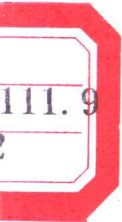


# 杨式太极拳

严昭法 编著



浙江科学技术出版社



# 杨式太极拳

严昭法 编著



浙江科学技术出版社

-04

## 图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳 / 严昭法编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.2

ISBN 7-5341-1792-5

I. 杨… II. 严… III. 太极拳, 杨式 - 套路 (武术) - 图解 IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 053215 号

# 杨式太极拳

严昭法 编著

责任编辑 刘 丹

装帧设计 金 晖

---

出 版 浙江科学技术出版社  
地 址 浙江杭州市体育场路 347 号  
邮 编 310006  
印 刷 杭州出版学校印刷厂  
发 行 浙江省新华书店  
开 本 889×1194 1/16  
印 张 3.5  
版 次 2003 年 2 月第 1 版  
印 次 2003 年 2 月第 1 次  
  
书 号 ISBN 7-5341-1792-5/G·377  
定 价 22.00 元



## 前言 QIANYAN

太极拳是中华民族最宝贵的文化遗产之一。其历史悠久，源远流长，是华夏炎黄子孙承前启后，历经几十代拳师千百年的辛勤耕耘之硕果，是物理工程力学与中医经络学、气血学、脏腑学之融合体。太极拳以其独特的医疗保健价值造福于人类，如今在世界各地都遍布了它神奇的足印。

为了更好地普及推广杨式太极拳竞赛套路，本书以国家武术研究院编选的40式为蓝本，结合杨家传统太极拳的精华、意韵和体用结合的教学方法，详细讲解太极拳的基本要领、动作及学练中应注意的问题，使太极拳初学者易见其貌，易学其式（招），易得其神。同时在学练中提倡以科学健身为目的，并对配合治疗慢性病、多发病进行了介绍。

编写这本《杨式太极拳》，旨在抛砖引玉。编者自叹学业有限，缺点和谬误之处在所难免，望读者、同好指正。

编者

2002年11月



# 目 录

M U L U

学练太极拳的基本要领	1	14左右野马分鬃	23
太极拳常用术语浅释	5	15云手	24
全套示范动作图解	7	16单鞭	26
预备式	7	17高探马	27
1起势	8	18右蹬脚	28
2揽雀尾	9	19双峰贯耳	29
3单鞭	11	20左分脚	30
4提手上势	12	21转身蹬脚	31
5白鹤亮翅	13	22海底针	32
6搂膝拗步	14	23闪通背	33
7手挥琵琶	16	24白蛇吐信	34
8搬拦捶	17	25右拍脚	35
9如封似闭	18	26左右伏虎势	36
10斜飞势	19	27右下势	37
11肘底捶	20	28金鸡独立	38
12倒卷肱	21	29指裆捶	39
13左右穿梭	22	30揽雀尾	40



31 单鞭 42

32 左下势 43

33 上步七星 44

34 退步跨虎 45

35 转身摆莲 46

36 弯弓射虎 47

37 搬拦捶 48

38 如封似闭 49

39 十字手 50

40 收势 51

## 小贴士

练太极拳对老年人的好处 6

练太极拳对青少年的好处 13

让高血压在太极拳面前“低头” 16

腰部运动对腰肌劳损说“No” 19

缓解胃痛可练太极拳 20

太极拳能陶冶性情 23

练太极拳什么时候最合适 25

练太极拳什么环境最适宜 26

练太极拳前应做哪些准备 27

练太极拳前要不要吃早点 29

练太极拳时随气候变化应注意什么 33

太极拳要练多久才有效 35

太极拳让颈椎病避而远之 37

烦人的关节炎“挥”之即去 43

练太极拳的衣服和鞋子有什么讲究 45

练太极拳对中年人的好处 47

太极拳能秀身养颜 50



# 学练太极拳的基本要领

## 学练前的身心投入

当左脚分开，与肩同宽做预备式时，首先要使大脑入静放松，身体从上到下、由外及内相继层层松弛，平心静气地将一切杂念从指尖、足下轻轻摒除，细细体会静中生动的感觉，从而使大脑和中枢神经能轻松、愉悦地发挥其对身体各系统的支配能力。

