

· 中国传统



太极拳丛书 ·

# 杨氏太极

YANGSHI TAIJIQUAN · JIAN · DAO

杨振铎 著



山西科学技术出版社

杨振铎 著

楊氏太極

拳·劍·刀

山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

杨氏太极拳、剑、刀/杨振铎著. - 3 版. - 太原:山西科学技术出版社, 2000

(中国传统太极拳丛书)

ISBN 7-5377-1484-3

I. 杨… II. 杨… III. 太极拳, 杨氏 IV. G852.11  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73922 号

## 杨氏太极拳·剑·刀

杨振铎 著

\*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 太原兴晋科技印刷厂印刷

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 14.25 字数: 361 千字 彩插 6 页

1998 年 1 月第 3 版 2001 年 1 月太原第 10 次印刷

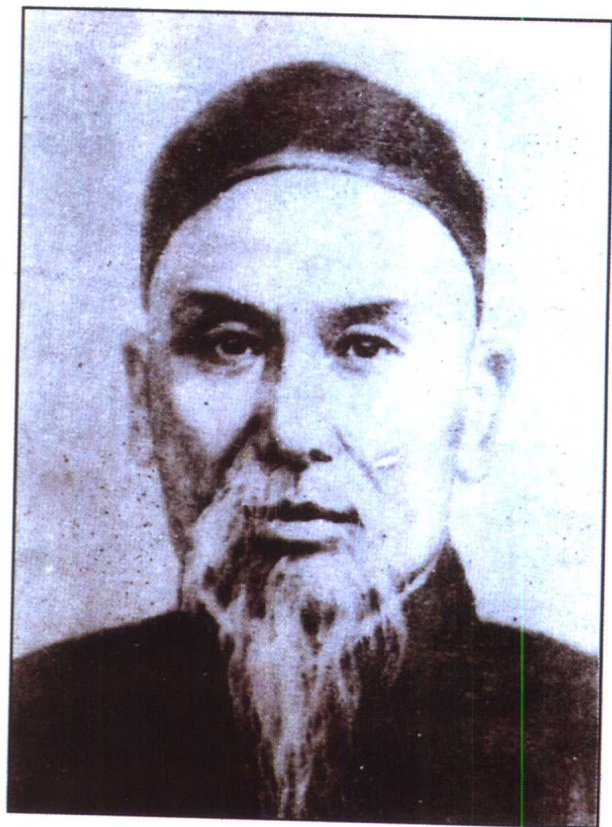
印数: 63161-67160 册

\*

ISBN 7-5377-1484-3

Z·240 定价: (平装) 18.00 元

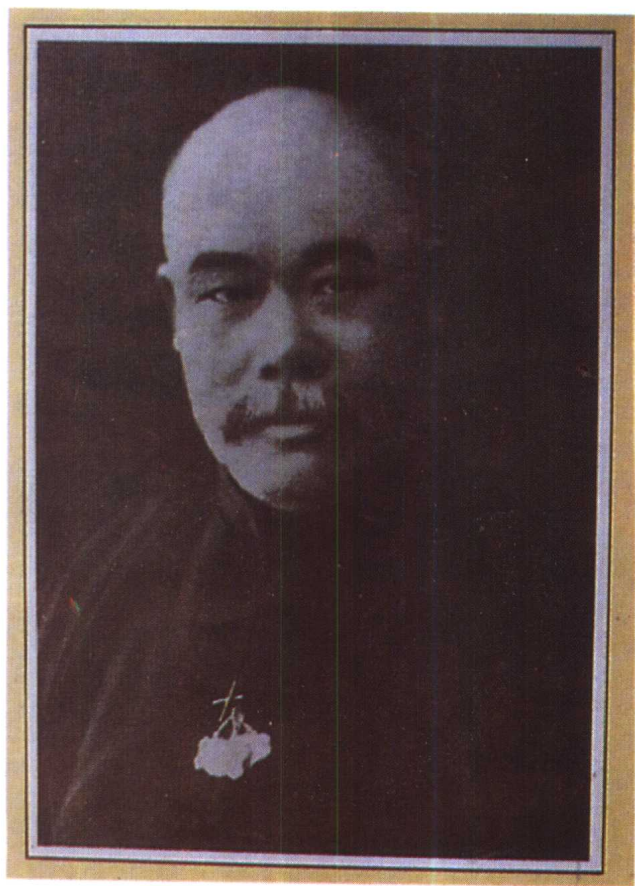
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



