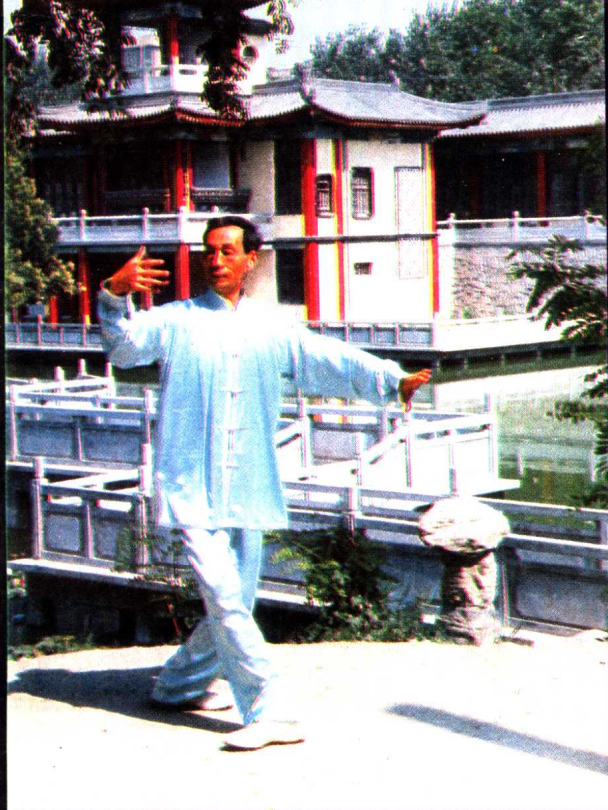




杨式左右架 太极拳

邱兆恒 楚聚才 编著
陕西科学技术出版社

杨式左右架太极拳

邱兆恒
楚聚才 编著

陕西科学技术出版社

内 容 提 要

杨式左右架太极拳,是在继承杨式太极拳特点和风格的基础上创编的。它的编排结构更加严谨巧妙,整个套路益发缜密连贯,融技击、健身、艺术于一体,适宜于不同年龄、不同性别、不同职业的中老年人锻炼。如果长期坚持,寒暑不易,对调整身心和健康长寿将会有明显的效益。本书从杨式太极拳的源溯谈起,着重介绍了杨式左右架太极拳的生理基础、动作特点、练习十要、基本手法、步型、腿法、呼吸与视觉的训练、学习步骤、注意事项以及杨式左右架太极拳动作图解等,都作了全面扼要的叙述。因此,它是一本深入浅出、图文并茂的健身读物,适合于具有初中以上文化程度的中老年人阅读。

杨式左右架太极拳

邱兆恒

编著

楚聚才

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销

西安电子科技大学印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.25印张 10万字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数:1—6,000

ISBN 7-5369-1063-0/R·311

定 价:2.80元

序

当今盛世，人民生活水平已初步达到温饱，正步入小康，因此，祛病延年，健康长寿，无疑是广大中老年人的追求与向往。如果大家都能重视太极拳的养身之道，就可以使您在默默无闻中受益，息息无声中强体，必将达到延年益寿，以享天年之目的。

杨式太极拳源远流长，精深博大，奥妙无穷，代不乏人。诚非虚语，它有富国利民之功效，强族健体之神力，祛病延年之妙用。真不愧为国粹国宝之称号。

杨式左右架太极拳是孙继先等几位老拳师，在认真研究杨式太极拳的基础上，积前辈和众人之经验，对传统套路进行了大胆改革后集体创编的。它的特点是增加了很多对称练习，使拳式变化不重复而无类同，既表现了优美的武术动作，又烘托出很好的艺术造型；拳法细腻，面面俱到，劲力含蓄，太极之意更加丰富，可使演练者体会到不同组合的奥妙与内涵；动作和顺开畅，套路缜密连贯，风格生动活泼，高潮彼此起伏，演练时产生一种兴致勃勃和余力未尽的感觉而贯穿于整个练拳的始终。故此，杨式左右架太极拳整理面世以来，颇受社会各界人士的热烈欢迎。