## 身体的要求

身体要自然站立，中正安舒，胸不前挺，背不后弓，做到“尾闾中正”，就是精神贯注于头顶，把腰椎、胸椎、颈椎向上轻提领直，使上身向上升拔，下身向下沉，形成上下对拉拔长之势，因而身体能轻灵、均衡地活动，并把思维集中于大脑，由此收敛了高级神经中枢的分散力，集中于支配各种动作的协调性。

## 眼神的要求

在一个动作定势时，眼神应从主手食指和拇指间的虎口上方向前延展及远，这样能使眼球、眼肌获得内收外伸的训练，取得提神醒脑、聪灵目光之功效。眼神既要做到兼顾上下左右，避免呆视或斜视，又要自然睁开，威而不猛，沉着而舒展，清灵而透明，从而能改善眼底血液循环。

## 头颈、面部的要求

头颈要自然竖直，与水平面大体保持垂直姿势，避免左右歪斜、前俯后仰，并要时时轻微地领起，有一种转动轻松灵活的感觉，与身体上下贯通通达。眼睛平视，舌尖轻抵上颚，嘴要轻闭，下巴微内收，鼻吸鼻呼，给人以一种神采奕奕、一气贯穿的感觉。

## 肩、肘、膝的要求

肩关节应尽量放松下沉，松沉后才能体验到轻灵，才能使胸背等处全部松弛下来。两肩切忌一高一低，且有微向前松之意，肩与两臂要互相牵引，彼此关联，这样更体现了“肩平而顺，两膀相系”，也更有助于含胸拔背，并增强了肩关节的灵活性和柔韧性。

肘关节应松沉下垂，同时要有微微外撑之意，才能使胸大肌更好地松弛，腋下才能保持一定的空隙，肩关节能更加松沉灵活。

膝关节要求对准足尖方向，膝关节曲蓄时，前不过足尖，后坐，膝不伸直，而且应随腰胯前送后收、左右转动作相应的弧形旋转，这样才能更好地避免膝关节扭伤、挫伤。

## 胸背的要求

胸要舒松微含，不可挺胸努气或故意内缩。脊背舒展伸拔，不可弓驼。两臂微微内旋带肩内含，同时胸肌松弛后，就既含胸又拔背了。

## 腰胯的要求

腰胯要向下松沉，旋转灵活，不可前挺后突、左右扭曲。臀部要前收内裹。胯宜放松内含，使意念贯注下肢。腰是轴心，既要灵活地在一个水平面左右转动，又要像弓一样前送后收有弹性。俗话说：“练拳不练腰，终身艺难高。”





### 手型的要求

① 掌型：以自然舒展为主，手指不要用力并紧或张开，指间应留有小空隙。掌有立掌、斜侧掌、仰掌、横掌、仆掌之分。手掌前伸时微带窝形，蓄而不张，掌型斜向前，这是虚掌。手掌前伸过程中逐渐减少窝形，这是由虚而实，当出掌意念到达终点时变成实掌。



