

# 太极拳

杨

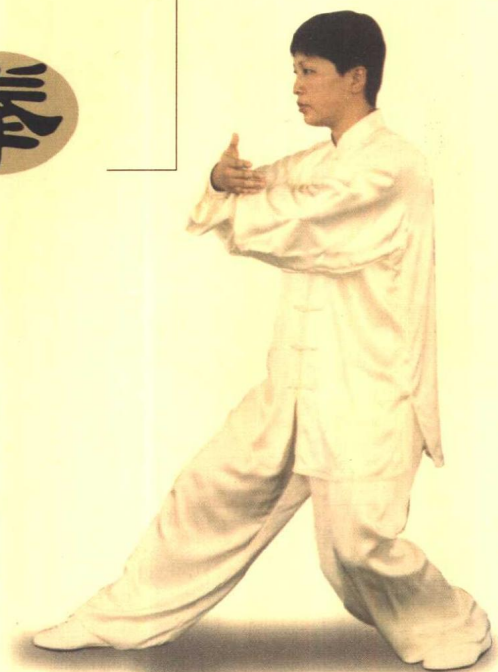
式

太

极

拳

宗维洁 编著  
北京体育大学出版社



# 杨式太极拳

宗维洁 编著



北京体育大学出版社

策划编辑：佟 晖  
审稿编辑：鲁 牧  
责任印制：青 山 陈 莎

责任编辑：佟 晖  
责任校对：未 茗

图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳/宗维洁编著. -北京：北京体育大学出版社，2003.1  
ISBN 7-81051-838-0

I. 杨… II. 宗… III. 太极拳，杨式-教材 IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082884 号

## 杨式太极拳

宗维洁 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：889×1194 毫米 1/32

印张：3

定价：18.00 元

2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷 印数：6001—10000 册

ISBN 7-81051-838-0/G·701

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 杨式太极拳

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着。为了进一步推广、普及杨式太极拳，为了使杨式太极拳能够纳入竞赛的轨道，1988年9月，国家体委武术研究院组织张文广、张山、门惠丰、李秉慈、阚桂香、计月娥等专家、教授在传统杨式太极拳的基础上，创编了杨式太极拳竞赛套路，使其统一化、规范化、量化，更符合竞赛的要求。

## 一、技术要求

太极拳虽有“不在形式，在气势；不在外面，在内中”和“重意不重形”的说法，但对初学者来说，还是应该先重形，后重意，先求姿势正确，并在连贯复杂的动作中处处保持正确的姿势，打好基础，才有利于技术的逐步提高。

### （一）虚领顶劲，气沉丹田

#### 1. 虚领顶劲

虚领顶劲即“头顶悬”。练拳时，头要正直，不低头，不仰面，不左右歪斜，转动时要自然平正，要防止摇头晃脑。头要正直，要求头顶的百会穴要始终有轻轻往上顶起之意，百会穴与会阴穴要保持垂直的姿势，即所谓“上下一条线”。顶劲不可太过，也不可不及，要虚虚顶起，若有若无，不可硬往上顶。要使头正，顶平，还必须使颈项端正竖起，下颏里收。只有做到虚领顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳、扎实。

#### 2. 气沉丹田

气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，意注丹田，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹脐下。不许使力硬压小腹，要求“以意行气”，达到



太极拳“身动，心静，气敛，神舒”的境地。

太极拳的腹式呼吸有助于膈肌的升降活动，使肺部和腹肌有规律地收缩和舒张，这样能使“气沉丹田”有升有降，不致形成始终“气沉丹田”无降无升的片面性。丹田以上之气，用意下沉；丹田以下之气，用圆裆提肛之法，使之上提于丹田，这样上下皆轻灵，而重点全于丹田，即沉实，称为“气沉丹田”。

另外，太极拳的呼吸要适应拳势的要求，应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地配合，一个动作里往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当，可使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