楊露禪 遺像



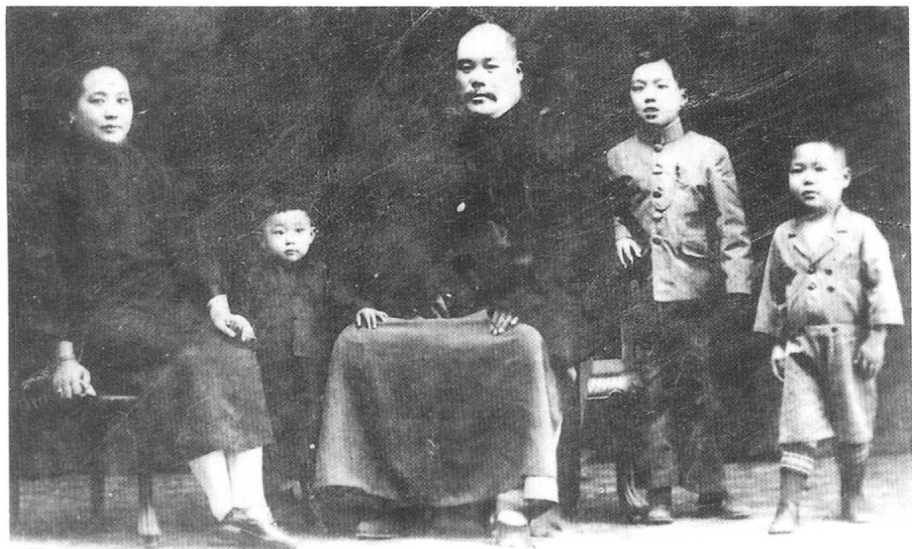
楊健侯 遺像



楊澄甫 遺像



作者：楊振鐸



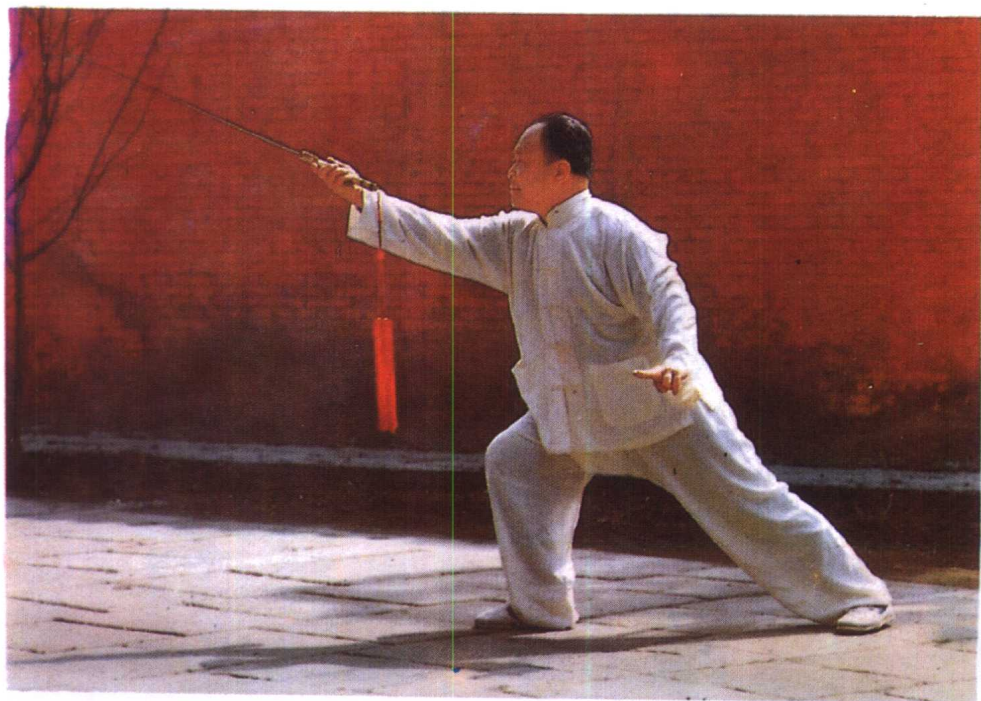
右：楊振鐸（作者）  
左：楊助清（母）  
左二：楊振國（四弟）

中：楊澄甫（父）  
右二：楊振基（二哥）

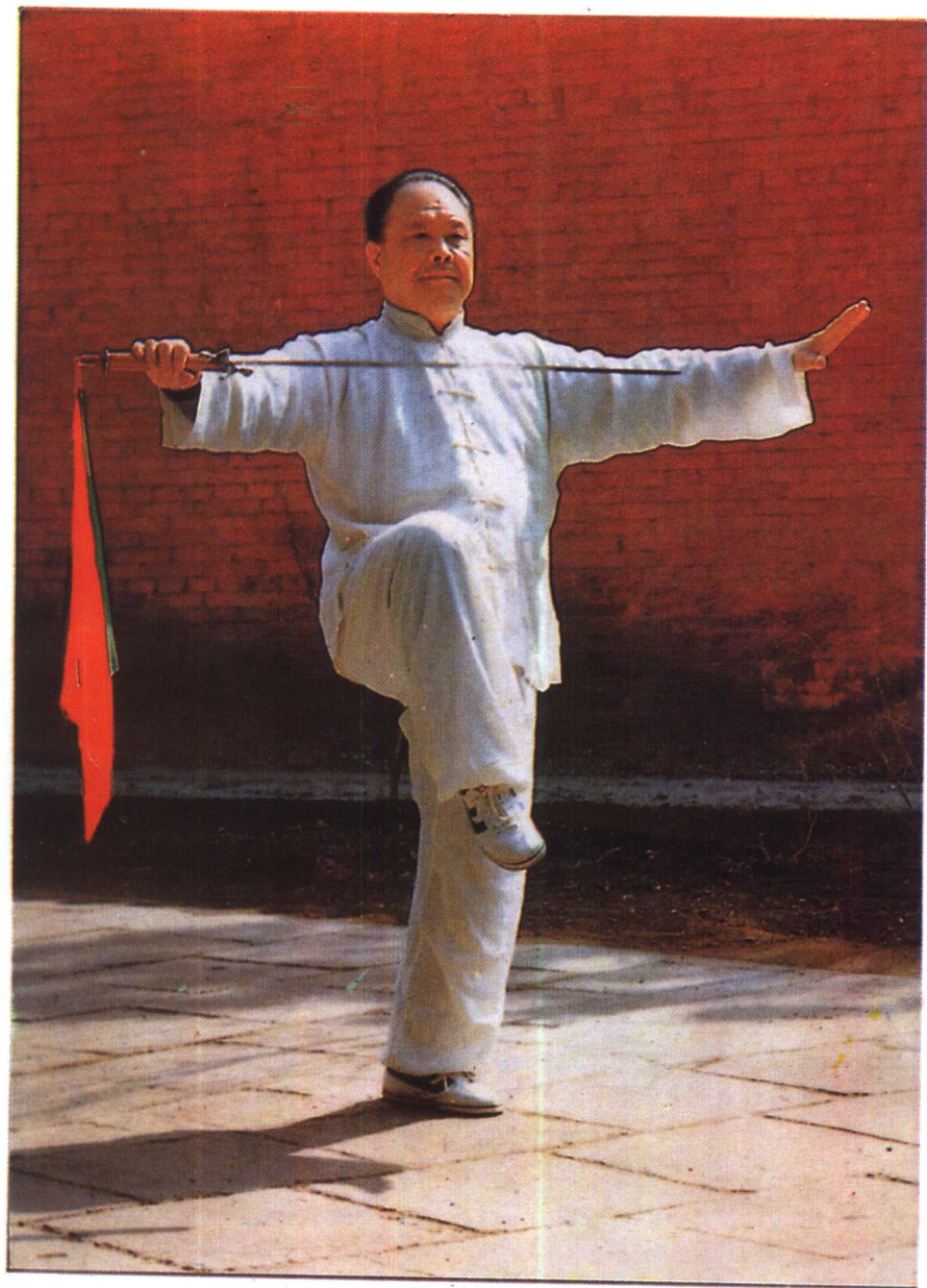












## 前 言

当前,习练杨氏太极拳者越来越多,而且有许多爱好者提出,应以《太极拳体用全书》为蓝本,早日编写适合初学者使用的通俗教材。

自1934年杨公澄甫所著《太极拳体用全书》问世以来,由于内容丰富,拳姿舒展雄健,堪称楷模,深受广大爱好者的欢迎与喜爱,虽时隔数载,至今仍然是习练杨氏太极拳者所必须遵照摹练之蓝本。

《太极拳体用全书》文字简练,内容均为应用之法,其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范,被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表,楷模中之鼻祖。