

书 + 碟
BOOK & VCD

传统杨式太极拳入门

- 杨式八式太极拳套路简便 易学易练
- 彩色图解与教学光盘配套出版
- 以视听的强烈效果营造现场教学氛围



● 崔仲三 著

太极课堂
体大

北京体育大学音像出版社

新書

世紀楊武大與華人的



——

1999年10月

传统杨式太极拳入门

崔仲三 著



北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

策划编辑 董安其 青 山
责任编辑 英 全
审稿编辑 杨再春 董英双
责任校对 建 林
排版制作 东雪工作室

北京电视台太极拳主讲崔仲山先生教学示范。
太极拳图解教程与 VCD 教学光盘相结合, 互相
补充, 创造现场视听教学氛围。
传统杨式太极八式简单易学, 达到放松精神,
锻炼身体的作用。

传统杨式太极拳入门 崔仲三 著

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 2.25 (VCD 单碟)
插 页 《传统杨式太极八式》小挂图壹张
服务热线 (010) 62989571 62989572

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-88722-100-5

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

中国五千年的文明史，造就了中国武术百花园。杨式太极拳就是武术百花园中的一朵奇葩。

太极拳从产生到现在已有几百年的历史，经过几代人的不懈努力、探索、研修，发展到今天的规模。太极拳按产生的年代顺序排列应该为：陈式、杨式、吴式、武式、孙式五大流派。虽然都称作太极拳，但每个流派都有各自的风格、特点、神韵，演练形式也各有千秋。在民间，太极拳也同其他武术流派一样是以姓氏来命名的。

杨式太极拳的创始人为杨露蝉。经过杨氏家族三代人及众多弟子的努力研修、传播，传到杨澄甫定型为杨式太极拳（也称杨式大架太极拳），形成了它独特的风格和特点。

杨式太极拳动作的风格是：动作外形舒展、大方，每个动作没有棱角，相当圆活；动作与动作之间的衔接没有停顿，相当连贯。尤其是在演练过程中，要求身体保持自然直立，即太极拳要领中所提到的，立身中正、含胸拔背、主宰于腰，以腰的转动带动上下肢动作的协调进行。演练时要体会到：松沉、柔和、缓慢、圆活、连贯的动作韵味。

目 录

1	杨式太极拳入门讲座
1	杨式太极拳基本动作规格
1	一、手 型
4	二、主要手法
12	三、主要步型
14	四、主要步法
20	五、主要腿法
21	六、主要身型和身法
23	七、眼 法
27	八、杨式太极拳风格特点
28	杨式太极八式动作诠释
28	杨式太极八式动作特点
28	杨式太极八式简叙
29	太极八式动作名称
29	太极八式练习要点口诀

附赠：传统杨式太极八式小挂图

杨式太极拳入门讲座

杨式太极拳基本动作规格

一、手 型

1. 拳

五指卷曲，拇指压于食指和中指的第二指节上。

杨式太极拳演练时，握拳不可太紧，拳面要平。五指握拳应有如卷饼之感觉，就象吃饭时把菜放在饼上，逐渐卷起来。





心得体会：

拳的不同部位又有各自的名称，包括：拳面、拳背、拳眼、拳心、拳轮、拳峰，不同部位有不同的力点和用法。

在杨式太极拳套路中，有几种充分运用拳法的动作，如：搬拦捶、搬身捶、打虎式、弯弓射虎等等。以搬拦捶为例：左搂膝以后，外展——弓步搬拳——外展——藏拳——弓步打拳。动作虽简单，但运用了不同部位，如搬拦捶先是搬拳、藏拳、打拳，最后力点达到拳面。再如打虎式，上手力点在拳面，下手拳眼对肚脐是防卫。

2. 掌

五指自然舒展、分开，掌心微内含，虎口撑圆，呈圆形，掌指富有弹性，五指第一指关节在同一平面上。



心得体会：

有些人喜欢用兰花掌，手指在不同平面上。而有些人则把大拇指微微向里合。严格讲，杨式太极拳的手形是五指的第一指关节在同一平面上。掌指富有弹性，掌指根能控制四个手指，再做小的吞吐动作。杨式太极拳从起势到开势、从起势到收势，整个过程都是以掌为主。例如，预备式，手放在身体两侧，两手保持自然弧形。注意起势动作：胸前微微划弧——向前推出，然后缓慢下落。在刚才简单的动作过程中，手形始终保持在动作要领之



