

珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品

杨式

太极拳述真

汪永泉讲授 魏树人 齐一整理
人民体育出版社



杨式太极拳述真
(修订本)

汪永泉 讲授

魏树人 齐一 整理

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳述真: 珍品书/汪永泉讲授;魏树人,齐一整理.-北京:人民体育出版社,1995

ISBN 7-5009-1242-0

I. 杨… II. ①汪…②魏…③齐… III. 太极拳, 杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13408 号

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 8.625 印张 150 千字 插页:4
1990 年 9 月第 1 版 1995 年 12 月第 2 版 2000 年 1 月第 10 次印刷
印数: 15,101—23,200 册

*

定价: 13.00 元

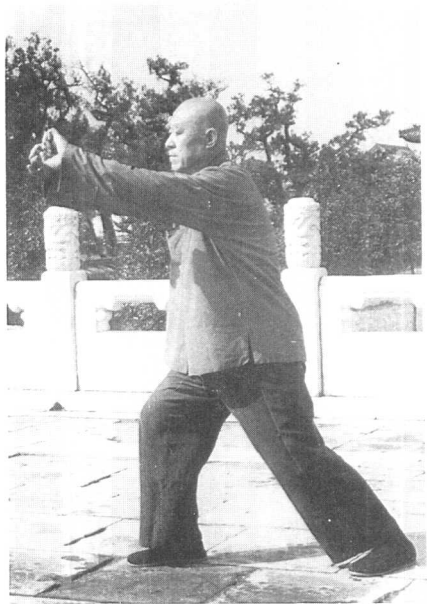
ISBN7-5009-1242-0/G·1148



作者像



左打虎式



双风贯耳



搬拦锤



肘底锤



白蛇吐信



云手



左金鸡独立



海底针



左蹬脚



右野马分鬃



倒撵猴



进步指裆锤



右分脚



单鞭



退步跨虎



提手上式



挤式



扇通背



栽锤



左接膝拗步



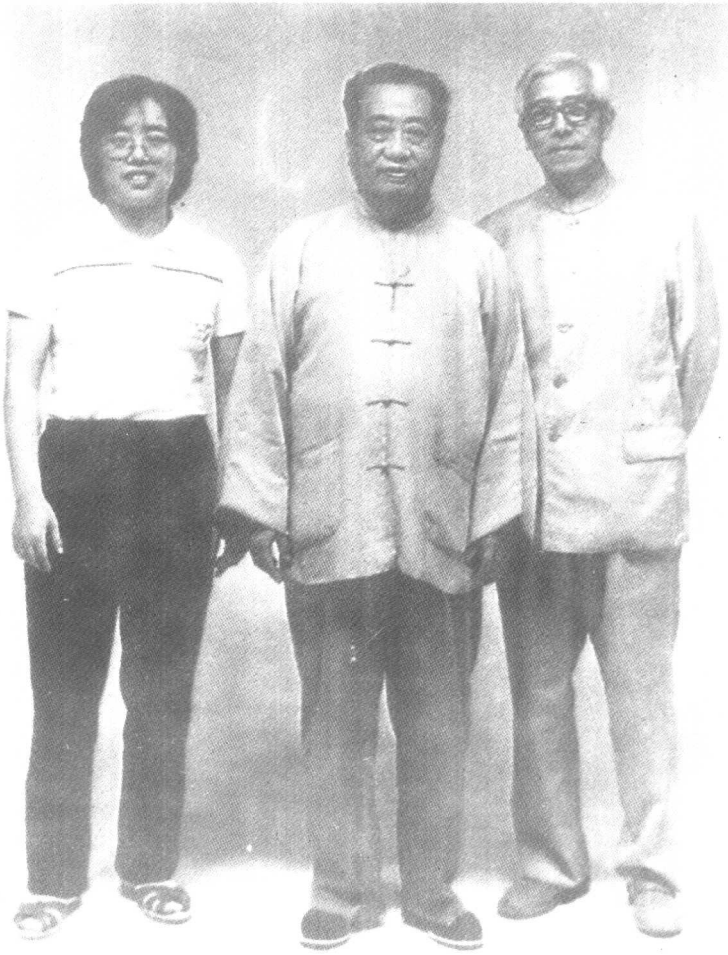
下式



斜飞式



白鹤亮翅



整理者魏树人(中)、齐一(右)
与责任编辑王洁的工作照。

珍品图书修订本说明

我社建社四十余年,出版了许许多多深受读者欢迎的图书。这些书一版再版,显示出蓬勃的生命力。书是人类的良师益友,体育图书更是体育爱好者、体育工作者的挚友。为了使广大读者与自己钟爱的图书相伴相随,我社精选了一批优秀图书,有的对内容进行了修订,并重新设计装帧,作为珍品奉献给读者。相信这些珍品定然会进入人们的雅室,使新、老读者开卷有益。

