

杨式太极拳

及其防身应用

张勇涛 编著



北京体育大学出版社

杨式太极拳

及其防身应用

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:秦德斌

审稿编辑:鲁牧

责任校对:黄强 梁园

绘图:马伟群 胡马

责任印制:青山 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳及其防身应用/张勇涛编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002. 10

ISBN 7-81051-803-8

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(2002)第 069799 号

杨式太极拳及其防身应用

张勇涛 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:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:20.00 元

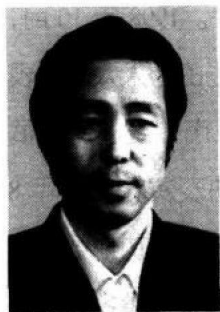
2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-803-8/G·668

(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。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·推手锦标赛剑术第二名；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。2000年出版了《简化杨式太极拳》、《传统杨式太极剑》等多部著作，并录制了《杨式太极拳系列教学片》。



第一章 杨式太极拳概述	(1)
一、杨式太极拳起源与发展	(1)
二、杨式太极拳风格特点	(2)
三、杨式太极拳三个基本原则	(3)
四、杨式太极拳基本技术要求	(4)
第二章 杨式太极拳基本动作规格	(9)
一、基本手型	(9)
二、基本手法	(10)
三、基本步型	(15)
四、基本步法	(19)
五、基本身法、眼法	(21)
六、基本腿法	(23)
第三章 杨式太极拳竞赛套路	(26)
一、动作名称	(26)
二、动作图解	(27)
三、动作布局示意图	(90)
第四章 杨式太极拳竞赛套路防身应用	(92)
一、起势用法	(92)
二、揽雀尾用法	(95)





三、单鞭用法	(98)
四、提手上势用法	(102)
五、白鹤亮翅用法	(103)
六、搂膝拗步用法	(104)
七、手挥琵琶用法	(106)
八、搬拦捶用法	(107)
九、如封似闭用法	(109)
十、斜飞势用法	(110)
十一、倒卷肱用法	(112)
十二、左右穿梭用法	(113)
十三、野马分鬃用法	(115)
十四、云手用法	(117)
十五、高探马用法	(119)
十六、右蹬脚用法	(120)
十七、双峰贯耳用法	(122)
十八、左分脚用法	(123)
十九、海底针用法	(125)
二十、扇通背用法	(128)
二十一、白蛇吐信	(129)
二十二、右拍脚用法	(129)
二十三、左右伏虎用法	(132)
二十四、右下势用法	(134)
二十五、金鸡独立用法	(135)
二十六、指裆捶用法	(139)
二十七、左下势用法	(141)
二十八、上步七星用法	(143)
二十九、退步跨虎用法	(144)
三十、转身摆莲用法	(146)



三十一、弯弓射虎用法	(148)
三十二、十字手用法	(149)
第五章 杨式太极拳传统套路	(152)
一、动作名称	(152)
二、动作图解	(154)





第一章 杨式太极拳概述



一、杨式太极拳起源与发展

杨式太极拳是太极拳主要流派之一。杨式太极拳的创始人杨福魁（1799~1872年），字露禅，出生于河北广平府永年县城南关的一个农民家庭。他从小开始学练少林拳，后经人介绍到河南陈家沟拜陈长兴为师。

河南陈家沟的太极拳形成于明末清初，至陈家沟九世祖陈王廷基本定谱。杨露禅先后三进陈家沟学拳18年，在陈长兴的指导下，不分寒暑刻苦研练，艺成后又遍访名山大川，与武林高手切磋武艺，最终其拳术水平达到了出神入化的地步。因其武艺高强，人称“杨无敌”。后来，杨露禅应邀进京教拳，使太极拳在北京城广为流传，当时北京城内的官宦人家以能请到杨露禅教拳为荣。就这样，杨露禅带着他的两个儿子杨班侯（1837~1892年）和杨健侯（1839~1917年）长期在端王府中教拳，直到晚年才回到家乡。

杨班侯是杨露禅的第二儿子，自幼随父学武，练就了一身好功夫。杨健侯是杨露禅的第三儿子，善于使巧劲，练拳刚柔相济，后将杨露禅所传拳架修改为中架子。另外，他对刀、剑和枪等也有很深的造诣。杨健侯的第三个儿子杨兆清（1883~1936年），字澄甫，聪敏过人，深得杨班侯和杨健侯的亲授，



