

● 武术分解教学丛书 ●

杨式太极刀

分解教学



(十三势)

安在峰 编著



2022
0209
A



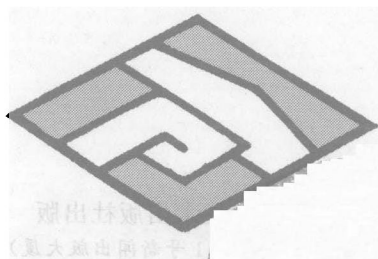
安徽科学技术出版社

● 武术分解教学丛书 ●

杨式太极刀分解教学

(十三势·四十二式)

安在峰 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极刀分解教学:十三势·四十二式/安在峰编
著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2002. 9
(武术分解教学丛书)
ISBN 7-5337-2518-2

I. 杨… II. 安… III. 刀术(武术)-中国
IV. G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064968 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4.25 字数:82千

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

印数:3 000

ISBN 7-5337-2518-2/G·572 定价:5.50元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

本书简介

杨式太极刀是以刀术的劈、撩、拦、扎、带、错、推、架、扫、挂、斩、格、抹等技法与太极拳运动的特点相结合而创编的。流传中的杨式太极刀始创于杨式太极拳前辈,但至今无明确分解的规范教材。本书作者在熟习杨式太极拳和刀术技法的基础上,在继承民间杨式太极刀的过程中,进行了整理和加工改编,使之更加符合杨式太极拳拳理和风格,更适合老年人学习演练。鉴于安徽科技版“武术分解教学丛书”的出版形式深得广大武术爱好者的青睐,本书作者得心应手地将此书写成分解教学教材,并亲自担任照片中的演练者,以满足读者,希望杨式太极刀得到更广泛的推广。

前 言

杨式太极刀是太极拳器械套路之一。此套路系以刀术的劈、撩、拦、扎、带、错、推、架、扫、挂、斩、格、抹等技法动作,结合太极拳运动的特点编排而成。其特点是刚柔相济,虚实分明,既有刀术的特点,又有太极拳的运动风韵,既有健身价值,又易于推广普及,因而备受群众的喜爱,在我国有着广泛的群众基础。为使太极拳爱好者能全面正确地掌握太极拳系中的器械套路,以填补当前无规范太极刀教材的这一空白,提高练习者的兴趣和满足全民健身之需要,特将民间传习的杨式太极刀加以整理和改编,定名为《杨式太极刀分解教学》。

本书共分六部分。第一部分,主要是杨式太极刀的概述,对杨式太极刀的内容、风格、特点、练习和作用作了全面综合性的介绍。第二部分,主要介绍刀的各部位名称及规格。第三部分,主要从“柔和连绵”“刀法分明”“刀手配合”“身刀协调”四个方面,介绍杨式太极刀的基本技法。第四部分,对身体各部位、精神意念和刀法的要求作了介绍。第五部分,主要介绍杨式太极刀的基本方法,对手型、步型、步法、刀法作了详尽的介绍。第六部分,主要介绍杨式太极刀动作名称和套路的分解教学及套路路线图。

本书文字叙述准确,照片清晰,图文并茂。技术示范图由作者亲自示范,动作规范。照书学习,就可学会,可谓是广大武术爱好者,特别是太极刀爱好者的一本自学的好教材。

在编著本书的过程中,承第四代杨式太极宗师杨振铎老先生给予支持,并提供了《杨式太极拳全书》等参考资料;原国

营新丰照相馆摄影师赵立玲女士为本书拍摄了照片,在此谨致谢意!