## （二）含胸拔背，松腰敛臀

### 1. 含胸拔背

含胸拔背，即锁骨保持平准而微下沉。胸肌放松，胸廓微向内含，使胸部有松快的感觉，称作“含胸”；背肌放松，两肩胛骨外展，同时下沉，脊柱要在背肌牵引下节节松沉直竖。两肩中间颈下第三脊骨微有鼓起上提之意，使这部分皮肤有绷紧的感觉。称作“拔背”。

含胸拔背有助于“气沉丹田”，胸背部肌肉在松沉中逐渐下收，两肩微含，两肋微敛，并通过动作使胸腔上下径放长，横膈有下降舒展的机会，使腹部在放松状态下极为充实，使重心下降、沉稳。

### 2. 松腰敛臀

腰是上下体转动的关键，对全身动作的变化，调整重心的稳定，以及使劲力到达肢体各部分，都起着主要作用。太极拳对腰部的要求是：松、沉、直。“松而沉”是为了使“气沉丹田”能够沉得充分，使上体气不上浮，下肢稳定有力，更主要的是它对动作的进退旋转，用躯干带动四肢及动作的完整性，起着主导作用。腰部在松沉的前提下，还需“正直”，在松沉中有向上顶和拔长之意就能直，腰直就表明在动作的转动时，中轴不弯，不摇晃，只有中轴不弯、

不摇，才能使内劲达到支撑面的灵活功用，而不致偏向一面。偏于前后为俯仰病，偏于左右为歪斜病。

腰部的松、沉、直，是使脊柱有正常的弯曲，减少前弓形的弯曲度，能够增加脊柱的弹性以缓冲震动，起到护脑作用。

松腰，有助于沉气，重心稳定，桩步稳固，使内劲通过腰轴旋转的离心力贯注于四肢尖端。腰不松沉，不正直，臀部就容易过于突出，对“尾闾正中神贯顶”、“力由脊发”都会产生不良影响。拳论说：“命意源头在腰隙。”“腰隙”指的是两肾，俗称“腰眼”。太极拳首重身法，因此总的虚实在腰部，次在胸。腰部在动作时，以左右腰隙交替抽换分虚实。腰隙管两腿，腰隙实的一面，下边的腿也实；腰隙虚的一面，下边的腿也虚。可见松腰对动作的进退旋转，用躯干带动四肢的活动及动作的完整性起着主导作用。

敛臀则是在含胸拔背和松腰的基础上使臀部稍作内收。臀部的生理构造是微向外突，练拳时如过于外突，必有弯腰、低头之病，故太极拳家提出“敛臀”的要求。敛臀时，可尽量放松臀部和腰部肌肉，轻轻使臀肌向外下方舒展，然后再轻轻向前、向里收敛，就象用臀把骨盆包起来，又象用臀把小腹托起来那样，不仅有利于做好平衡动作，也有利于“气沉丹田”，达到重心下降的作用。

### （三）圆裆松胯，尾闾中正

#### 1. 圆裆松胯

裆即会阴部位，头顶百会穴的“虚领顶劲”要与会阴穴上下相呼应，这是保持身法端正“上下一条线”的锻炼方法。裆要圆，就必须注意两胯撑开，两膝有微向里扣，两腿内侧有夹住一圆球之意。另外，会阴处虚上提，裆自会实，加上腰的松沉，臀的收敛，自然产生裆劲。松胯可使耻骨联合和坐骨结节上的关节隙缝扩大，运动幅度加大，腿部的弧形运动更加灵活，使内劲上升到腰脊。