《杨式左右架太极拳》是指导中老年人健身的通俗读物。本书的作者，在参阅大量有关文献资料的基础上，从杨式太极拳的渊源入手，运用扎实的解剖学、生理学、运动医学的

基础知识，深入浅出地对杨式左右架太极拳的生理基础、练习特点、练习十要等问题，进行了较为系统的分析研究。同时，对杨式左右架太极拳的手法步型腿法，呼吸方法与视觉训练，学习步骤及应注意的问题等，提出了正确的、令人信服的看法，因此，这是一本新颖的、科学的保健体育丛书。它的出版发行，必将给广大中老年人的身体健康带来福音，又将为广泛开展杨式左右架太极拳运动，从理论到实践有一个科学而正确的指导。

《杨式左右架太极拳》是中老年人锻炼身体的良师益友，我期待着它早日和广大读者见面，这就是我乐于写这篇序言的宿愿。

原中华全国体总副主席

西 北 大 学 教 授

王 耀 东

1991年6月

前 言

杨式左右架太极拳是山东济南孙继先、李景轩等几位老拳师集体创编的。至今十多年，在我国东北、西北及东南沿海一带广为流传，深受太极拳爱好者的普遍欢迎。为了挖掘我国武术遗产，继承杨式左右架太极拳的传统套路，我们受拳友及同道的嘱托，经过一年的艰苦努力，整理成这本小册子。

编写本书的目的有二：其一，继承杨式左右架太极拳的传统套路，大力推广，为广大人民群众的健康事业服务。其二，帮助太极拳爱好者，解决在练习这套太极拳时没有文字依据的困难。在编写时，尽量按照老师教导时对每个姿势所提出的要求，用深入浅出的拳理，通俗易懂的文字，结合运动医学的有关知识，进行文字说明，在动作过程、练习要点等方面也作了比较详细的说明，今天公诸同好，以为楷式，作为读者练习本套太极拳的指南。

70年代末，从丁桂森老师那里学到杨式左右架太极拳后，十多年来，边教边练，受益匪浅。后来，我又在全国武术协会委员、陕西省及西安市武术协会副主席张桐老师的指导下，从拳式到技击、由运气到呼吸等，都作了比较深入的研讨和改正。为此，我们对杨式左右架太极拳，从理论到实践又有了进一步的提高。

本书写好后，承蒙中华全国体育总会副主席王耀东教授，

西北工业大学体育运动委员会顾问罗泰忠教授，国家高级武术教练张桐老师对本书先后进行了审阅，并提出了宝贵意见。另外，石志强、张焕玲、穆巧玲、曲仕茹等同志曾给予大力协助。对此，我们在这里一并表示感谢。

由于我们水平有限，缺点错误在所难免，热忱希望读者给以批评指正。

编 者

1990. 6.

杨式左右架太极拳简介

七十年代中期，山东济南孙继先、李景轩等几位老拳师，在认真研究杨式太极拳和顺开畅、舒展大方、轻巧灵活、连绵不断、刚柔内含、气势磅礴等特点的基础上，充分发扬了杨式太极拳气派大、形象美的独特风格，融技击、健身、艺术于一体，创编了一套结构更加严谨，编排更加巧妙，拳式动作不重复多对称的太极拳，它就是杨式左右架太极拳。

由于时代的局限及早期太极拳家囿于师承，传统套路的动作多重复少对称。例如，太极五捶（搬拦捶，肘底捶，撇身捶，指裆捶，栽捶），太极拳家按照自己的使用习惯，只有右手握拳而没有左手握拳等。拳式是对称的好还是不对称的好呢？毋庸讳言，还是对称的好。拳式对称，不但可以使身体各部位都能得到均衡的锻炼，有助于身体素质的全面发展。而且各种式子多样化的组合，使人们在练习中既不觉得枯燥，又能体会到种种不同组合的内涵和奥妙。

寄于这种愿望，孙继先、李景轩等几位老拳师，在保留传统套路优点的前题下，积前辈和众人之经验，结合自己多年练拳的体会，对传统套路进行了大胆的改革，编进了左太极五捶及“右云手”、“右拦雀尾”、“右抱虎归山”等动作，每个式子各出现一次，使太极之意有增多而无减少，拳式变化不重复而无类同。这样，不但左右开弓、手脚并用，有助于身体素质的全面发展。而且，使拳之法越细，艺之道益深，整

个套路缜密连贯，太极之意更加丰富。为此，杨式左右架太极拳创编后，自北而南的传向全国各地，深受社会各阶层人士的普遍欢迎，无疑它是我国武坛中的又一枝奇葩，更是中华民族文化宝库中的珍贵遗产。