艺精技高，成为杨式太极拳的一代宗师。杨澄甫性情温厚，拳术绵里藏针，刚柔相济，舒展大方，为许多人所欣赏和仿效。

杨露禅虽然是陈长兴的弟子，但他并不墨守成规，在陈式老架太极拳的基础上有所发展，使之更合理化、大众化。杨式太极拳经过杨家父子两代人的不断改进，到孙子杨澄甫才正式定谱，形成了拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之的杨式太极拳。

杨式太极拳竞赛套路，是原国家体委、中国武术院组织有关专家，在传统杨式太极拳基础上创编的套路。杨式太极拳竞赛套路共有 40 个动作，基本上把传统杨式大架子的 37 个不重复动作有机地保留了。在继承传统动作的同时，增加了“拍脚”动作，提高了分脚、蹬脚腿的高度要求，大胆删减了过多的重复动作，套路结构也重新做了调整，给人耳目一新的感觉。

杨式太极拳竞赛套路在动作编排上注意了动作之间的衔接与布局以及动作的难易度，反映了合理性。全套共四段：

第一段 9 个动作，突出了揽雀尾、搂膝拗步动作，以练习进步、基本手法、功架等内容。

第二段 5 个动作，重点是退步、分靠、架推的练习，动作左右对称，布局均衡。

第三段 9 个动作，难点动作是蹬、分脚的平衡，高度控制，以锻炼稳定能力。

第四段 17 个动作，以下势、伏虎势、转身摆莲为主，动作层次变化明显，起伏转折灵活多变，使套路达到高潮。

二、杨式太极拳风格特点

杨式太极拳的风格特点是：舒展大方，轻沉自然，结构严谨，身法中正；轻灵沉着，刚柔内含，平正朴实，体态潇洒；





神色安祥，气势腾然，形象优美，具有独特的风格。因其动作简洁，外柔如棉，内坚似铁，神舒体静，姿态优美舒适，及其神妙的健身医疗作用，赢得了海内外人民群众的喜爱。

杨式太极拳在锻炼方法上突出整体性、圆活性、连贯性和内外统一性。由起势到收势，前后贯穿，衔接一气，上下表里自然贯通，轻而不浮，沉而不僵。无论虚实变化，还是起伏转换，均势势相连，没有丝毫停顿间断之处，更没有忽快忽慢带有棱角的痕迹。

杨式太极拳要求意识引导动作，呼吸匀、细、深、长，气沉丹田，自无血脉喷发的弊病；在腰脊主宰下，连贯圆活，运劲如抽丝，迈步如猫行；在极其宁静的情绪下，身正体松，意识、呼吸、动作三位一体，密切配合，进行有节奏的练意、练气、练身。因这种运动内外并修、形神合一、动静相兼、上下相随，且太极拳技击与健身相结合，因此这种运动是一种特殊的双相运动。



三、杨式太极拳三个基本原则

一心静，二体松，三气和。即练意、练气、练身三者密切结合的三个基本功夫，它是太极拳的精华，也是健身的法宝。

1. 心 静

采用意识指导运动和呼吸的原则，以意领气，以气运身，意到、气到、劲到，动中触动犹静，以静御动，安神静练，物我两无，使大脑皮层充分休息，这对神经系统慢性病的治疗很有好处，从而使精神焕发，体质增强。

2. 体 松

采用全身放松，用意不用力，速度均匀，绵绵不断地运动，由松入柔，积柔成刚，刚复归柔，刚柔相济。由于体松，血脉内脏则亦放松，所以血液循环周流全身，能加强对心肌的



营养，提高对心脏系统疾病的抵抗能力。

3. 气 和

采用腹式呼吸，缓缓从鼻孔吸气，用意识引导气体，有徐徐下行到丹田的感觉（送入腹部脐下）。但要力求自然，不可使力硬压，吸气时则横膈膜下降，压挤腹腔内脏器官，腹部随之隆起；随即慢慢从鼻或口呼气，呼气时横膈膜上升，下腹部随之回缩。用膈膜一上一下的深、长、细、匀、缓的太极拳腹式呼吸来达到调节神经，按摩内脏，畅通气血，促进新陈代谢和发挥技击等作用。在练拳时要注意意识、呼吸和动作三者密切配合一致。

