西班牙国家功夫、武术、太极、气功联合会聘请本书作者为名誉会长





2000年6月10日至12日，在法国南方城市图卢兹(toulouse)市培训西欧各国四明武术馆教练后全体教练员及部分学员合影。(中坐者作者，左入门弟子、助教熟瑞·格玛那 (José Carmona)、右作者小女、助教汪泱)



1997年4月作者在西班牙巴塞罗那中国武术院传授各武术馆教练时合影



1999年7月作者在加那丽亚美丽岛培训各岛四明武术馆教练时留影。  
作者左为入门弟子嘎便利埃(中国名汪屿),系国家级太极拳总教练。



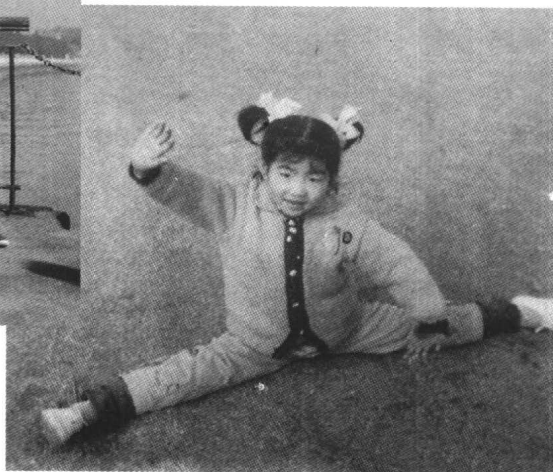
2000年5月作者在比利时布鲁塞尔培训各四明武术馆教练时合影,  
后排左第一人为作者入门弟子熟瑞·格玛那(中国名汪遥)。



1998 年作者与上海部分弟子及再传弟子合影



作者女儿汪彤、汪影、汪泱幼年习武拳照



# 目 录

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 前言 .....            | 汪波 1           |
| 法文序 .....           | José Carmona 2 |
| 学武小记 .....          | 汪波 5           |
| 全佑老架太极拳师承系统表 .....  | 13             |
| 全佑老架太极拳姿势的总要求 ..... | 15             |
| 全佑老架太极拳的一般要求 .....  | 18             |
| 全佑老架太极拳的具体要求 .....  | 20             |
| (一) 起势 .....        | 20             |
| (二) 身法 .....        | 21             |
| (三) 头部 .....        | 22             |
| (四) 面部 .....        | 22             |
| (五) 眼法 .....        | 22             |
| (六) 口、鼻 .....       | 23             |
| (七) 颌 .....         | 24             |
| (八) 顶 .....         | 25             |
| (九) 项 .....         | 26             |
| (十) 肩 .....         | 26             |
| (十一) 肘 .....        | 28             |
| (十二) 腕 .....        | 28             |
| (十三) 手 .....        | 29             |

太极拳入门

|                    |    |
|--------------------|----|
| (十四) 拳 .....       | 31 |
| (十五) 钩 .....       | 32 |
| (十六) 胸 .....       | 33 |
| (十七) 脊背 .....      | 34 |
| (十八) 腹 .....       | 35 |
| (十九) 腰 .....       | 36 |
| (二十) 臀 .....       | 37 |
| (二十一) 裆 .....      | 38 |
| (二十二) 胯 .....      | 40 |
| (二十三) 膝 .....      | 41 |
| (二十四) 足 .....      | 42 |
| 全佑老架太极拳的特殊要求 ..... | 45 |
| (一) 松与静 .....      | 45 |
| (二) 意与形 .....      | 48 |
| (三) 轻与灵 .....      | 49 |
| (四) 正与整 .....      | 51 |
| (五) 匀与圆 .....      | 51 |
| (六) 慢与稳 .....      | 52 |
| (七) 色变 .....       | 53 |
| (八) 声变 .....       | 53 |
| (九) 顶、沉、松 .....    | 54 |
| (十) 起、承、转、合 .....  | 55 |
| (十一) 深呼吸运动 .....   | 56 |
| (1) 深呼吸的意义 .....   | 58 |
| (2) 深呼吸的方法 .....   | 58 |
| (3) 深呼吸的种类 .....   | 59 |
| (4) 顺、逆呼吸法 .....   | 61 |
| (5) 周天呼吸法 .....    | 61 |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| (6) 潜呼吸的意义 .....       | 63      |
| 全佑老架太极拳之精、气、神 .....    | 65      |
| 全佑老架太极拳的优越性 .....      | 69      |
| 全佑老架太极拳的健身功能 .....     | 71      |
| 全佑老架太极拳与气功的关系 .....    | 77      |
| 全佑老架太极拳与气功锻炼中的注守 ..... | 81      |
| 全佑老架太极拳拳式图解 .....      | 83      |
| <br>附录一 太极武踪之我见 .....  | <br>151 |
| 附录二 古著王宗岳《太极拳论》 .....  | 164     |
| 附录三 王宗岳《太极拳论》的意义 ..... | 165     |
| <br>后记 .....           | <br>166 |

