

# 杨式养生太极拳

24式

张勇涛 编著

北京体育大学出版社



崔立志



崔秀辰



张勇涛

# 杨式养生太极拳(24式)

张勇涛 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌  
责任编辑 楚天 秦德斌  
审稿编辑 鲁牧  
责任校对 黄强 彭成  
摄影 闫文龙  
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式养生太极拳:24式/张勇涛编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1  
ISBN 7-81100-012-1

I. 杨… II. 张… III. 太极拳,杨式-套路(武术)  
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079194 号

杨式养生太极拳:24式 张勇涛 编著

出版 北京体育大学出版社  
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 3.5

2004年1月第1版第1次印刷 印数 6000册

ISBN 7-81100-012-1/G·13

定价 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 作者简介



张勇涛，1943年出生，杨式太极拳嫡传第五代传人，中国武术七段，国家武术一级裁判。现任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会委员、北京市杨式太极拳研究会副会长兼秘书长。

祖籍河北。出身武术世家。外祖父崔立志（字毅士）是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，为杨式太极拳第四代主要传人之一。母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长，杨式太极拳嫡传第5代传人。自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，尽得杨式太极拳械之真谛。

从60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。其中1978~1980年曾连续三届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳·剑·推手锦标赛剑术第

# 杨式太极拳

及其防身应用



张勇 编著



北京体育大学出版社



传统  
杨式  
太极  
剑

张勇 编著

北京体育大学出版社

杨式太极

简化  
杨式  
太极  
拳

张勇 编著



北京体育大学出版社

三名；1991年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。

继承前辈衣钵，致力于杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园设场教授杨式太极拳。1997年、1998年和2000年三次应邀赴日本教授杨式太极拳。1998年10月，作为杨式太极拳方阵代表，参加了天安门广场的万人太极拳表演。1999年5月，在北京天坛公园协助北京市体委、北京武术院成功地组织了万人太极拳全民健身活动表演。2002年8月协助中国武术协会北京武术院在北京天坛公园成功地组织了中国、日本、韩国太极拳集体演示，作为五式太极拳名家参加表演。先后出版《简化杨式太极拳》、《传统杨式太极剑》、《杨式太极拳及其防身应用》等多部著作，并录制了《杨式太极拳系列教学片》。

# 前

# 言

杨式养生太极拳（24式）是在普及传统杨式太极拳的过程中，既适应现代生活，又保留传统特色的新尝试，具有以下鲜明的特点：

## 1. 继承性

在运动要领上，保留了传统杨式太极拳轻松柔和、匀缓自然、绵绵不断的特点；在风格特点上，突出了传统杨式太极拳舒展大方、立身中正、刚柔内含的独特风格。

## 2. 创新性

动作编排上突破传统套路的固定程序，按由浅入深、循序渐进的学练原则，注意了动作之间的衔接与布局以及动作的难易性。

## 3. 合理性

动作布局比较合理，全套共分四段，突出传统杨式太极拳的特点：第一段5个动作，着重于基本手型和手法练习。在转扣方法上突出传统杨式太极拳“实腿转跟”（即不后坐体重）独特风格，如单鞭和单摆莲的转动式、搬拦捶连续上步等。

第二段7个动作，由易到难，从平稳过渡到平衡，突出柔韧和协调完整性练习，重点是分脚、蹬脚和独立平衡，对初学者有关素质和身体机能提出一定要求。

第三段7个动作，着重于掌、拳法练习，重点是摆手、双风贯耳、穿掌等动作，要求步法和身法的顺逆、直横、灵活转换，展现出传统杨式太极拳各种捶法表现风格，及运动特点。

第四段5个动作，着重于第2段和第3段以后的平缓、柔和动作，重点是上下结合的拍脚腿法、掌拳结合的搬拦捶法，最后如行云流水一样趋于和缓而收势，整个套路练习一气呵成。

杨式养生太极拳（24式）结构新颖，编排合理，动作刚柔相济，节奏快慢相间，易学易练。有一定太极拳基础的学练者，一般经过两次培训（4~6小时）即可掌握。太极拳术奥妙无穷，而笔者水平有限，书中的疏漏和不足之处诚请明家、同道指正。

# 目 录

<b>第一章 太极养身功</b> .....	<b>( 1 )</b>
一、左右分掌 (8 动节拍) .....	(2)
二、十字蹬腿 (8 动节拍) .....	(10)
三、推掌冲拳 (8 动节拍) .....	(17)
四、揉太极球 (8 动节拍) .....	(27)
<b>第二章 学练杨式养生太极拳 (24 式)</b> .....	<b>(38)</b>
一、动作名称 .....	(38)
二、动作图解 .....	(39)
三、学练要点 .....	(105)