呼吸与动作自然配合，不仅可以排除疾病，增强体质，而且对推手引劲和发劲的提高也有很大作用。

传统太极拳套路在编排上呼吸与动作是协调一致的，都采取起、开、虚、蓄势为吸气，落、合、实、发势为呼气的原则，使每一个动作都是一开一合、一虚一实、一呼一吸的自然配合。如棚手上势中，双手抱球时为虚势，则吸气；身体前棚时为实势，则呼气；揽雀尾中前棚时为实势，则呼气；后捋时为虚势，则吸气。

当然，在初学时，不必勉强使呼吸与动作相结合，可以自然呼吸，等练拳熟悉后再逐渐使呼吸与动作相配合。

四、杨式太极拳基本技术要求

（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。头要正直，要求头顶的百会穴要始终有轻轻往上顶起之意，但顶劲不可太过，也不





可不及，要虚虚顶起，若有若无，不可硬往上顶。百会穴与会阴穴要保持垂直的姿势，即所谓“上下一条线”。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

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，而重点全在于丹田，即沉实，称为“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。

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。如果这与动作配合得当，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

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”。锁骨保持平行而微下沉，称为“含胸拔背”。

含胸拔背有助于气沉丹田，胸背部肌肉在松沉中逐渐收，两肩微含，两肋微敛，并通过动作使胸腔上下放长，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

腰为一身之主宰，是身体转动的关键，对全身动作的变化，重心稳定的调整，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。这就要求在转动时，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以灵活运用。

腰部的松、沉、直可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，从而起到保护脑的作用。

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末端。腰不松沉，不正直，臀部就容易过于突出，这对“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”。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，松腰对动作的进展旋转，用躯干带动四肢的活动，以及动作的完整性起着主导作用。

敛臀，是在含胸拔背和松腰的基础上使臀部稍作内收。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。就象用臀部把骨盆包起来，又象用臀部把小腹托起来那样，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。

臀部的生理构造是微向外突。练拳时，如臀部过于外突，必有弯腰、低头之病，因此练太极拳时要做到“敛臀”。



(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线，意似托起丹田，腹部正中线欲向何处，尾骨骨节即直对何处，它不仅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，而且对下盘动作的稳固也起着重要的作用。因此可以说尾骨骨节是动作姿势中正安舒、支撑八面的准星。

(四) 沉肩坠肘，舒指坐腕

1. 沉肩坠肘

练太极拳时，不论以身领手还是以手领身，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，关键在于肩关节能否松开。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“沉肩坠肘”。“沉肩坠肘”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，两肩除下沉之外，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

太极拳掌法的特点是手指舒松。初学拳时，出掌与收掌都自然舒展为主，手指不要用力并紧或用力张开，掌心也不要故意做成窝形，掌心自然窝形，这叫舒指。

所谓坐腕，就是在手臂伸、缩、升、降运动时，腕部不强硬，也不松软无力，而是灵活地韧性运转，使内劲不断，棚劲不丢。定势时，随着身法落胯、塌腰、沉气而沉着下塌，掌根坐起，促使手臂和指端徐徐贯注内劲，充满气感（麻胀），这叫做“坐腕”，也叫“塌腕”。

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。





第二章 杨式太极拳基本动作规格



一、基本手型

1. 拳

四指并拢卷握，拇指扣压于食指、中指的中节指骨上，自然握实，不可用力握紧（图2-1）。

2. 掌

五指自然舒展，不可用力张开，掌心微呈凹形，虎口撑圆（图2-2）。

3. 勾

由小指开始，顺序屈握。屈腕，大拇指与食指、中指指尖

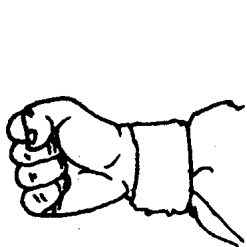


图2-1



图2-2

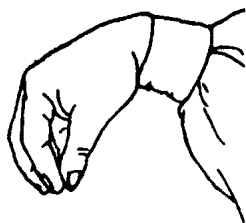


图2-3