# 前 言

太极拳是我国固有的一种技击术,在长期的发展过程中,逐渐由以技击为主的拳术演变成以健身为主的拳操。历来的太极拳家积累了不少宝贵的经验和良好的方法,并大大地丰富了太极拳的理论。

民国以后,由于火器引进,拳技之勇在战场上消失其主导作用,宫廷的太极拳师诸如吴鉴泉、杨澄甫相继由北至南,进入大城市教授太极拳,为适应当时社会需要把原有拳架放高、放慢,倡导以健体为主,但仍局限在少数富有人士中。建国以来,由于党和人民政府的关怀和提倡,太极拳这一宝贵的民族文化遗产得到了广泛发扬,成为广大人民群众喜爱的一项体育活动,对增强人民体质,防治疾病起了良好作用。各地出版部门相继出书,介绍各派太极拳术,但局限在传统的陈、杨、吴、孙、武式太极拳的著作。为了能比较全面地发扬我国拳技精髓,继承我国文化体育遗产,我以自身六十余年练功经验,写成本书,以供进一步探讨研习之需。

本书所述经验和方法,采自太极拳各派的经验与体会,不限于一家之言,兼抒己见,但限于个人体验的局限性,阐发未必恰当,希读者指正。

汪 波(释源修)



## PREFACE

Le Taiji Quan est un trésor de la culture traditionnelle chinoise qui suscite de nos jours un vif intérêt en Occident.

Nombreux sont les étrangers à se rendre en Chine pour en apprendre la technique. Plus nombreux encore sont ceux qui s'y initient aux quatre coins de l'Europe. Ainsi, les formes populaires du Taiji Quan sont devenues familières du grand public qui en reconnaît les bénéfices sur les plans de la santé et du bien-être.

C'est en 1981 que j'ai entrepris l'étude de la langue chinoise, du Taiji Quan et de la boxe Shaolin.

Par la suite, je participai aux deux premiers tournois internationaux de Wushu organisés en Chine et, effectuant de nombreux séjours dans ce pays, je sollicitais les enseignements de nombreux maîtres célèbres.

Lorsque je rencontrai le maître Wang Bo à Shanghai, je lui fis part de mon projet d'étudier une forme martiale de Taiji Quan. Il me proposa alors une joute amicale et à ma grande surprise, malgré une différence d'âge et de poids en ma faveur, il me vainquit avec facilité. Dès lors, je renonçai à toutes mes pratiques antérieures pour me consacrer sous sa direction à l'apprentissage de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou, des poussées des mains et de la séparation des mains.

La forme ancienne de Quanyou puise ses racines dans la «petite forme» transmise au sein du Shenji Ying de Pékin par Yang Banhou (1837—1892) et son disciple Quanyou (1834—1902). C'est l'unique héritier de cette transmission, Chang Yunjie (1904—1970), qui révéla cette pratique à Shanghai au cours des années cinquante-soixante.

Aujourd'hui, le maître Wang Bo est l'un des derniers adeptes capables d'en démontrer les aspects supérieurs.

En 1992, j'invitai pour la première fois mon maître en France, puis l'année suivante, en Espagne. Depuis, il a parcouru toute l'Europe pour enseigner les styles YANG ET CHEN de Taiji Quan, encourageant les pratiquants occidentaux à approfondir leur connaissance de la théorie de cet art pour parvenir à la compréhension de ses véritables applications dans les domaines du Qigong et du combat.

En 1997, à Paris, le maître Wang Bo accepta de participer à une grande démonstration réunissant les principaux représentants des arts martiaux d'Asie en Europe. Les nombreux experts présents furent surpris par sa pratique du Neijia Quan dont les principes demeurent ignorés hors de Chine. Par la suite, plusieurs maîtres de Karaté de grand renom sollicitèrent son enseignement et il fut invité à représenter les arts martiaux chinois dans un documentaire intitulé «La voie du combat» qui fut diffusé par de nombreuses chaînes européennes. Le maître Wang Bo se refusa toujours à divulguer la technique de la forme ancienne de Quanyou. Grâce au présent ouvrage, les enthousiastes du Taiji Quan pourront enfin découvrir ce témoignage exceptionnel d'une pratique demeurée inchangée depuis la fin de la dynastie Qing.

Bien que co-auteur de plusieurs ouvrages parus en France, le maître Wang Bo a souhaité que ce travail auquel il a consacré de