#### 2. 尾闾中正

尾骨骨节要始终对准胸腹部正中中线，意似托起丹田，腹部正中中线欲向何处，尾骨骨节即直对何处，对动向起到掌握方向的作用，



使动作在任何角度上都保持“身正”，可以说尾骨骨节是动作姿势“中正安舒”、“支撑八面”的准星，其对下盘动作的稳固也起着重要的作用。

#### **(四) 沉肩坠肘，舒指坐腕**

##### **1. 沉肩坠肘**

练太极拳时，不论以身领手或以手领身，都是顺势转圈的，因此要求手臂在伸缩转圈时要松柔圆活。手臂能否松柔圆活，关键在于肩关节能不能松开。通过练习达到自然松活的要求后，还需进一步锻炼肩的“沉劲”；同时，肘关节也需微屈并具有下垂劲，两者合一，即为“沉肩垂肘”。它有助于“含胸拔背”的自然形成，如果耸肩抬肘，就会破坏“含胸拔背”的姿势，不利于“气沉丹田”。“沉肩垂肘”时要注意腋下留有一拳距离，手臂有回旋的余地。另外，久练之后，两肩除沉之外，还要有微向前合抱的意思，两肘要有微向里的裹劲，使劲力贯串到上肢手臂，从而加大手臂在伸缩、升降、缠绕中的力量。

##### **2. 舒指坐腕**

舒指坐腕，实际上是将周身劲力通过其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，而完整体现出来，做到“完整一气”、“周身一家”。练拳时五指要自然伸直，不可用力并紧或用力张开。拇指与食指不能并在一起，须分开撑圆，即“虎口”要圆。在手臂的伸缩、升降、缠绕过程中，腕部应柔活有韧性地运转。腕部的沉着下塌，可使手臂徐徐贯注内劲。

## **二、学练特点**

太极拳的学练提高可以分成三个阶段：第一阶段打好形体基础；第二阶段力求完整协调；第三阶段注重内外相合，形神兼备。

### **(一) 基础阶段**

写字要首先保证字形准确，打太极拳也要首先做到姿势动作正

确，符合要求，打好形体基础。形的基础指身型、手型、步型、身法、手法、步法、腿法、眼法等型法符合规格，避免错误定型。武术家常说“学拳容易改拳难”，一旦形成错误习惯，纠正会更困难，所以从学练之初就要十分注意型和法的规范要求。体的基础指体力、素质和基本功的训练，为技术提高打好物质基础。这一阶段的技术要求和练习要点是：

### 1. 体松心静

打拳时要求身体放松，心理安静，精神集中，呼吸自然。要学会调整自己的身体，消除紧张，不但使肢体舒松，还要做到心理安静。

### 2. 立身中正

打太极拳要求中正安舒，端正自然。有的人长期形成了不良习惯，打拳时拱肩驼背，低头弯腰。也有人动作紧张生硬，造成身体前俯后仰，摆臀扭胯。这些都要认真纠正，在打拳中努力保持良好的体型、体态。

### 3. 型法准确

对每种型法的规格、要领都要清楚，一招一势力求准确。从一开始就力求准确，宁可学得少一点，努力做得好一点的学习态度，是最扎实、最有效的途径。

### 4. 舒展柔和

姿势和动作既不能紧张生硬，也不能软缩干瘪。应做到姿势舒展，动作柔和，柔而不软，展而不硬，刚柔适度。在放松自然状态下，轻柔饱满地展现自身。

## （二）熟练阶段

这一阶段要求打拳完整协调，连贯圆活，动作如行云流水，和谐流畅，不发生“断劲”现象。这是衡量一个人技术熟练与否的重要标志。

### 1. 上下相随

任何太极拳都要求手、眼、身、步协调配合，周身形成一个整





体。初学者往往顾此失彼，发生手脚脱节，四肢与躯干分家，以及运动中生硬转折，忽轻忽重等现象，武术术语称为“断劲”。太极拳技术的提高和熟练，首先应表现出运动的协调性、完整性。