由于作者水平所限,书中难免有不当之处,希望广大读者批评指正。

安在峰

目 录

一、杨式太极刀概述	(1)
二、刀的各部位名称及规格	(2)
(一)刀的各部位名称	(2)
(二)刀的规格	(2)
三、太极刀的基本技法	(3)
(一)柔和连绵	(3)
(二)刀法分明	(3)
(三)刀手配合	(4)
(四)身刀协调	(4)
四、太极刀对身体各部位、精神意念和刀法的要求	(5)
(一)对身体各部位的要求	(5)
(二)对精神意念的要求	(7)
(三)对刀法的要求	(7)
五、杨式太极刀的基本方法	(8)
(一)手型	(8)
(二)步型	(9)
(三)步法	(11)
(四)刀法	(12)
六、杨式太极刀分解教学	(18)

预备式	(18)	二十二、朝天一炷香···	(77)
[第一段]		二十三、跳步藏刀···	(78)
一、起 式	(19)	二十四、跳步扎刀···	(80)
二、捋挤式	(22)	二十五、翻身藏刀···	(83)
三、单 鞭	(26)	[第三段]	
四、上步七星	(27)	二十六、上步交刀···	(84)
五、退步跨虎	(29)	二十七、右分脚···	(85)
六、左右格挂	(32)	二十八、左打虎式···	(87)
七、回带斜刺	(34)	二十九、右打虎式···	(89)
八、左右拦扫	(36)	三十、右蹬脚···	(90)
九、含转推刀	(43)	三十一、双峰贯耳···	(93)
十、左右撩刀撑掌···	(45)	三十二、怀中抱月···	(96)
十一、风卷荷叶···	(51)	三十三、进步平刺···	(97)
十二、宿鸟投林···	(55)	三十四、朝天一炷香···	(98)
[第二段]		三十五、行步裹脑···	(99)
十三、回身撑掌···	(56)	[第四段]	
十四、玉女穿梭···	(57)	三十六、回身扎刀···	(103)
十五、含转推刀···	(60)	三十七、左右撩刀···	(106)
十六、翻身藏刀···	(65)	三十八、跳步藏刀···	(110)
十七、玉女穿梭···	(66)	三十九、跳步扎刀···	(112)
十八、含转推刀···	(69)	四十、转身回带···	(115)
十九、翻身藏刀···	(74)	四十一、卞和携玉···	(117)
二十、怀中抱月···	(75)	四十二、收 式···	(120)
二十一、进步平刺···	(76)		

附一 杨式太极刀套路路线图····· (124)

附二 图例说明····· (125)

一、杨式太极刀概述

杨式太极刀是杨式太极拳械中的著名器械套路之一，它是以太极拳的方法、要求、风格、特点和应用进行培训的刀术。整套太极刀共 42 个动作，包括了劈、撩、拦、扎、带、错、推、架、扫、挂、斩、格、抹等 13 种太极刀技法，故又称为太极十三势刀。整套练习，一般需要 2~3 分钟的时间。

杨式太极刀保持了一般刀术套路的矫健、勇猛的特色，且又刚中寓柔，柔中寓刚。其动作柔和，速度平稳，如行云流水；动作劲力内劲饱满，刚柔相济，虚实分明；动作气势中正舒展，敏捷轻灵；动作衔接进退相随，开合相接。它既有刀术的特点，又有太极拳的运动风韵。练起来，气势雄壮，舒展大方，潇洒优美，连绵不断。套路结构严紧，攻防含义明确，充分体现了内家刀法以静制动、后发先至的技击要旨。技击实用，适合群众习练和养生保健需要，并符合竞赛的规范化要求。

杨式太极刀在练习时皆以腰腿为枢纽，刀的开合起落应与身法的变化相配合，体现出阴阳虚实的章法。运刀要连贯，不可有断续，不可用拙力。要以内劲形于刀，通过刀发于外，故而学刀应在练好杨式太极拳的基础上进行，并练好基本功。

经常练习太极刀，可在运动中通气活血，静中修身养性，内外兼顾，身心交修。使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳，疏通经络，和畅气血，使生命得以旺盛。

二、刀的各部位名称及规格

(一)刀的各部位名称

刀由刀身、护手、刀柄、刀首构成。刀身包括刀尖、刀刃、刀背、刀面。(图1)

