

太极拳术能太极拳对练

● 孙新杰 著



中国农业科学技术出版社

太极拳推手对练

● 孙新杰 著



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳与旋极术对练/孙新杰著. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80233-791-6

I. 太… II. ①孙… III. ①太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 010994 号

责任编辑 李功伟

责任校对 贾晓红

出版者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010) 82109704 (发行部) (010) 82109708 (编辑室)
(010) 82109703 (读者服务部)

传 真 (010) 82109709

网 址 <http://www.castp.cn>

经销者 新华书店北京发行所

印刷者 中煤涿州制图印刷厂

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 15.25 彩插 4

字 数 200 千字

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价 26.00 元

————— 版权所有·翻印必究 —————



作者简介

孙新杰，名作慧，字新杰，号旋极居士，1975年出生在知名的体育、武术之乡，墨子故里——山东省滕州市。现为山东滕州市武术（内家拳）研究学会会长，山东省太极拳、太极推手裁判员、教练员。中国杨式太极拳第七代传人、中华旋极术“新”字辈传人、中国尹式八卦掌“强”字辈第五代传人《中华武术名家·名校通鉴》编委委员、世界功夫七段。

自幼受家庭熏陶，四岁跟父亲孙清海、叔父孙涛学习武术基本功、七岁开始跟金冠海老师学习少林十二路弹腿，后师承于滕州市大红拳第六代传人杜传启老师学习大红拳、太极拳；江苏形意八卦掌名家甄在民老师学习形意拳、八卦掌；已故北京旋极术名家段成文老师学习中华旋极术；山东省师范大学武术教授，中国鸳鸯门第二代传人姜周存老师学习螳螂拳、形意拳，鸳鸯太极拳；北京尹式八卦掌、陈式太极拳名家徐世熙老师学习尹式八卦掌；后专跟山东省济南市杨式太极拳研究会会长、中国杨式太极拳第六代传人郝明之老师学习杨式太极拳、太极推手。从此专门研习太极拳、旋极术、八卦掌等内家拳术，曾多次在广州、深圳、厦门、香港等地传播太极拳、太极推手、旋极拳、旋极擒拿术。2003年9月在青岛全国杨式太极拳邀请赛获太极刀金奖、太极拳银奖；2003年12月成立滕州武术（内家拳）研究学会；2004年9月在香港国际太极拳交流大会中获男子组太极刀金奖、杨式太极拳金奖；2005年在青岛国际太极拳邀请赛中获旋极杖金奖。

个人传记入选《中国当代武林名人志》、《中华武术名家·名校通鉴》、《世界武术家人物录》。《滕州日报》以“杨式太极拳滕州有传人”、“太极新杰出滕州”“太极传人与奥运结缘”等为题做了专题报道。孙新杰先生为太极拳的普及和旋极术的挖掘做出了贡献。