## 2. 运转圆活

太极拳也要力求圆活和顺，转接自然，避免直来直往，生硬转换。要做到这一点，需要特别重视腰和臂的旋转，以腰为轴带动四肢。以臂为轴牵引两手，使手脚动作和躯干连成一体。

## 3. 动作连贯

太极拳动作之间要前后衔接，绵绵不断，不允许有明显的停顿和割裂。前一动作的完成即转入后一动作的开始，做到“势断劲不断，劲断意不断”。两个动作之间，先由意念和气势联结转换，再由腰腿带动四肢，由内而外，由微渐著地发生形变。切忌生硬突然，急起急停。

# （三）自如阶段

这一阶段的重点是意念引导和呼吸调整，力求气势流畅，内外相合，形意统一，得心应手。

## 1. 以意导体，分清虚实

练太极拳自始至终要求思想专一。但是初学时思想只能集中于记忆动作和规格要领，其表现是精力用在手脚上。动作熟练以后，思想集中于周身协调，精力重点用在腰腿上。技术再提高，思想就会转入动作的虚实和劲力的刚柔运用方面，表现为精力放在意念引导动作上。

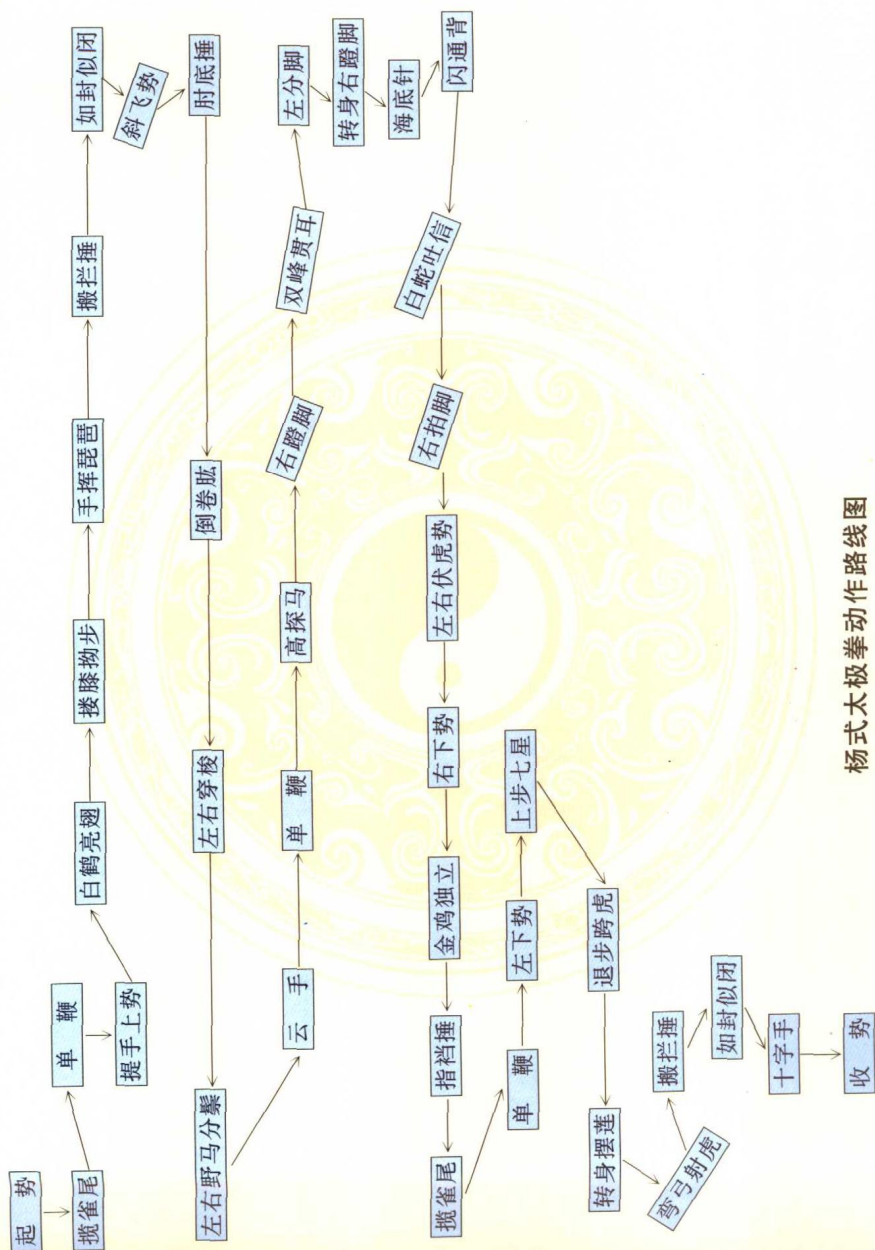
## 2. 以气运身，气力相合

初学太极拳只要求自然呼吸，当吸则吸，当呼则呼，通畅自然，不必受动作约束。技术提高以后，应该有意识地引导呼吸与动作配合，使动作和劲力得到更好发挥。这种呼吸叫作“拳势呼吸”。一般说来，当动作转实时，应该有意识地呼气、沉气，以气助力；当动作转虚时，有意识地吸气，以利于动作转换。所以，太极拳经典理论说“能呼吸然后能灵活”。