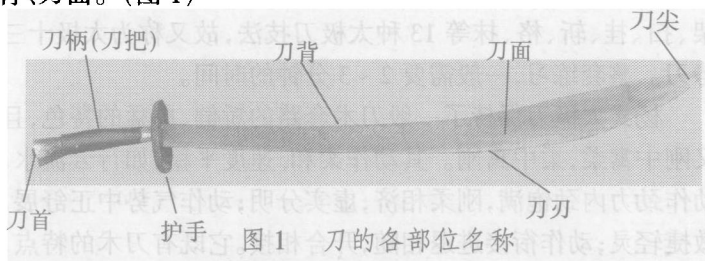


图1 刀的各部位名称

刀尖——刀身最前端尖锐部分。

刀刃——有点弧度,刀身较薄的一侧。

刀背——刀身无刃厚实的一侧。

刀面——刀刃与刀背间的平面部位。

护手——刀身与刀柄之间用以护手的部位,又称刀盘。

刀柄——位于护手后部,手握持刀部位,又称刀把。

刀首——刀柄后部顶端部位。

刀彩——系于刀首后端的装饰物,由对角线不超过刀长的方形彩色绸布做成(可有可无)。

(二)刀的规格

根据1991年,中华人民共和国国家体育运动委员会审定

的武术竞赛规则规定：

刀的长度以直臂垂肘抱刀姿势为准，刀尖不得低于本人耳朵；重量：成年男子用的不轻于 0.7 千克，成年女子用的不轻于 0.6 千克。刀彩不得超过刀的长度。

三、太极刀的基本技法

太极刀由于是太极门中的兵器，因此，在练法、风格特点、基本技法要求上，与太极拳基本上是一致的，概括起来有以下几点：

(一)柔和连绵

太极刀练起来，动作流畅，柔和连绵，端庄稳健。在动作上没有明显的忽快忽慢现象或快速的扎劈。每招每式都是自然用力，不拘不僵，不用拙力。运刀连贯，没有停顿，从起势到收势，不论动作的虚实变化和姿势的转换，都是紧密衔接、连贯一气的，看不出有停顿的地方。前式动作的结束，就是下一个动作的开始，整套动作速度均匀，前后贯串，如行云流水，绵绵不断；似长江大河，滔滔不绝。

(二)刀法分明

刀术的攻防主要体现在刀尖、刀刃、刀背上。刀尖锐利，主要用于扎刺；刀刃锋利，主要用于劈砍；刀背厚钝，主要用于贴身近卫。刀术的每一种方法都有严格的要求，不可混淆。例如劈刀，刀刃向下，着力点在刀刃前部；砍刀，刀刃斜向下，着力

点在刀刃的后部。运动路线与着力点的不同,决定其技击方法的不同。每个初学者一定要在刀的基本技法上下功夫,做到路线清晰,力点准确,刀法分明。

太极刀包括了劈、撩、拦、扎、带、错、推、架、扫、挂、斩、格、抹等 13 种刀法。因此在练习太极刀时,一定要知道每个刀式的刀法用意,把每一个动作做到位,把每一个动作的刀法体现出来。刀法决不能混淆,刀法清晰,用意明确,所做出的运动姿势才合乎规范,动作才正确优美。

(三)刀手配合

太极刀的技法还特别强调刀手配合。拳谚曰:“单刀看手,双刀看走。”它强调了练刀时左手随刀运转配合的重要性。刀术练习特别讲究持刀之手与闲手按照刀术技术要求密切配合。刀手的配合一般依据“顺领合击,反向对称”的原理移动。例如抹刀、带刀、撩刀适于顺领;劈刀、砍刀适于合击;扎刀、分刀适于反向对称。但由于用刀的方法多,动作之间结构不同,刀与手的配合形式也是多样的,同一种刀法可有多种配合。无论采用哪种配合方法,都要有助于肢体在运动中的稳定和谐,便于动作之间的衔接与发力,使其对称美观,又符合技击法则。