人民体育出版社

前 言

凡是读过太极拳谱的人都知道，杨式太极拳源于河南省陈家沟的陈式太极拳，为清末拳师杨露禅所创。其子杨健侯在北京一些王府中授拳。先父崇禄公曾和溥伦贝子一起跟杨健侯学艺多年。我七岁时开始跟着父亲在杨家练功，1917年我十四岁时，拜杨健侯的三子杨澄甫为师。当时在杨老师门下学习的还有阎月川、牛春明等人。一直到杨老师去上海，我才中断了直接受教。

我于1926年开始，先后在今是中学、协和医院等处教拳。还有些人常常来我家里学拳，成绩较好的有朱怀元、孙德善、张广龄、张孝达、高占魁等人。1977年，我开始在中国社会科学院教拳，院内外先后有许多人参加了这一业余活动。其中坚持时间较久、常到我家里来学习拳术的有王平凡、彭城、赵绍琴、孙耕夫、丁冠之、孙德明、齐一、刘万仲、吴友文、张文杰、何凤山、刘金印、魏树人等人。除这些老年人和中年人外，还有少数青少年也对杨式太极拳产生了兴趣。其中，坚持练拳的卢志明也颇有收获。我殷切希望越来越多的青年学习太极拳，经过持续不懈地锻炼，赶上并超过前辈，使祖国的文化遗产之一——杨式太极拳得以代代相传，不断发展。

YAN 1925

由于我一直没有间断杨式太极拳的教学,积累了一些经验。在担任北京市武术协会副主席之后,总想应当不负重托。因此,在年逾八旬的今天,希望能把个人对太极拳在理论与实践方面的理解和经验加以总结,贡献给社会和更多的人共同研究,使杨式太极拳得以正确承传和发扬光大。近年来,我在教拳过程中,口授心传,保留下来一些记录材料,由魏树人和齐一整理;使之系统化,并尽可能做了一些使人易懂的解释。经过我审定,形成了这部初稿。当然,这里所讲的内容都是以前人研究成果为基础的,我所能做到的,不过是有限的继承和发展。

由于我文化水平不高,老拳谱又缺少注解,因此,我的体会难免有不科学之处。希望同道不吝赐教,以飨读者。

汪永泉

1986年元月

太极拳与养生

人们不断与侵害肌体的疾患斗争着，经常在抗病中生活着，从而积累了大量的养生知识和祛病方法，我国的太极拳就是其中的一种。

在我国较早的一部医书《黄帝内经》中就记载有：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神具，尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”讲的全是预防疾病，保持健康，正威则邪不侵，体壮则疾病不生的道理。太极拳运动便是这些道理的切实体现。

太极拳虽属于中华武术的范畴，也可说成是中国医学的组成部分之一。通过练习太极拳可以达到祛病、健身、养生、延年的目的。

武术分为内家拳及外家拳两大类。外家拳以练筋、骨、皮为主，而以太极拳为代表的内家拳则以养气、通络为主，也可以说以放松、调整周身气血为主，属于气功中之行功。所以为了养病，调整气血的运行，恢复体内的正常循环，以练太极拳最为适宜。

人，由于自然规律，由少而壮而中，逐渐衰老，这是客观规律。在衰老之年通过武术锻炼，延缓人体生理老化过程，使衰老的各类细胞，逐渐强健起来。当然，这不是件容易的事，必须适当、合理地锻炼，同时还要注意饮食、劳逸结合、心情愉快等各个方面。单纯的一个方面的努力是不容易奏效的。

练太极拳，不是一般的学习拳式，必须懂得很多基本功，必须要做到“放松”，“气道通畅”。肺主一身之气，肺气调则周身气行，故练功必须令其气顺，不可叫气道结滞，所以说：练拳不可以闭气、使力，总以放松、沉气为主。在练拳时要求配合呼吸、配合开合等，全是这些理论。

有人一练就想成为武术权威，这是不可能的。一般的练功，必须冬练三九，夏练三伏，意思是说，练武功必须持久，逐步提高，与读书写字的道理一样。

北京中医学院教授
赵绍琴

序

我国的武术有着悠久的历史、高超的技艺和众多的门派。

现在,武术在国内外的影响越来越大,特别是太极拳运动受到了许多国家的重视。

太极拳是我国武术中重要的一支,它在养生、治病、强身、延年等方面的作用,已被人民群众所重视。据北京市体委粗略统计,仅在北京市每日练习太极拳和气功者不下五六十万人,大都收到了不同程度的效果。在太极推手、散手技击方面也涌现了不少新人。但对太极拳应用在推手、散手中应该具备哪一种风格和技术特点,人们还存在着不同的认识。

汪永泉先生受过杨式太极拳真传,造诣很深。生前曾担任北京市政协副主席。汪老为了把他一生所学留给后世,不辞辛劳反复讲授,由魏树人、齐一等同志执笔,经过四年的辛勤努力,写成了《杨式太极拳述真》一书,由人民体育出版社出版。这本书的问世,是本着多说并存、留待后世研究、扬长补短、共同提高的精神,与武术界人士和广大太极拳爱好者共同研究,并望得到生理学、心理学、医学、生物力学等学科专家的指导和协助,在再版中