# 杨式太极拳动作名称

预备势

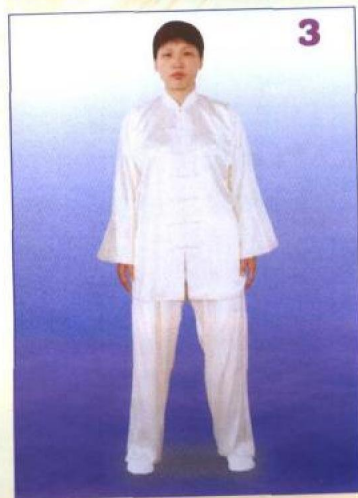
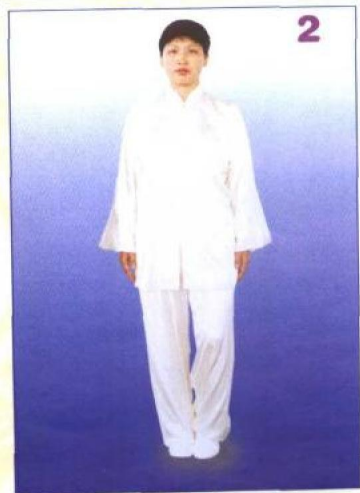
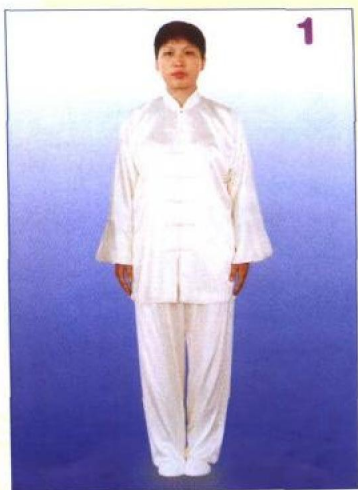
1. 起 势
2. 揽雀尾
3. 单 鞭
4. 提手上势
5. 白鹤亮翅
6. 搂膝拗步
7. 手挥琵琶
8. 搬拦捶
9. 如封似闭
10. 斜飞势
11. 肘底捶
12. 倒卷肱
13. 左右穿梭
14. 左右野马分鬃
15. 云 手
16. 单 鞭
17. 高探马
18. 右蹬脚
19. 双峰贯耳
20. 左分脚
21. 转身蹬脚
22. 海底针
23. 闪通臂
24. 白蛇吐信
25. 右拍脚
26. 左右伏虎势
27. 右下势
28. 金鸡独立
29. 指裆捶
30. 揽雀尾
31. 单 鞭
32. 左下势
33. 上步七星
34. 退步跨虎
35. 转身摆莲
36. 弯弓射虎
37. 搬拦捶
38. 如封似闭
39. 十字手
40. 收 势