# 第一章 太极养身功

太极养身功，是学练太极拳术动作之前，辅助性的自我调节功法，共有四势。

## 预备势（面向南）

身体自然直立，两臂自然下垂，两掌轻贴大腿外侧，两脚脚尖向前；头颈正直，下颏微回收，口微闭；全身放松，精神集中，呼吸自然，眼看前方。（图1）



图 1

### 【要 点】

- ①呼吸自然，思想入静，精神集中。
- ②全身放松，含胸拔背，两腿膝部松顺微屈，站立自然平稳。

这套太极热身功，为便于自学和教学方便，采用“口令”教学法，即左式由口令和简易解说词组成，右式由1至8拍组成。练功次数可做2至4个八拍，动作要领适用于左、右式。



## 一、左右分掌（8动节拍）

学练者在“松”和“静”的状态下，通过腰、肩、臂的弧形运动，运用太极拳特有的弧形开合，改善血液循环和神经的调节功能，对肩关节强直、颈椎病和腰组织损伤等症状，均起到良好的辅助康复作用。

### （一）左式

第1动：左脚开立与肩宽，两腿屈蹲；眼平视前方。（图2、3、4）



图 2



图 3



图 4



图 5

第2动：两手指相对，手心向上，高与腹平；两手上提到胸前，内旋翻掌向外推到体前，食指、拇指左右手相对，高与肩平，眼平视前方。（图5、6、7）



图 6



图 7



图 8

第3动：两腿直立，两手上举到头顶，手指朝上，手心向前，眼平视前方。（图8）

第4动：上体向左转体90度，两手臂从上下落至身体两侧，手指向上，手心侧向外；再向下向里划弧至腹前两腕交叉，左手在外，手心均向内。（图9、10、11）



图 9



图 10



图 11

第5动：两腕随臂撑圆，上提至胸前；臂外旋两手分撑于体两侧，手心斜向外，手指侧向上，眼看左手。（图12、13、13、13正面）



图 13



图 12



图 14



(图 13 正面图)

第6动：两手从两侧上合至头顶，手心向左，食指和拇指相对，眼看左前方。（图14）



图 15

第7动：上体向右转体90度，两手左右下落成侧平举，手心向外，手指朝上，眼看前方。（图15、16）



图 16

第8动：重心右移，收左脚并步，两手下落垂于大腿外侧，还原成预备势，眼看前方。（图17、18）



图 17



图 18

## （二）右式

第1动：同“左右分掌”左式第1动，唯迈出右腿。（图19、20）



图 20



图 19

第2动：同“左右分掌”左式第2动。（图21、22、23）



图 21



图 22



图 23



图 24

第3动：同“左右分掌”左式第3动，唯向右转体90度。  
(图24)



图 25

第4动：同“左右分掌”左式第4动，唯合抱后右手在外。(图25、26、27)



图 26



图 27

第5动：同“左右分掌”左式第5动，唯看右手。（图28、29、29正面图）



图 28



图 29



（图 29 正面图）

第6动：同“左右分掌”左式第6动，唯身体向左转体90度，手心向右。（图30）

第7动：同“左右分掌”左式第7动。（图31、32）



图 30



图 31



图 32

第8动：同“左右分掌”左式第8动，唯收右脚并步。（图33、34）



图 33



图 34

### 【要 点】

①从预备势起，要求“心静”，就是思想集中，想想头颈、躯干是否端正，身体各部是否自然放松等等。“体松”就是身体各部分关节是否放松，是否自然顺遂，避免不必要的紧张。以上两个要点，贯穿于整套太极健身功始终。

②无论是上体左转或右转，都是以腰为轴来带动肢体运动。上肢无论是上提、下落、分开都要略带弧形，就是用小臂的外旋或内旋来带动两掌完成弧形运动。

③两臂带动两掌的分手与合搭，具体做法是：分手时左右手向两侧弧形分开，两肘微屈状态，边分手边划弧，划弧搭手在腹前，合抱上提在胸前，分手经面前，这个过程要不停顿的运动。两肘微屈，两肩松沉，两臂撑圆。

④两手相合，食指与拇指相合，组成心形，表示心脏、脾胃、肾相合的意思。



## 二、十字蹬腿（8动节拍）

通过腿部的伸缩关节，提高腰部的柔韧性，腿部的力量，以及大脑的平衡控制能力等等，有利于大腿及膝关节酸痛、下肢无力及腿部关节伸缩性障碍等疾病的康复。

### （一）左式

第1动：同“左右分掌”第1动。（图35、36、37、38）



图 35



图 36



图 37



图 38