(四)身刀协调

练习太极刀很强调身刀协调。也就是说,两臂两肢,肩、腕、肘、胯、膝、足、腰脊、胸部、头项都必须和刀势的运动密切配合,上下相随,以腰为轴,一动无有不动,强调以整个身体来带动刀的活动,即刀谱中要求的“刀不离身左右前后,手足肩

臂与刀俱转”。如此,即能身刀协调一致,浑然一体,使内劲形于刀,通过刀发于外。如果身腰不活,肩、肘、腕关节僵硬呆板,身刀就不会协调,刀法就无法发挥。太极刀还十分强调攻守结合,刚柔相济。就是要求练习做到刀法明,体现出刀法的攻防含义,这就能使动作刚柔相济。这里的刚是指攻击性的刀法动作;柔就是防守性的刀法动作。所以要想做到刚柔相济,就必须明了刀法的用意及攻防的作用,才能达到要求。

四、太极刀对身体各部位、精神意念和刀法的要求

(一)对身体各部位的要求

练习太极刀特别讲究手、眼、身、步、刀法的协调配合,做出的每个动作都要符合规范,虚实有变,进退合度。因此对身体各部位的姿势都有严格的规定,现将其规定介绍如下:

1. 头部 “虚领顶劲”、“顶头悬”这是对头部的具体要求。就是说头部要像有东西顶在头上;又像有一条无形的引线,垂直地悬在头顶上。总之,要求头颈自然竖直,不可有前俯后仰、左倾右斜的现象;下颏微收,舌舐上颚,口自然合闭,齿轻扣,面部表情要自然。头部的转动方向应与全身动作转换和躯干的旋转方向协调一致。

2. 颈部 颈部自然正直,肌、筋、骨节放松,切忌紧张僵硬,也不可左右歪斜,这样颈部的左右转动就能灵活自然。

3. 肘部 “坠肘”是太极刀对肘部的具体要求,就是要求

肘部松沉下垂,自然弯屈,不可僵直和扬起。

4. **肩部** “沉肩”是太极刀对肩部的具体要求。练习太极刀肩部始终要松沉下塌,不可耸起,也不可前扣后张,以免妨碍气血的流通。

5. **胸部** “含胸”是太极刀对胸部的具体要求。就是要求胸部舒松而含虚,有自然内含的意思,切忌挺胸,也不是故意内缩。

6. **腹部** “腹要实”这是太极刀对腹部的具体要求。就是要求松静而自然地起伏鼓荡,使小腹充实,气沉丹田。但不可闭气,呼吸不可硬压。呼吸硬压则肢体随之僵硬,闭气更会引起胸闷、头晕、胁痛等不适现象。

7. **背部** “拔背”这是太极刀对背部的具体要求。就是要求背部自然而挺拔,背肌舒展而有微微鼓起之意,使气贴于背,但不可驼背。

8. **脊部** “脊要直”这是太极刀对脊部的具体要求。就是要求脊梁和尾闾都要自然正直地中正垂直,不可偏斜。脊椎节节放松而沉落,遇有开合、转动变化时,要轻灵而不流于飘浮,沉着而不流于呆板。

9. **腰部** “腰要松”这是对腰部的具体要求。就是要求腰部松沉塌落,腰如轴立,以使身躯保持中正安舒之势,不可挺腰和后弓。运动时都必须以腰为轴,带动全身。

10. **臀部** “臀要敛”这是太极刀对臀部的具体要求。就是要求臀部收敛,不可向后撅出或左右摇摆,注意做到松、正、缩。

11. **裆部** “裆要圆”这是太极刀对裆部的具体要求。就是要求撑圆合住,使两腿有劲,底盘稳固。裆下会阴穴与头顶百会穴处于一条无形的垂直线上。只有这样才能保持“立身中