杨式太极拳动作路线图

## 预备势

身体自然直立。左脚向左开步，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然下垂，两手放在大腿外侧；眼看前方。（图1、2、3）



### 【错误与纠正】

①错误：挺胸。纠正：采用腹式呼吸，气沉丹田，两肩放松，含胸拔背。

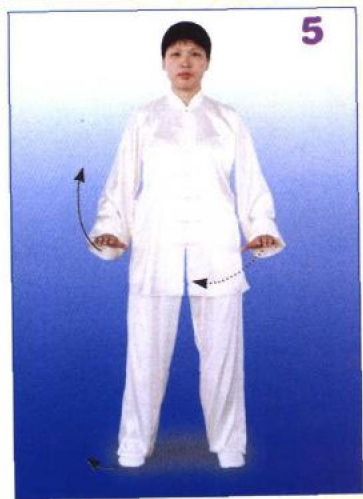
②错误：下颏前探。纠正：提顶，收下颏。脊背要有上下对拉拔长之意。

③错误：开步时，身体左右晃动，两脚八字或一前一后。纠正：开步时，支撑腿微屈，开步脚的前脚掌先落地，两脚尖在同一条横线上，然后全脚掌落地。



### (一) 起 势

两臂徐徐向前平举；两掌高与肩平，与肩同宽；掌心向下。（图4）



两肘下沉，自然地带动两掌慢慢向下按至大腿外侧，掌指向前，掌心向下；眼看前方。（图5）

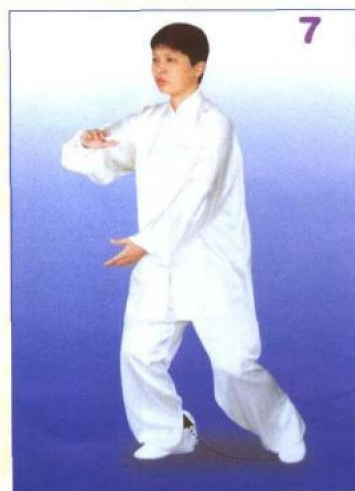
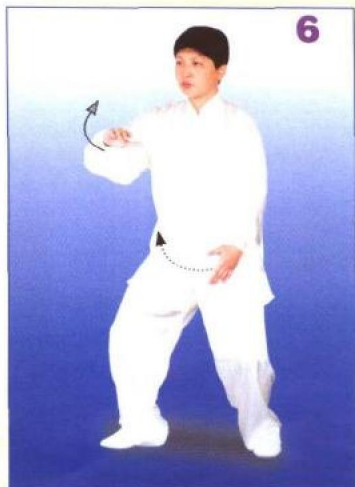
#### 【错误与纠正】

①错误：两臂前平举时易抬肩；直臂；两掌易高于肩。纠正：肩部放松，由肩到肘再到掌，节节贯通轻缓举起，与肩同高。

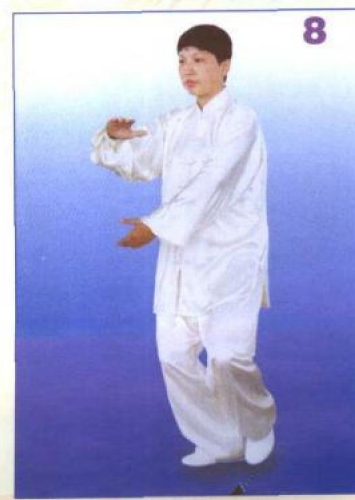
②错误：下按时手臂僵直，手腕僵硬，两掌无下按之意。纠正：下按时，沉肩坠肘，下按的意识集中在掌心，手臂不能伸直，手臂成下弧形。