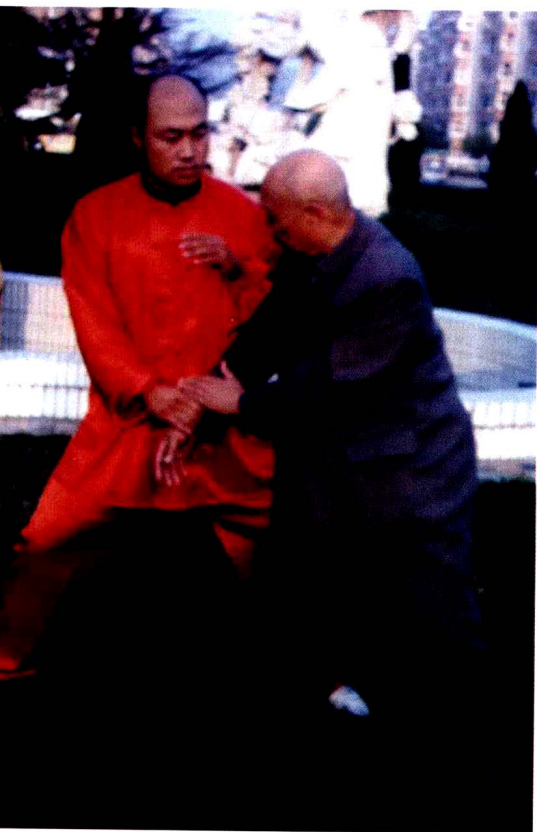
作者教授学生们杨氏太极拳



第一排左起：赵新华、王君、王跃、陈厚印、马志刚、崔陆、陈路、满宪杨

第二排中间：孔悦、孙新杰

第三排左起：高峰、王存武、李腾、张存合、贺存增、秦应科、蒋存志、辛祥国、
孙瑞、窦浩源、于存阳、张兵、赵家轩、孙存泽、王存文、刘存平



恩师郝明之传授作者杨氏太极拳大捋



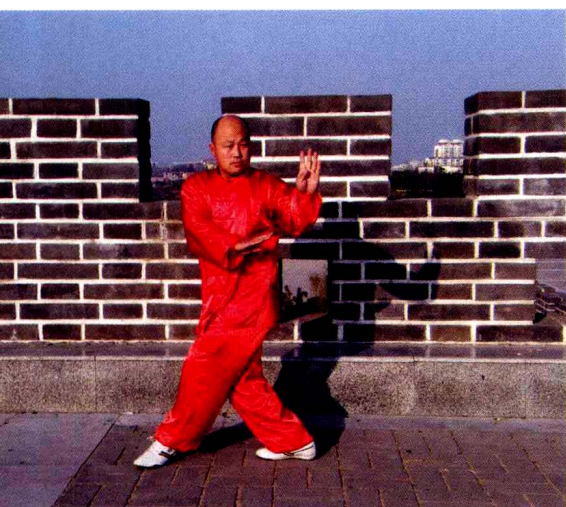
传授国外太极拳爱好者



赛场上的孙新杰



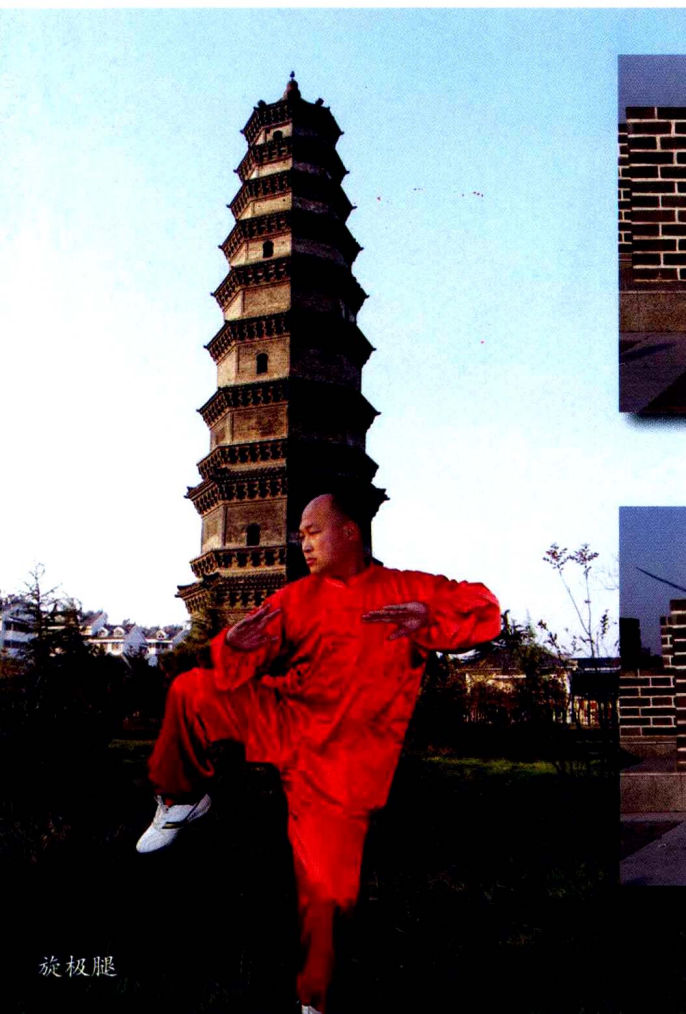
少年孙新杰



八卦掌



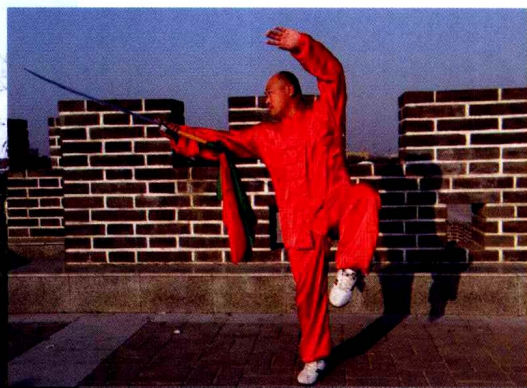
杨氏太极拳大杆



旋极腿



旋极杖



杨氏太极刀

前言



中华武术历史悠久，门类众多，其内容丰富多彩，高深莫测。武术的健身、防身、技击等功效充分体现了中国人民的聪明智慧，深受世界各国人民的喜爱。武术中门类甚多，其中太极拳具有鲜明的民族特色，学者日众，习者如云，在长期的发展过程中已经成为世界性的体育运动项目。

本书特别介绍了简化二十六式杨氏太极拳大架、七十五式旋极术对练、十三把旋极棍等套路及特点、旋极术理论，后附录：旋极术实用口诀。

杨氏太极拳大架在不违背武术本能的基础上，保留了技击与攻防内容。其特点：拳架舒展大方、结构严紧、身法中正、姿式开展、平正朴实、轻灵沉稳、圆缓连贯。练法是，由松入柔、柔极生刚、刚极生柔。体现出：静而不空、松而不懈、沉而不实、匀而不直、灵而不乱、慢而不滞等的运动特点。太极拳在中国武坛的出现，为人类强身健体、防身自卫、延年益寿、美医结合作出了卓越的贡献。