正安舒”。因此，顶与裆之间有一股无形的张力，而裆与两股则又形成一股拱形劲。这称之为“裆劲”或“沉劲”。

12. 膝部 要求关节放松，两膝用意里裹，屈蹲时膝不可冲出脚尖。两膝对上应与两肘相合，对下应与两踝相对。

13. 踝部 要求关节放松而沉落，使足踵根基有力，而不致浮起。

以上各部位组成身法，其总的要求是：旋转灵活，舒展大方，端正自然，不偏不倚，不可僵滞浮软，动作以腰为轴带动全身，使动作完整连贯，飘洒优美。

(二)对精神意念的要求

练习太极刀时精神要集中，要排除杂念，情绪饱满，神态自然，把注意力集中到细小的动作中去，要有攻防意识。做到意识引导动作，势到神随，神态自然，精神贯注，神到意到，意到刀到。

(三)对刀法的要求

刀法的构成，一招一势都不是平淡的直来直往，而是通过不同的弧线的迂回运行、反复环绕，才完成一个刀法的姿势动作。因此在练习太极刀时，不可草率马虎或杂乱无章，一定要弄清运动路线和它的技术方法及攻防意识，这样才能刀法准确，将刀法交待清楚。

对于刀的运动路线和刀的基本要求一定要确切掌握，不可含糊不清。对于力点更要切合实际，掌握分寸。各势造型形象要逼真，做到姿势正确，方法清晰，虚实分明，刚柔相济，转换灵活。只要这样长期练习，就可达到精益求精，尽显

刀技之长。

五、 杨式太极刀的基本方法

(一)手型

1. 掌 四指并拢，四指尽量向手背方向伸张，拇指内扣(图2)。

〔要求〕 掌心开展，竖指。

2. 拳 五指卷屈，四指扣于掌心，拇指压于食指、中指第二节上(图3)。

〔要求〕 握拳不可太紧，拳面要平。

3. 勾 五指捏拢成一撮，腕关节下屈(图4)。

〔要求〕 五指捏紧。

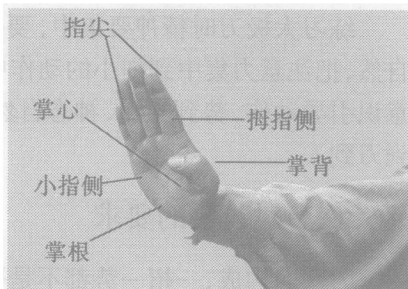


图2 掌

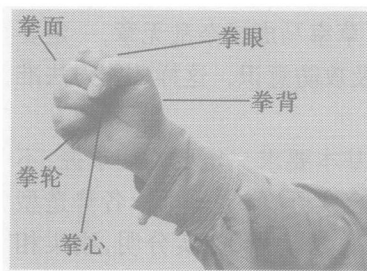


图3 拳

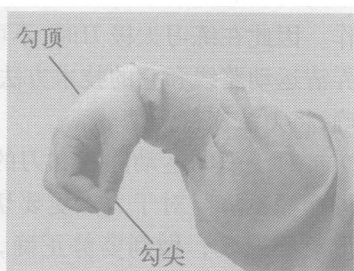


图4 勾

(二)步型

1. 并步 两脚并拢，全脚着地，两腿自然伸直站立（图5）。

〔要求〕 两脚内侧相并，脚尖朝正前方，身体自然正直。

2. 开步 两脚自然分开，全脚着地，脚尖朝正前方，两腿自然伸直站立（图6）。

〔要求〕 身体自然正直。



图5 并步

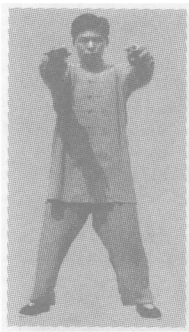


图6 开步

3. 弓步 两腿前后分立。前脚跟与后脚尖距离二至三脚长，前腿屈膝半蹲，大腿接近于水平，脚尖向前或稍向内扣，膝盖与脚尖垂直。后腿挺膝蹬直，脚尖稍外撇。前脚尖与后脚脚跟在一一直线上，两脚掌均着地（图7）。

〔要求〕 两脚夹角大约45°~



图7 弓步

60°，必要时，后脚跟可以外展调整，两脚应保持10~30厘米