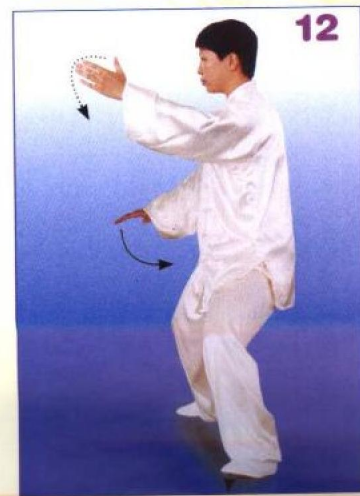
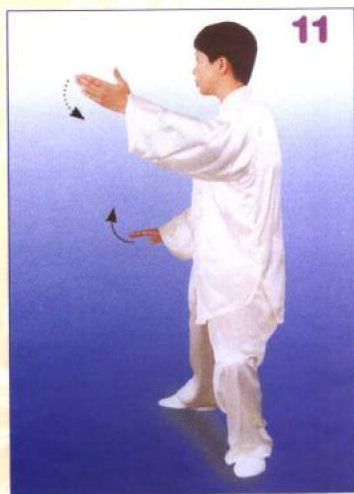
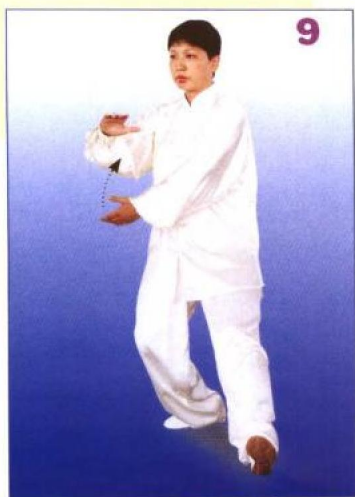
## (二) 揽雀尾

身体微右转；右脚尖外撇，重心右移；左脚掌着地，脚跟提起；同时右掌举至右胸前，屈肘，掌心向下；左掌举至腹前，掌心斜向上；眼看右前方。（图6、7）



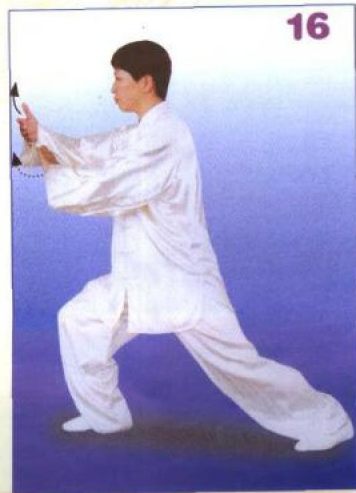
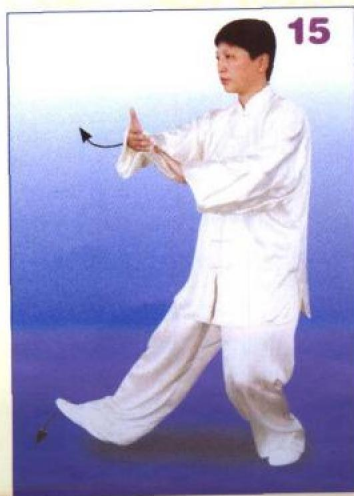
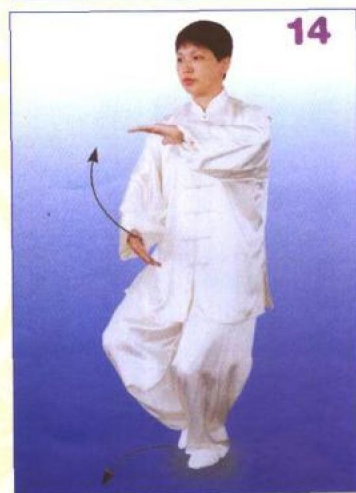
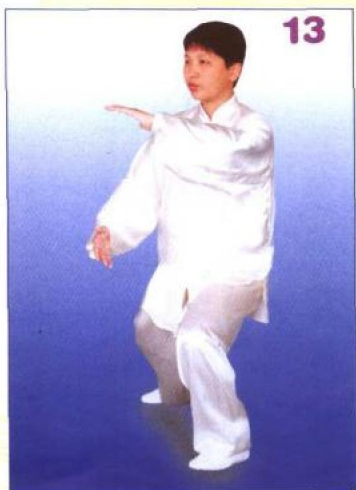
左腿屈膝提起，随即向左前方迈步；先脚跟着地，然后全脚踏实，左腿屈膝侧弓；右腿伸直，成左弓步；同时身体微右转，左掌向左前方棚出（即左臂平屈成弓形，用左前臂外侧和掌背向前棚出），左掌与左前臂高与肩平，掌心向里；右掌弧形按于右胯旁，掌心向下；眼看右前方。（图8、9、10、11）