此套简化二十六式杨氏太极拳大架是在杨氏太极拳名家郝明之老师传授的杨氏太极拳 115 式的基础上简化的、其风格特点与 115 式太极拳一样、只是为了教学的需要简化了 115 式杨氏太极拳、在此特加说明。我们在练习的基础上可以学习 115 式杨氏太极拳、杨氏太极刀、杨氏太极剑、太极拳推手、太极大杆、太极对练、太极散手、内家擒拿术等功夫。

旋极术是稀有拳种之一，是近代武术家段成文大师在继承前人武术文化的基础上，用一生心血，博采众长，刻苦演练，潜心钻研，溶养生长寿、健身防体、武术文化于一体的功夫。旋极术是综合了人的视觉、听觉、理觉、触觉并将四觉配合起来，结合踢、打、摔、拿、推五种技击方式，以改变人体与地球接触点面积大小为特点，不脱离人体的运动规律，是一种“以人为本，以人为用，以人为法”为基础，通过综合训练从而达到“形正，

功正，法正”的合体术。它是科学人体、智慧人体的变化术。旋极术综合了健身、技击、艺术、医疗等不同学科的内涵，对不同年龄阶段或具有不同要求的人们均有不同的吸引力。在技击上旋极术不受身材、力量的影响，追求“因地制宜、因人而异，一触即化、一触即发、以巧制快，拳发于心，心发于体，体发于自然”的技击境界，同时还蕴涵着博大精深的武术文化。

段成文大师说：“推出旋极术不是在创门派，而是把自己所学所研习的武术合理地找到一种好的方法，展现予人们，造福人类。中华武术的根是五千年的武术文化史。”

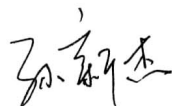
我潜心地推出太极拳、旋极术对练和十三把旋极棍，主要向大家推荐一种科学养生的有效功法。关心养生、追求养生的人要细心体会养生之道；研究武术的要在养生的基础上探讨武术。健身在于方法，技击在于实践。