立掌：指尖向上，掌心向前。

② 勾手：拇指尖按于无名指第1节，其余三指相对并拢，屈腕，指尖向下。如单鞭的勾手。

勾手



③ 拳型：为四指靠拢卷曲，拇指横于食指和中指第2指节上，一般宜松握。拳有平拳、搬拳、仆拳之分。

平拳：一手握拳，拳面向前，拳眼向上，拳心向左，向前伸出。如指裆捶。

平拳



搬拳：一手握拳，拳眼向右，拳心向上。如搬拦捶。

搬拳



仆拳：拳面斜向前，拳心向下，拳眼向左。如贯耳拳。

仆拳







## 腿型的要求

① 后虚步：脚跟上翘，脚掌点地。出左脚，如白鹤亮翅；出右脚，如上步七星。

后虚步



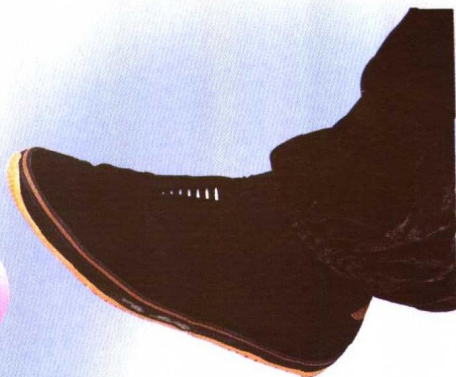
④ 蹬脚：以脚跟为力点，单腿前伸，脚掌上翘。如右蹬脚。

蹬脚



② 前虚步：脚掌上翘，脚跟点地。出左脚，如手挥琵琶；出右脚，如提手上势。

前虚步



⑤ 分脚：以脚面为力点，上踢，单脚前伸，脚跟里收。如左分脚。

分脚



③ 仆步：重心后移，一腿屈膝下蹲，一腿伸直向下，脚掌着地成仆步。如出左脚是左下势，出右脚是右下势。

仆步





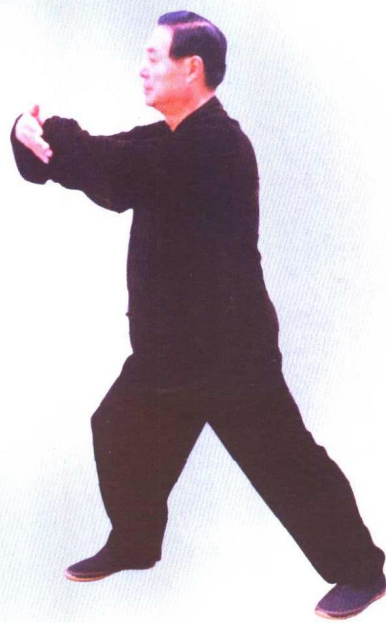
棚

棚即以手背或臂挡住对方。臂要圆撑，手背向外，有承受向上之意。



挤

挤即以一手搭住另一手，贴住对方手臂，以两手相加之劲推动。



捋

捋即用手掌心顺着对方手臂圆抹。它能锻炼腰、胯的灵活性，起到小力胜大力的效果。



按

两手掌斜向前，划弧线微向下为按。按时，须沉肩垂肘，着意于腰，力发于腿，形于手指，向前按出。





# 太极拳常用术语浅释

## 太极阴阳

前人认为太极是八卦的核心。它形似两个黑白的大头鱼，象征宇宙万物生生不息地圆形运转。其次从人的生理构造上讲，人体每个大小关节，如肩、肘、腕、膝、踝都是圆形连结，使身体各部位屈伸灵活。太极拳运动每个招式都讲虚实，其运动规律多呈圆形、半圆形或椭圆形，且结构变化多样，例如“揽雀尾”、“棚”、“捋”、“挤”、“按”等动作都是以腰带手弧形划圈，与其他运动项目显然不同。可见用太极原理来命名太极拳是最恰当不过了。

## 松

松有两种意思：一是全身肌肉、筋骨放松，精神放松，不僵滞。二是像青松那样中正挺拔有弹性，绝非软塌，应自始至终有任凭狂风吹打，上松下沉，坚韧不拔，永不倾倒之毅力。

## 静

静即心静，要求练拳时思想集中，沉着冷静，心不静则意不专。以意行拳，要做到快练不乱，慢练不停，如春蚕吐丝，方能绵绵不断，一气呵成。

## 含胸拔背

含胸非胸部内凹，只要两肩松弛，胸便内含了。拔背即脊椎与尾骨自然伸直，背便不外凸了。太极拳不像其他拳种挺胸束腰，而是要胸部自然内含，脊背舒松挺拔，身体才能上松下沉，中间灵活。

## 沉肩垂肘

沉肩也叫塌肩、松肩，垂肘也叫坠肘。沉肩垂肘是指练拳时，两肩不要端起，两肘不要上扬，否则就会出现上身气沉不下、浑身僵滞、动作呆板等弊病。沉者向下，垂者向下，关键是要放松。