该书实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

现今习练杨氏太极拳者甚多,而《太极拳体用全书》系高年级具有一定水平者研究之课本,一般初学者不易接受,因此在实际习练过程中,确有许多不便之处,只能依样画葫芦,水平不易提高。故要求杨氏后裔也以照片形式(因画像不易表达神态)在原《太极拳体用全书》拳照的基础上,增加过渡动作,并在文字上采用简明易懂的语言,尽可能将基本理论、习练方法、动作要领、要求等用白话说明,以便学者从理论认识、锻炼方法、动作要求上有所了解,不致人云亦云,形式模仿,心中无数,不得要领。因之迫切希望编写适合广

大杨氏太极拳爱好者需要的初级课本。这是杨氏太极拳爱好者企盼已久的愿望。

鉴于上述意见,我作为杨氏后裔,责无旁贷,应尽可能满足大家的要求,因此编写了这一教材,但限于水平,书中会有许多不足之处,望读者见谅。

## 杨氏太极拳简介

杨氏太极拳是太极拳中的一个流派。它由第一代宗师杨禄蝉及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫祖孙三代人怀着为人类造福的理想，结合社会发展的需要，苦心钻研，从陈氏太极拳老架发展而来。杨氏太极拳在不违背武术本能的基础上，保留了技击与攻防内容，创造了一套缓慢柔和、式式均匀、姿势舒展、劲在内涵、形象优美的动作，并具有纯朴、独特、新颖、别致的特色，它在中国武坛上的出现，为人类强身健体、治疗疾病、延年益寿、陶冶情操，作出了卓越的贡献。

杨氏太极拳构思细腻，编排合理，结构严谨，全面完整，有一定的科学性，使武术、保健、疗病三者自然结合，不但能消除三者之间原有的矛盾，还能起到相互促进的作用。同时，在处理一般动作与高难动作的谐调、缓和与紧张的安排上，都显得非常适当，使演练者自始至终，甚至连续练几趟，均感舒适，轻松愉悦。尤能适应多方需求，满足练功、健体、疗病的男女老少需要。它适应面广，锻炼效果较好，使太极拳成为中华民族宝贵的文化遗产，为中华武术这一瑰宝增添了色彩。

国家体委早在 1956 年与 1959 年前后以杨澄甫拳架为蓝本，编写了“24 式简化太极拳”、“88 式太极拳”。自推广以