我出生在山东滕州，滕州是墨子的故乡，他的学说也与武术有着深厚的渊源。大家知道墨子是科学圣人，在先秦诸子中，与武术有更多的联系并得到“侠”的称号。为了纪念墨家与武术，所以我们选择了中国农业科学技术出版社，特意说明。

愿我们的简化二十六式杨氏太极拳大架、七十五式旋极术对练、十三把旋极棍能为广大群众的身心健康和全民健身运动的发展发挥积极的作用。从而找到健身、防身、艺术的阶梯，以此为基础早日进入太极拳、旋极术的精彩世界。

本人由于时间和水平有限，书中难免有漏误之处，恳请各位同仁批评指正。

在本书出版之际我向各位恩师，我的家庭、师兄弟、关心我的朋友，及我的众多弟子们，谨表谢意。



2009年1月18日



目录

第一章 简化二十六式杨氏太极拳大架	/ 1
杨氏太极拳的起源、发展与传承	/ 2
杨氏太极拳大师郝明之	/ 4
传统杨氏太极拳大架的运动特点	/ 6
简化二十六式杨氏太极拳大架动作名称	/ 9
简化二十六式杨氏太极拳大架动作说明	/10
简化二十六式杨氏太极拳大架连续动作图	/ 36
 第二章 七十五式旋极术对练	 / 45
旋极术传奇	/ 46
旋极术套路介绍	/ 47
旋极术理论	/ 48
武术家段成文先生传旋极术十步功	/ 50
七十五式旋极术对练的功法特点	/ 58
七十五式旋极术对练动作名称	/ 60
七十五式旋极术对练动作说明	/ 64

第三章 十三把旋极棍 / 181

十三把旋极棍的特点和要求 / 182

十三把旋极棍动作名称 / 185

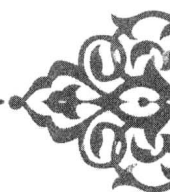
十三把旋极棍动作说明 / 186

十三把旋极棍连续动作图 / 219

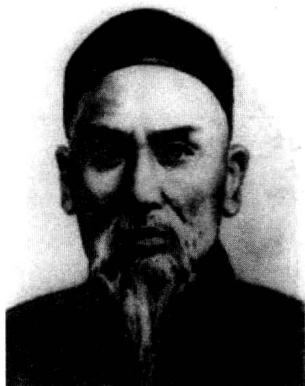
附录 旋极术实用口诀 / 231

第一章

简化二十六式 杨氏太极拳大架



太極拳與推手對練



创始人杨露禅

字露禅，“禅”亦作“蟬”，别号禄缠，杨氏太极拳奠基人。河北永年人，幼年家贫。约10岁至河南温县陈家沟陈德瑚家为僮。陈长兴每晚至德瑚家前厅教授族中子弟，露禅殷勤侍候，窥习拳艺，功力大进。长兴喜其机敏，遂收为徒，尽传其术。数年后，以能避而制强硬之力见长，“柔中寓刚，绵里藏针”。故有“沾绵拳”、“软拳”、“化拳”之誉。约清道光

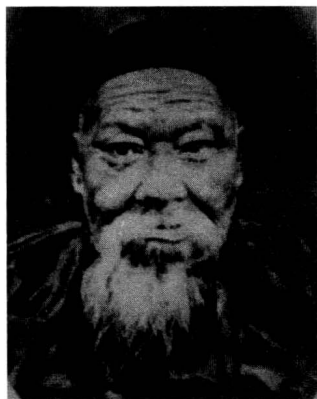
三十年（公元 1850 年），返永年，以授拳为生。房东武禹襄兄弟三人亦折节求教。后到北京传拳，清代王公、贝勒从学者颇多，为旗营武师。因武艺高强，故有“杨无敌”之称。其传拳有“凌得其筋，万得其骨，全得其皮”以及“风格匀缓、柔和、舒展大方”，其精髓为“松”与“沉”（“松”是指全身放松，让“气”流通无阻，“沉”是下沉的意思，意念集中在腹部）。经过祖孙三代努力，在陈长兴传的陈式老架太极拳基础上，几经修补、增删，演化为当今的杨氏太极拳。