杨式左右架太极拳的练习要领，仍按杨式太极拳的十要进行。如虚灵顶劲，沉肩坠肘，含胸拔背，松腰活胯，上下相随，内外相合，圆满连贯，用意不用力等。在手法上仍采用杨式太极拳上下、前后、左右、屈伸、划弧、走圆、绕圈等。速度均匀，连绵不断，全身放松协调、用劲如抽丝。在呼吸上仍强调自然，待动作比较准确套路高度熟练后，可在有经验的同志指导下，逐步采用有节律的“拳式呼吸”或“气沉丹田”。在练习方法上，逐步掌握由松入柔、刚柔相济、以意导气、以气运身的规律，数年之后，日久功深，必得养生之妙趣和要诀。

杨式左右架太极拳的架式可分高、中、低三种姿势，可根据不同年龄、性别、身体强弱以及患病情况等，适当调整运动量。体弱多病者练习该式套路时可采用高姿势、低难度的作法，如分脚、蹬脚、双摆莲腿等动作，幅度可小一些，以适应于疗病保健。青壮年及有一定太极拳素养的人练习这套太极拳时，可采取中姿势或低姿势，步法、身法、手法、眼法等，一切从严要求。意识、动作、呼吸三结合，达到既增强体质又提高太极拳技术的目的。

目 录

杨式左右架太极拳简介.....	(1)
第一章 杨式左右架太极拳概论.....	(1)
第一节 杨式太极拳渊源.....	(1)
第二节 杨式左右架太极拳的生理基础.....	(4)
第三节 杨式左右架太极拳的特点	(11)
第四节 杨式左右架太极拳练习谈	(14)
第二章 杨式左右架太极拳要说	(18)
第一节 杨式左右架太极拳十要	(18)
第二节 杨式左右架太极拳的基本手法、步型和腿法	(26)
第三节 杨式左右架太极拳的呼吸方法与视觉训练	(36)
第四节 杨式左右架太极拳的学习步骤	(40)
第五节 学习杨式左右架太极拳应注意的几个问题	(51)
第三章 杨式左右架太极拳图解	(55)
第一节 杨式左右架太极拳名称顺序	(55)
第二节 关于杨式左右架太极拳图解的几点说明	(57)
第三节 杨式左右架太极拳动作图解	(57)
第四节 杨式左右架太极拳路线示意图及	

说明.....	(154)
参考文献.....	(158)

● 第一章 杨式左右架太极拳概论 ●

第一节 杨式太极拳渊源

杨式太极拳的创始人杨福魁，字禄禅，河北永年人，少年时家境贫寒，以挖煤为生。自幼爱好武术，颇有较深功底，青年时代曾慕名三下河南温县陈家沟，拜陈长兴为师，学习陈式老架太极拳。数年如一日，专心致志，练就了一身好功夫。壮年以后，他返里传习，经常与同窗好友习武比试，人称“沾绵拳”或“软拳”。

杨禄禅经武禹襄的哥哥武汝清介绍，去北京天义酱园的张家教拳。张家是个很有钱的富商，家中有武师数人。杨禄禅在张家的小宴中表演了一套太极拳后，张家武师见禄禅练拳如捕虾摸鱼，甚为小视，于是动问杨禄禅：“练的是哪路功夫？”杨禄禅说：“沾绵拳”。武师又挑衅地问道：“你这拳能不能打人？”禄禅针锋相对地答道：“凡是父母所生的骨肉之躯都可以打”。于是便在院中摆开阵势试技。张家武师恨不得把杨禄禅一拳打出门外，可是，谁能料想到武师一个个上来，却被杨禄禅一个个抛出丈外。事后杨禄禅扭头就走，张家主人急央武禹襄说情挽留，并更换盛筵热情招待。从此，杨禄禅开始在张家教拳。后来，消息传到端王府，随即邀杨禄禅

授拳，杨禄禅应允并携带儿子班侯、健侯入府授拳，于是，名满京都，盛极一时。杨禄禅在授拳时，根据清廷王公亲贵的具体对象，逐渐删改原有发劲、纵跳、震足和难度较大的动作，并在练法上改为连绵不断，速度趋于均匀，以适应不同对象的需要。

