

简化太极拳丛书

杨式太极拳十三式

杨振铎 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳十三式 杨振铎编著 北京 : 人民体育

出版社 2000

(简化太极拳丛书)

陈永昇 刘永福 刘永福 刘永福

陈永昇... 刘永福... 太极拳 杨式 套路(武术) 图解

刘永福 刘永福 刘永福

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22222 号

觥

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

觥

刘永福 刘永福 刘永福 刘永福 刘永福 刘永福

2000 年 月第 1 版 2000 年 月第 1 次印刷

印数 : 1000 册

觥

刘永福 刘永福 刘永福 刘永福 刘永福 刘永福

定价 : 5.00 元

社址 : 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话 : 67151482 (发行部) 邮编 : 100061

传真 : 67151483

电挂 : 9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

杨振铎，~~1914~~1914年远月出生，河北省永年县人，现任中国武协教练委员会委员，山西省武协副主席，山西省杨式太极拳协会会长，国际杨式太极拳协会董事会主席。

杨振铎系杨式太极拳创始人杨露禅之曾孙、杨式太极拳定型人杨澄甫之三子。自幼随父兄习练杨式太极，勤奋好学，深得杨式太极家传，功夫纯正，为杨式太极拳第四代传人，在国内外武术界享有很高声誉，~~1982~~1982年当选为中国当代“中华武林百杰”。经常应邀至世界各地授拳讲学，深受国内外太极拳爱好者的欢迎。~~1982~~1982年美国得克萨斯州圣东克里奥市授予他“荣誉市长”称号，同年获得美国特洛伊市长赠送的该市“金钥匙”。

主要著作有《杨氏太极拳、剑、刀》《中国杨氏太极、太极名师精典》及录像、光盘等，为弘扬太极拳作出了突出贡献。

编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学

练者掌握和练习。

通过这套丛书的出版，我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智，以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中，去享受生活的乐趣。

本书中的技术动作由杨振铎先生演示。

目 录

杨式太极拳概要	(员)
一、杨式太极拳简介	(员)
二、杨式太极拳十三式简介	(圆)
三、杨式太极拳之练习谈	(猿)
四、杨式太极拳术十要	(苑)
杨式太极拳十三式动作图解	(员园)
一、说明	(员园)
二、动作名称	(员员)
三、动作图解	(员员)
四、连续动作演示图	(员圆)
五、动作路线示意图	(员圆)



杨式太极拳概要

一、杨式太极拳简介

太极拳是中华民族传统武术的珍贵遗产，它是武术也是医术，更是具有丰富内涵的东方文化。它融会阴阳八卦、五形学说哲理，博采各家武术精华，动作适应人体生理卫生。其动静虚实之变化、刚柔内外之消长，与唯物辩证法阐明的矛盾相互依存、相互对立、相互转化的规律相吻合，是体育运动中最适宜健身的具有科学原理的优秀拳种之一。

杨式太极拳架式舒展大方，动作简洁柔和、速度缓慢均匀，动中有静、柔中寓刚，以意形气、以气运身，内外相合、身心兼修；练法上由松入柔、刚柔相济，形成独特的风格，老少皆宜。它具有强身祛病之效，又是自卫技击之术，



经百余年而不衰，而且随着现代科学的不断发展，日益呈现风行寰宇之势。

二、杨式太极拳十三式简介

杨式太极拳十三式，是为了适应当前广大健身爱好者习练太极拳的要求而创编的，也可为今后习练传统太极拳奠定基础。

杨式太极拳十三式的编排，是根据传统杨式太极拳宗师杨（公）澄甫拳势，选出十三个式子编撰的。由于式子少、套路短、无重复动作，所以便于学者在较短的时间里学会习练太极拳。虽然一次演练的时间比较短，满足不了人体所需的运动量，但如多次重复演练，也可得到习练太极拳应有的效果。

拳的编撰，以先易后难的原则进行编排。整个套路只有一个来回，去时大部分动作相对来说比较简单，而在回来时其动作就有了一定难度，特别是揽雀尾，它是太极拳中的经典拳势，虽然有一定难度，但在太极拳套路中，是绝不可没有的。套路中没有下势动作与单腿直立动作，因下肢缺乏锻炼和没有基础的人，极不易掌握平衡，



故未列入。

套路的基本理论，是指导杨式太极拳健康发展的准绳。杨公澄甫宗师所著《太极拳术十要》和《太极拳之练习谈》久经沧桑，至今仍然是指导杨式太极拳健康发展必须遵循的准则。常言不以规矩不能成方圆，前辈的经验结晶，我等必须认真学习揣摩、反复实践，方能练习好拳，收到应有的锻炼效果。

三、杨式太极拳之练习谈

永年杨公澄甫遗著

中国之拳术，虽派别繁多，但要知皆寓有哲理之技术，历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是，学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚、绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之日日，虽然良师之指导、好友之切磋固不可少，而最紧要者，是在逐日自身之锻炼。否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门



外汉者，未有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，及其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练、诚心向学、将来不可限量者，固不乏人，但普通不免入于两途：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群，惜乎稍有小成，便是满足，遽然中辍，未能大受；二则急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全，虽能依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究其方向动作、上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：“习拳容易改拳难。”此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以误传误，必致自误误人，最为技术前途忧者也。

太极拳开始，先练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一式一式由师指授，学者悉心静气，默记揣摩，而照行之，谓之练拳架子。此时学者应注意内外上下：属于内者，即所谓用意不用力，下则气沉丹田，上则虚灵顶劲；属于外