中，手指微屈，五指自然分开，掌心内含，虎口撑圆。希望大家在了解杨式太极拳基本手形要求以后再做动作。在整个套路演练过程中，注意保持这个状态：五指自然分开，虎口撑圆，目的是手掌有一个自然的支撑力量，有一个支撑点。有很多动作均以此为要领，例如：白鹤亮翅以后左搂膝——通过腰的旋转——引手——两手的搅动——迈步——推掌。

在整个运动过程中，虽然动作不一样，但对手形的要求是一致的。杨式太极拳的掌形不同于其他流派的掌形，如：武式太极拳，它要求五指撑开，力点明显放在外侧。而杨式太极拳则要求掌心内含，微微有含蓄的感觉。

3. 勾

五指第一指关节自然捏拢、屈腕。



心得体会：

勾手又分为勾尖、勾背、勾面。不同部位又有不同的练习方法和不同的劲力表现。如：从右按式到单鞭式，右手从掌变成勾手，在套路中的演练是这样的：扣脚转体摆掌，注意右手，转动掌心向上，经过下颏逐渐变成勾手。左手到左腹前下，然后弓步单鞭。勾手在套路中练习时，勾背略高于肩，力点达到勾背，用勾背进攻对方。



二、主要手法

(一) 拳 法

1. 藏 拳

拳收至腰间，拳心朝上，拳面向前。



2. 冲 拳

拳自腰间立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面。

3. 栽 拳

拳自腰间向前下方打出，拳面斜朝前下，拳心朝左，高与膝平，臂自然伸直，力达拳面。



4. 搬 拳

屈臂俯拳，自异侧而上，以肘关节为轴前臂翻至体前或体侧，臂呈弧形。



5. 撇 拳

一手握拳屈臂，拳心朝下，自异侧向前上方翻臂撇打，拳心朝上，臂呈弧形。



6. 贯 拳

两拳自体两侧，两小臂内旋向前圈贯，一拳高于头前上方，拳心向外，另一拳于腹前，拳眼向内。





(二) 掌 法

1. 推 掌

(1) 单推掌

小臂屈收，立掌虎口经耳旁向前推出，掌指高与鼻平，力达掌根。

(2) 双推掌

两掌自胸前同时向前推出，掌指朝上，高与鼻平，力达掌根，宽不过肩。



2. 搂 掌

掌自异侧经体前弧形下搂至膝外侧，掌心朝下，虎口侧向前。



3. 拦 掌

掌经体侧向上，立掌向胸前拦，掌心朝异侧，掌指斜朝上。



4. 分 掌

(1) 平分掌

两掌屈臂交叉于胸前，两臂内旋经面前弧形向左、右分开，两掌高与耳平，两掌心朝外，掌指向上。



(2) 斜分掌

两掌屈臂合抱，同时斜向前上、后下，前后分开。





5. 云 掌

(1) 立云掌

两掌在体前上下交替呈立圆运转。



(2) 平云掌

掌心朝上，在体前或体侧呈平圆运转。

6. 穿 掌

平掌经另一臂上向前穿伸，指尖与穿伸方向相同，力达指尖。



7. 架 掌

手臂内旋，掌自下向前上架至头上方或头侧上方，臂呈弧形，掌心朝外，掌高过头。



8. 合 抱

两掌合抱，两臂保持弧形，两腋须留有空隙，掌心相对。



9. 插 掌

一掌自上向前下方弧形下插，臂自然伸直，掌指朝前下方。

10. 挑 掌

侧掌自下向上屈臂挑起，掌指向上，虎口撑圆，指尖与鼻平，腋部须留有空隙。





11. 捋

两臂成弧形，双掌心相对，虎口向上，向左侧后捋，动作走弧形。

12. 按

双掌自上而下为下按；自后经下向前弧形推出为前按。



(三) 臂 法

1. 双臂前举

双臂肘微屈呈弧形举于体前，掌心相对，虎口向上。



2. 屈臂推掌

双掌屈臂呈弧形举于体前，掌心侧相对，虎口撑圆，力达前臂外侧。

3. 挤

一臂屈于胸前，另一掌附于屈臂手的腕部或前臂内侧，两臂同时前挤，臂撑圆，高不过肩或低与上腹平。