杨禄禅有三个儿子，长子凤侯幼年早歿。次子班侯性格刚烈，武技非凡。三子健侯个性温和，从学者甚多。杨氏父子武技传奇轶事不胜枚举，如擂打万斤力，智胜飞刀张，拳击雄县刘等。“万斤力”名谁？原籍在哪里？武技如何？无从可考。“万斤力”自称曾打七省擂台无敌手，他听说太极拳能以柔克刚，故扬言语侵杨氏父子。杨班侯闻讯后约期在北京西四牌楼比武。据传当年的西四牌楼有一石碑，两人在碑前对阵，“万斤力”以迅雷之势举拳先发，班侯略闪，拳到碑塌，观者喝彩。“万斤力”再次进着，杨班侯在大喊一声的同时双手一扬，万已仰跌数丈之外，杨班侯在掌声中策马而去。从此，杨班侯的太极武功震惊了中华武坛，广传威名。

杨禄禅的三子杨健侯也有三个儿子，长子兆熊（少侯）得其祖、父、伯亲传，为杨氏第三代之最，但性格似其伯父，故从学者甚寡。次子兆元早歿。三子兆清（澄甫），性格温和笃实，秉承祖上遗风，不但兢兢业业，力选年青力壮者热心教拳，而且还集杨氏三代之经验，逐步修改定型为杨式大架子，成为现代流行最广的杨式太极拳。1925年，杨澄甫嘱其弟子陈微明著《太极拳术》后，又请人著《太极拳使用法》，其拳架及动作，均按杨澄甫的拳照详细加以说明，从此，杨澄甫的武技誉胜北京。1928年，杨澄甫由北京到南方，授拳于南京、上海、杭州、广州、武汉等地，其架式传习于全国各地。

杨澄甫在授拳时表现出了结构严谨，架式舒展大方，浑厚庄重圆满，动作和顺开畅，刚柔内含朴实的特点，以及气派大，形象美的独特风格，深受人们喜爱。

杨澄甫时代是杨式太极拳威名内外的鼎盛时期。相传武汉有一姓刘的首户，邀请杨澄甫抵汉授拳，杨师应允而至。当时刘家有一善剑武师，多次扬言与杨师比武，皆被杨师谢绝，武师声言杨师畏惧，杨师闻讯后说：“即出此言则可一试”。随即杨师用竹剑对武师钢剑，对方举剑直向杨师胸部猛刺，杨师不慌不忙使出“等鱼式”，武师即腕折剑落，以失败告终。杨澄甫在杭州国术馆任教务长时，馆中有个太乙拳名师叫高寿武，藐视太极而妒其声望，常出言不逊，杨师在忍无可忍的情况下当即一试。高持大枪，杨持白腊杆，高如饿虎扑食般的一枪刺来，杨杆只一抖，高寿武大枪脱手落地，围观者无不叹服。

杨澄甫有四子，长子振铭，次子振基，三子振铎，四子振国。他们自幼随父习武，继承父业，兢兢业业，在武坛上拼搏耕耘几十年，因此，在国内外都赫赫有名，长子振铭，久居香港授拳，著有《双人图解太极拳用法及变化》。次子振基拳艺精湛，先在天津后与振国在邯郸授拳。三子振铎幼年随父习武，后又从学其兄，现在山西党校工作，任全国武术协会教练委员会及山西省杨氏太极拳协会会长，并任法国巴黎太极拳协会名誉会长，曾数渡法国、新加坡等国传艺。

杨氏亲族中还有赵斌、傅钟文等几位八十多岁的老前辈。赵斌是杨澄甫的侄外孙，杨澄甫驻杭时曾与赵斌朝夕相处习拳，赵斌现任西安市武协委员，西安永年杨式太极拳学会名誉会长。傅钟文是赵斌的亲妹夫，曾跟随杨澄甫学拳授拳六

十余年，现任上海市武术协会副主席，著有《杨式太极拳》及《太极刀》等，久负盛名，可谓当代杨式太极拳之魁首。

杨澄甫先师的拜门弟子很多，计有陈月波、阎仲魁、崔毅士、牛春明、李春年（雅轩）、陈微明（旭先）、武汇川、田兆麟、董英杰等。崔毅士曾到西安、武汉、安徽等地传艺，后又在北京习武授拳，颇有影响。李春年入川授拳四十年，高足满门。武汇川创办汇川拳社，习者甚多。陈微明在上海创办致柔社，且有著述，对推广杨式太极拳贡献很大。