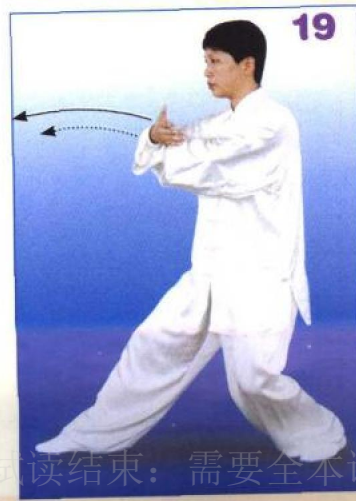
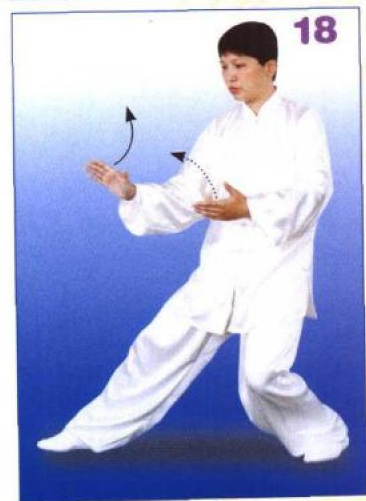
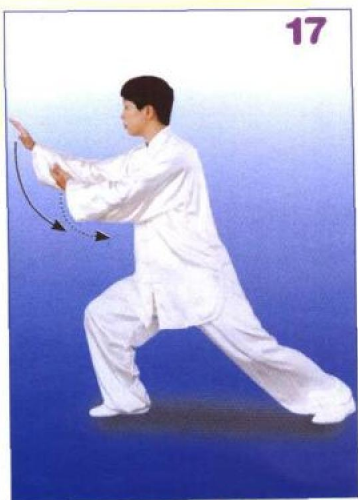


重心右移。左脚尖内扣踏实，随即重心左移，左腿屈膝侧弓；右腿伸直，脚跟提起。同时左前臂内旋，掌心翻转向下；右前臂外旋，右掌由右向左弧形抄举于身体左侧；左掌在上，右掌在下，两掌心相对，两臂均成半圆形；眼看左前方。（图12、13）

重心移于左腿；右腿屈膝提起，随即向右前方迈步，脚跟先着地，然后全脚着地，右腿屈膝前弓；左腿伸直，成右弓步；同时身体右转，以右前臂外侧和右掌背向前棚出，高与肩平，掌心向里；左掌置于右前臂下方，掌心向外；眼看前方。（图14、15、16）







右臂微伸，掌心翻转向下，掌指向前；左掌外旋转腕，使掌心向上，掌指向前，置于右前臂下；同时重心后移，坐实左腿；身体微左转；两掌随转体向下、向左后方捋至左腹侧，两臂弯曲；眼看左前方。（图17、18）

身体微右转，右前臂屈举于胸前，掌心向里；左掌扶于右前臂内侧，掌心向外；同时重心前移，右腿屈膝前弓，左腿伸直成右弓步；随即以右前臂外侧为力点，向前徐徐挤出；左掌扶于右前臂内侧，高与胸平；眼看前方。（图19、20）