## 虚灵顶劲

虚灵顶劲即轻轻地将精神贯注于头顶。练拳时头部需正直，像有一物体放在头上，如头稍有歪斜，物体便会掉下来。但头颈切忌僵直或缩塌，既要有上顶之意，又要轻松灵活。



### 上步七星

太极拳的每个动作名称不仅蕴含了象形美，更有它实用攻防的特殊含义。例如“上步七星”，从外形上看，它两手握拳呈交叉十字形向前向上伸出，右腿上步成虚步，摆出一个踢的架势，其实左拳由下向上是个棚拳，挡住对方来手，右拳向前伸出才是真正的出拳打击。腿设虚步，易进易退，进则可以踢出，也可以上步追击，退则避实就虚，可以前后调整、定式，前虚后实，稳如磐石。

“上步七星”意在顾“三前”，盼“七星”。“三前”则彼、我双方的“眼前、手前、脚前”。“七星”则两拳交叉为“一星”，两手肘为“二星”，下部两腿膝为“二星”，两脚为“二星”；上部“三星”，下部“四星”，合为“七星”，以形似天上的北斗星而命名。

### 刚柔相济

练太极拳强调要柔。柔是有控制的紧张，又含有弹性和韧性的松劲，而不是无目的的软塌。初学者一定要慢慢体会，在“轻”字上下功夫，逐步放弃生硬的拙力，渐渐步入由松到柔的过程，达到似松非松的境界。

刚则是用意气练成的内劲。太极拳练到一定程度后，要经常注意上松下沉，虚实分明，久而久之，自然产生整体劲，则轻柔兼备，刚柔内含，达到刚不外露、柔中有刚、绵里藏针的境界。

### 快慢相济

太极拳运动的快与慢，因各人的年龄、体质而异，也根据拳架繁简而定。有的拳种结构不同，如陈式太极拳中有快动作和慢动作相间、杨式太极拳动作柔和均匀，因此练杨式太极拳要求身体内外放松，做到用意不用力。适当慢一点，可以保持呼吸自然深长，能体会每个细小动作是否到位，使关节、肌肉，甚至心、肺等脏腑不紧张，也可以检查自己是否放松，练后是否有舒适感，但绝不是越慢越好。

快练可以提高人体的灵敏度。经常练太极拳的人，神经传导迅速，反应快捷，快则急应，慢则缓随。所以练拳要做到快不漂浮，慢不僵滞，整套拳练得均匀沉稳，周身协调，快慢平和，恰到好处。