杨式太极拳的开山鼻祖杨禄禅得陈长兴老架太极拳后，又添新意，另立门派，独创杨式太极拳。经杨式太极拳宗师杨健侯创新修改定为小架子。最后，又经杨式太极拳先师杨澄甫，集杨式三代之经验，再加修改定型为现在广为流传的大架子。从此，动作和顺舒展大方的杨式太极拳，经杨氏一门，祖宗四代，脉脉相传，名手辈出，誉满神州内外，大放异彩。

第二节 杨式左右架太极拳的生理基础

杨式左右架太极拳，是我国劳动人民在长期的劳动与疾病斗争实践过程中，根据太极图说原理，吸取了“吐纳导引术”的长处，结合杨派太极拳的特点，积前人的经验和众人的智慧创编出来的。因此，它是一种医疗与体育相结合的运动。经过实践证明，它的确是一种强身祛病、延年益寿的重要手段。从疗病保健来说，有许多高血压、心脏病、神经衰弱、关节炎、慢性肝炎及肠胃系统的患者，在药物治疗的配合下，长期练杨式左右架太极拳疗效显著。从健体增寿来说，

它不仅对改变虚弱体质、增进身体健康具有良好的作用，而且，在许多打杨式左右架太极拳的老人中，他们年过七八旬，可仍精神饱满，耳聪目明，血压适中，少生疾病等，这是什么原因？有没有科学根据？现在解答起来并不困难，我们可以这样说，杨式左右架太极拳的每一个动作差不多都是全身运动，而且动作不重复多对称，使身体的每一个部分都获得锻炼的机会。因此，在练拳时除了全身肌肉、关节参加活动外，还与神经系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统等都密切相关。为了叙述方便，可分下列五点来谈。

一、神经系统受益

神经系统是人体的最高司令部，是调节支配所有系统、组织、器官的总枢纽。因此，神经系统功能的提高，会大大加强或改善对全身各系统与器官的调节作用。杨式左右架太极拳的优点就在于此：首先是调节大脑功能：它要求练拳者全身肌肉放松，一动无有不动，注意力高度集中，用意不用力，全神贯注到每一个细小动作中去，这就使大脑皮层中与运动有关的部分作有规律的兴奋，而其他部分逐渐转入抑制状态，这对大脑机能的活动来说，是一种特殊的积极性休息。人体正是依靠这种内抑制的保护，切断大脑皮层病灶的恶性循环，恢复由于过度兴奋而造成的机能紊乱。这对治疗神经衰弱和某些精神疾病带来了很大好处。什么是神经衰弱？所谓神经衰弱，就是大脑兴奋和抑制过程陷于失调的表现，大脑对身体的领导及调节发生功能性障碍。它产生的原因，不外乎长期思虑过度，精神过分紧张，工作学习与睡眠不协调，从而发生头痛、头昏、失眠、精神不好、记忆力减退等。根据这

种现象，结合内抑制的生理特点，每天不间断的练杨式左右架太极拳，就可以使失调的大脑功能得到调节。其次是训练大脑机能：在练杨式左右架太极拳时，还要求“呼吸自然”，“内外结合”，“上下相随”，“前后连贯”，“连绵不断”。这些要求使练杨式左右架太极拳的人，在大脑高度集中的前提下去完成既复杂而又有趣味的动作，使精神、情感、视觉等都与运动溶于一体，因而使人感到周身舒服、精神焕发、余兴未尽，这是产生良好情绪的表现。良好的情绪对病人来说十分重要，它不仅活跃各种生理机能，而且还能使病人脱离病态心理。如果病人能够经常保持良好情绪，就等于把病治好了一半。上述这两种过程的产生，对神经系统、特别是大脑功能起到了调节和训练的作用，如果每天坚持杨式左右架太极拳的锻炼，则大脑皮层失调的功能就每天得到调节和训练。长期坚持练习，最终会使大脑皮层的功能得到恢复和改善。

二、血液循环加快

循环系统的血管和血液如人体的运输公司。大动脉和大静脉如同两条川流不息的大江和大河，一刻也不能发生阻塞。因此，血液循环的畅通与阻塞直接影响着人体的健康。

现代医学研究证明：肌肉每平方毫米的横断面上有 2000 条毛细血管，在休息时只有 5 条左右的毛细管开放。在练杨式左右架太极拳时，由于人体的四肢按照不同要求进行长时间的运动，使肌肉和骨骼保持长久性的舒张与收缩，在肌肉每平方毫米的横断面上约有 200~300 条毛细血管开放，为安静时的 30~40 倍，这时，心脏收缩有力，冠状动脉供血充足，