者，周身轻灵，节节贯串，由脚而腿而腰，沉肩屈肘等是也。初学之时，先此数句，朝夕揣摩，而体会之，一招一式，总须仔细推求，举动练习，务求正确。习练既纯，再求二式，于是逐渐而至于习完，如是则毋事改正，日久亦不致更变要领也。

习练运行时，周身骨节，均须松开自然。其一，口腹不可闭气；其二，四肢腰腿不可起强劲。此二句，学内家拳者，类能道之，但一举动，一转身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身摇矣，其病皆由闭气与起强劲也。

（一）摹练时头部不可偏侧与俯仰。所谓要“顶头悬”，即若有物顶于头上之意，切忌硬直，所谓悬字意义也。目光虽然向前平视，但有时当随身法而转移，视线虽属空虚，但亦为变化中一紧要之动作，而补身法手法之不足也。口似开非开，似闭非闭，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，当随时咽入，勿吐弃之。

（二）身躯宜中正而不倚，脊梁与尾闾宜垂直而不偏。但遇开合变化时，有含胸拔背、沉肩转腰之活用，初学时节须注意，否则日久难改，必流于板滞，功夫虽深，难以得益致用矣。



(三) 两臂骨节均须松开，肩应下垂，肘应微屈，掌宜微伸，手指微屈，以意运臂，以气贯指，日积月累，内劲通灵，其玄妙自生矣。

(四) 两腿宜分虚实，起落犹似猫行。体重移于左者，则左实，而右脚谓之虚；移于右者，则右实，而左脚谓之虚。所谓虚者，非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。所谓实者，确实而已，非用劲过分、用力过猛之谓。故腿屈至垂直为准，逾此谓之过劲，身躯前扑，即失中正姿势，敌得乘机攻矣。

(五) 脚掌应分踢腿（谱上左右分脚或写左右起脚）与蹬脚二式。踢腿时则注意脚尖，蹬腿时则注意全掌，意到而气到，气到而劲自到，但腿节均须松开平稳出之。此时最易起强劲，身躯波折而不稳，发腿亦无力矣。

太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳、太极长拳；其次单手推挽、原地推手、活步推手、大捋、散手；再次则器械，如太极剑、太极刀、太极枪（十三枪）等是也。

练拳时间，每日起床后两遍，若晨起无暇，则睡前两遍。一日之中，应练七八遍，至少晨昏各一遍。但醉酒后，饱食后，皆宜避忌。



练习地点，以庭园与厅堂，能通空气、多光线者为相宜。忌直吹之烈风与有阴湿霉气之场所，因身体一经运动，呼吸定然深长，故烈风与霉气，如深入腹中，有害于肺脏，易致疾病也。

练习之服装，以宽大之中服短装与阔头之布鞋为相宜。习练经时，如遇出汗，切忌脱衣裸体，或行冷水揩抹，否则未有不罹疾病也。

四、杨式太极拳术十要

杨澄甫口授陈微明笔录

（一）虚灵顶劲。顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲之意，则精神不能提起也。

（二）含胸拔背。含胸者，胸略内含，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自然能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

（三）松腰。腰为一身之主宰，能松腰，然后两足有力，下盘稳固；虚实变化皆由腰转动，



故曰：“命意源头在腰隙。”有不得力必于腰腿求之也。

（四）分虚实。太极拳术以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身皆坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

（五）沉肩坠肘。沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身则不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意，肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

（六）用意不用力。太极拳论云：此全是用意而不用力。练太极拳全身松开，不使有分毫之拙力，以留滞于筋骨血脉之间，以自束缚，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力，何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉，如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久习练，则得真正内劲，即太极拳论中所云“极柔



软，然后能极坚刚”也。太极拳功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。

（七）上下相随。上下相随者，即太极拳论中所云“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气”也。手动、腰动、足动、眼神亦随之动，如是方可谓之上下相随。如有一不动，即散乱矣。

（八）内外相合。太极所练在神，故云“神为主帅，身为驱使”。精神能提得起，自然举动轻灵。架子不外虚实开合。所谓开者，不但手脚开，心意亦与之俱开；所谓合者，不但手脚合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

（九）相连不断。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝”，又曰“运劲如抽丝”，皆言其贯串一气也。

（十）动中求静。太极以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉僨张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。



杨式太极拳十三式 动作图解

一、说明

(一) 为了表述清楚，图像和文字对动作作了分解说明，打拳时应力求连贯衔接。

(二) 在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体的某一部分，各运动部位都要同时协调活动，不要先后割裂。

(三) 方向转变以人体为准标明前、后、左、右。必要时也假设以面向南起势，注明东、南、西、北。

(四) 图上的线条是表明从这一动作到下一动作经过的路线和部位。左手左脚为虚线(----->)，右手右脚为实线(——>)。个别动作的线条受角度、方向等限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

(五) 某些背向、侧向动作，增加了附图，以便对照。



二、动作名称

- 第一式 起势
- 第二式 云手
- 第三式 单鞭
- 第四式 肘底捶
- 第五式 白鹤亮翅
- 第六式 左搂膝拗步
- 第七式 手挥琵琶
- 第八式 高探马穿掌
- 第九式 转身撇身捶
- 第十式 进步搬拦捶
- 第十一式 上步揽雀尾
- 第十二式 十字手
- 第十三式 收势

三、动作图解

第一式 起势

动作一：

面向正南，身体自然直立。两脚直向前左右