### 练太极拳对老年人的好处

太极拳动作较缓，不致气急；腰背、四肢同时得到锻炼，能调和气血，舒筋活络，使人腰板笔挺，步履敏捷，特别适合于老年人练习。

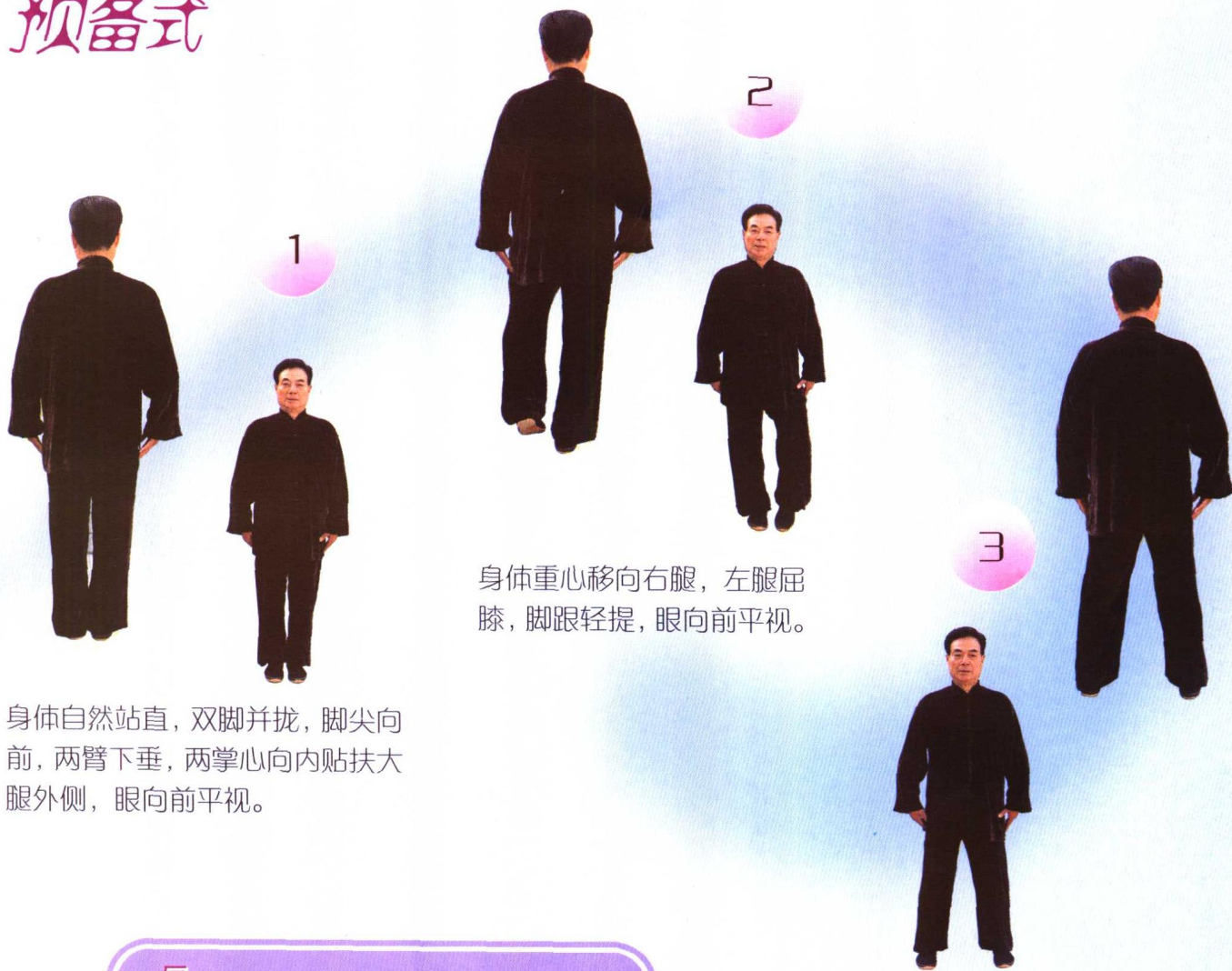
太极拳要求用意不用力，招招式式都要用大脑记住，从而能延缓大脑衰老。经常练拳还能广交拳友，交流拳艺，使性情开朗，精神愉悦。





# 全套示范动作图解

## 预备式



1

2

3

身体重心移向右腿，左腿屈膝，脚跟轻提，眼向前平视。

身体自然站直，双脚并拢，脚尖向前，两臂下垂，两掌心向内贴扶大腿外侧，眼向前平视。

左脚向左横跨约30厘米，与肩同宽，思想集中，排除一切杂念，眼向前平视。

### 易犯弊病与纠正

**弊病：**过分挺胸或弓背，肩臂僵硬。

**纠正：**立身自然中正，两臂放松下垂，思想集中。



# 1 起势

1



两手臂意贯中指，由腕关节带动轻轻向上平举，两肩要松，指尖向前，眼平视。

2



两肘轻垂，徐徐带动两掌下按至胯前，掌心向下，指尖向前，眼平视。



## 易犯弊病与纠正

**弊病：**过分挺胸或弓背，肩臂僵硬。

**纠正：**立身自然中正，思想集中。两臂前举，应用腕关节上提，中指贯意，带动两臂轻轻向前平举。





# 2 揽雀尾



1

身体重心移向左脚，右脚尖外开45°，以腰带身亦右转45°，右臂上提至与右肩平，眼视右手。



2

身体重心移向右腿，左脚跟轻提，同时左臂外旋，掌心斜向上，随转体抄至右腹前，眼视右手。

3

左腿提起，向正前方跨出，脚跟先着地，同时左手继续抄至右手下方，两掌心斜相对，如抱球状，眼视两手间。



5

身体重心后移右腿，左脚尖上翘向右扣45°，同时左手掌内旋，掌心斜向下，右手掌划弧圆抹，眼前视。

4

随着重心前移，全脚踏实，左腿屈膝侧弓，右腿微蹬直，成左弓步。身体侧身右转，左手横掌左棚，掌心斜向内，左臂成半圆，高与肩平，同时右臂下落右胯旁，两臂上下斜撑对拉，眼视右前方。