杨露禅将拳传于其子杨班侯（1837—1892）、杨健侯（1839—1917），其中杨健侯也为推广杨氏太极拳做出了积极的贡献。杨健侯将拳传于其子杨兆清。杨兆清，字澄甫，人称“三先生”。幼承家学，勤奋钻研，寒暑苦练，功夫日深。由于当时随着火器的出现，太极拳在医疗保健方面的功能比在技击方面的作用更为人们所重视。杨澄甫将太极拳在其父



健侯修订的中架的基础上，再行修订，遂定型为杨氏太极拳大架，成为现在的杨氏太极拳。其拳架特点是：架势舒展简洁，动作松柔，立身中正，行功轻灵洒脱。架势有高、中、低之分，适合各种人练习。修改后的套路更有利于推广传播，受到社会的普遍欢迎，有力地促进了杨氏太极拳的普及，杨澄甫也因此被誉为杨氏太极拳承前启后的大家。为了使太极拳术发扬光大，杨澄甫写了《太极拳术》及《太极拳体用全书》，备述太极拳精华，为后学者留下了宝贵的武学经典。

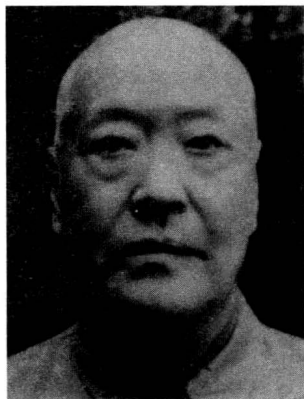
杨氏太极拳山东体系传承表如下：杨露禅——杨健侯——杨澄甫——李雅轩——刘仲桥——郝明之——孙新杰。



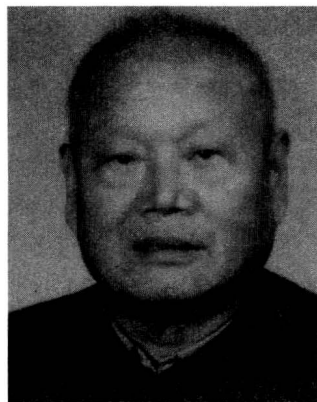
第二代传人杨健侯



第三代传人杨澄甫



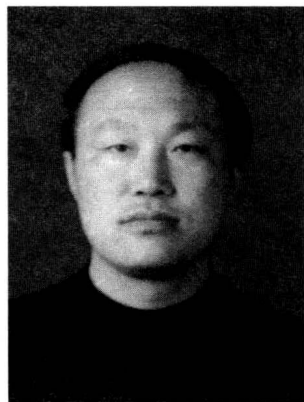
第四代传人李雅轩



第五代传人刘仲桥



第六代传人郝明之



第七代传人孙新杰

杨氏太极拳大师郝明之

郝明之生于1928年，山东省桓台县西贾庄人，曾在济南市国税局工作。青年时期拜杨氏太极拳第五代传人刘仲桥先生为师，修习太极拳。他长期跟随刘仲桥先生练拳，后来又在刘先生的指导下授拳，深得杨氏太极拳的真谛，是杨氏太极拳第六代传人。

从师：病后学艺

郝明之是泉城两大太极高手之一的刘仲桥先生的大徒弟。而刘仲桥是杨澄甫的高徒李雅轩先生的得意弟子，李雅轩先生生前曾对人说，他在济南有一功夫颇深的高徒，名叫刘仲桥。

郝明之幼年不曾习武，20余岁偶染暴发性痢疾。大病初愈的他极度虚弱，口不离药，长期病休在家。后经人介绍，于1954年春师从刘仲桥先生习拳。只半年时间，郝明之身体便奇迹般康复。从此，郝明之便与杨氏太极拳结下了不解之缘。1956年在济南市太极拳比赛中，郝明之得到了作为裁判的陈氏太极拳洪均生、杨氏太极拳刘仲桥、八卦掌郭铸山、形意拳李相佐等著名拳师的高度赞赏，并荣获第一名。