6

身体重心前移左腿，右脚跟提起，同时左臂内旋，手掌心转向下，右臂向左弧形抄至左腹前，左掌在上，右掌在下，两臂成半圆形，两掌心相对，眼前视。



8

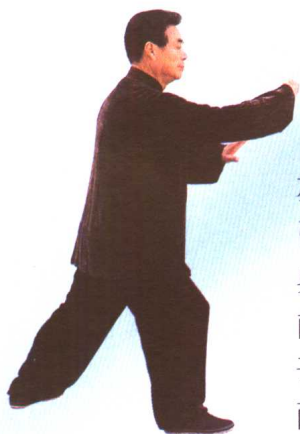


7

右腿向右前方跨出，脚跟先着地，右臂外旋上提，左臂徐徐下落在右臂内侧，眼前视。



左脚踏实，重心完全落在左腿，右腿屈膝提起，右手掌在腹前划弧外旋，眼前视。



9

左腿逐渐前送，右脚踏平前弓，成右弓步。同时以腰带动身体微右转，右臂继续外旋前棚，高与肩平，左手掌跟于右手臂下方，掌心斜向前，两手上下斜向相距约一掌距离，眼视右手。

身体右转 45°，右臂外旋前棚，高于胸前，掌心向里，指尖向左，左臂内旋，掌心向前，贴扶于右臂内侧，掌根相对。同时重心前移，右腿前弓，成右弓步，左腿微伸前送，带动两臂徐徐前挤，眼向前平视。



12

身体重心继续后移，坐于左腿，两臂随腰转 45°，两手轻轻左捋至腹前，眼视左前方。



13

右手掌内旋，掌心向下，左掌沿右掌上向前平抹，左右分开，两掌指尖向前，掌心相对，眼平视。

身体重心前移，右腿前弓，左腿微伸直，成右弓步，同时两臂前送，两掌向前向上徐徐按出，掌心斜向前，指尖向上，两肘下垂，眼前视。



15

身体重心后移左腿，两掌由胸前里收下落腹前，掌心转向下，眼随手动。



14

易犯弊病与纠正

弊病：揽雀尾身不中正，头前俯后仰，两手直来直去，不转腰，两脚虚实不分。

纠正：头颈需轻松竖直，转体时以腰为轴，带动两臂弧形运转。两腿跨步前送后收，要平稳，分清虚实。





# 3 单鞭



1

身体后坐，重心移至左腿，右脚掌上翘，以脚跟为轴向左扣转，同时两臂随腰向左平抹，眼随手转。



2

右脚扣转踏平，两臂抹至左侧，再弧形向右回抹至胸前，掌心向下，高与肩平，眼随手转。

身体重心右移，右脚踏实，左腿屈膝，脚跟上提，同时右掌外旋划弧抓成勾手，指尖向下内扣，左掌外旋成横立掌，指尖向右，高于胸前，置于右臂内侧，眼视两手。

3



4



5

左脚全脚踏实，前弓，右腿微伸直，随即腰胯前送，成左弓步。同时左手掌随腰转，向左前方推出，指尖向上，掌心斜向前，腕同肩高，眼视左手。

身体左转，左脚向左前方迈步，脚跟先着地，同时左手掌随腰转至胸前，眼随手转。



## 易犯弊病与纠正

**弊病：**两臂有高低，两脚间距未跨好。

**纠正：**两手向左平抹时，需沉肩垂肘，手不要伸直。左脚跨步要错开，落步不要与右脚成直线，左肘与左腿弓步膝盖上下相对，右勾手指尖向下向里扣，两臂成半圆形，前后有对拉之意。