习拳：六十年如一日

郝明之师从刘仲桥先生后，潜心学习李雅轩演练的一百一十五式传统杨氏太极拳。郝明之每天凌晨4点起床，徒步半个小时，到大明湖畔练习拳架，和师兄推手。搬家后，他又到趵突泉边练功。晚上夜校放学后，他还要练习2个小时。宿舍传达室的大爷被他的刻苦精神感动，原先晚上9点关门，后来每天要等他练完拳才关门。

在济南太极拳界，许多人对郝明之的高深功夫深感敬佩，但更让人赞

太
极
拳
功
能
修
身
健
體



叹的，是他那六十年如一日持之以恒的“功夫”。练拳者不计其数，不少人半途而废，为什么郝明之却能持之以恒？对此，郝明之老人说，开始是为了健身，后来体会到太极拳的妙用，便难以割舍了。用郝明之的话说就是：“累了，练一趟拳，就像洗一个热水澡，全身舒服。”

技击：全身都是手

俗话说：“外行看热闹，内行看门道。”杨氏太极拳动作舒缓，宛如风中之柳，其实，它的一招一式都暗藏制敌玄机，如绵里藏针。

郝明之这样表述太极拳之“用”：要想掌握太极拳攻防之术，须一招多变，一招多用，随机应变，其要旨是不许抓、握、扯、抱，而是运用沾、连、粘、随等技术。所谓“出手不见手，全身都是手”，就是说功夫到了一定程度，身体就会形成一种条件反射，每个部位随时会处于一种防御和反击状态。这是太极拳技击的一种高超境界，也是郝明之多年习拳之所悟。

郝明之不仅精通太极拳法，而且太极刀、枪、剑、棍样样精通。

传统杨氏太极拳大架的运动特点

传统的杨氏太极拳是太极拳的一大流派，是太极宗师杨露禅祖孙三代在陈式老架的基础上发展编创而成的，杨氏太极拳有大、中、小架之分。其中大架传播最广，杨氏太极拳大架是杨澄甫先生晚年所创，其特点：拳架舒展大方、结构严谨、身法中正、姿势开展、平正朴实、轻灵沉稳、圆缓连贯。练法是，由松入柔、柔极生刚、刚极生柔。体现出静而不空、松而不懈、沉而不实、匀而不直、灵而不乱、慢而不滞等运动特点。

【静而不空】动能活气血，静能养脑力。静分为外静与内静两种，外静即身体、皮肤之静，此为初学太极拳的基础；内静即心静。静而不空就是在身体松柔的基础上练拳即外静，内静达到大脑清楚，心静而意专，意专则神聚，神聚则劲沉。只有体静、心专地想到一手一式的意义，练时才可以无人似有人，才能有规律地调动内气，从而充分发挥太极拳的内涵，收到武术健身的效果。在体静、心静的基础上，可以无穷尽地容纳我们的聪明才智，谁投入得越多，谁就能成为太极拳中的佼佼者，这就是我们说的静而不空的道理。

【松而不懈】练习杨氏太极拳大架时，首先练一个松字，在练习杨氏太极拳大架的时候，周身关节和肌肉一定要放松、由手、腕、肘、臂、肩、胸、胯、膝以至全身无一处不松，所谓“柔曲百折若无骨”，能自然松透，由松入柔，柔成不懈，才能极柔成刚，刚极生柔。松是一种方法，而不是目的，如有度，方为不懈。杨氏太极拳的松，必须根据动作的角度和情形而定，不能松得空空洞洞，这就是松而不懈的道理。太极拳是武术，有人练了多年杨氏太极拳，只练出一身大力气，未能取得松柔、轻灵功夫上的成就。如半身不遂的病人，松的没有感觉，这显然不是功夫而是一种病态，

太极拳运动健身要领

