

一、杨式太极拳基本训练

六、掌型

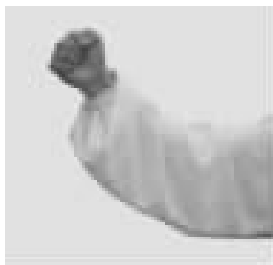
☞掌型 五指伸直微分开，向内稍弯屈，虎口呈圆弧形，掌心含空，五指节节放松，直而不挺，展而不僵，全掌舒松自然。

应利用空余时间，一左一右两掌轮换伸掌练习，或两掌同时练习。



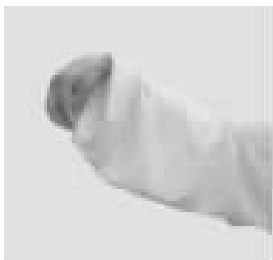
☞拳型 四指并拢，向内卷屈于手心处，拇指屈收以第一节压于食指和中指第二节上面，成四方拳，即四面平整。注意既不可用力握拳，也不可使拳中留有空洞。

应利用空余时间多作握拳练习。



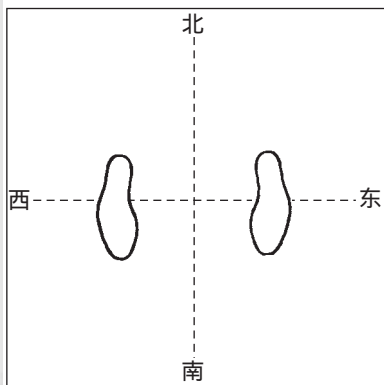
☞钩手 拇指沿与小指沿向内收合，五指第一节指撮拢，屈腕内勾。注意勾手时不可使僵劲拙力，要舒松自然。

应利用空余时间多作勾手练习。



六 无极桩

无极高架



两脚平行站立,与肩同宽。两脚尖距离与脚跟距离相等,两膝微屈;两掌同时环抱于腹前,两腕间约与肩同宽,掌心均向内,两掌指尖相对。目视前方。

两脚平站,立稳重心,与两掌环抱要圆整、协调、平衡。站桩时,需掌握和练习以下几个主要技术要领:

穴 **骨** 虚领顶劲:即头部端正,颈部放松,下颏微内收,口轻闭,面部自然,意念上顶,穴只可用意,不可用力。

穴 **骨** 松肩垂肘:又叫“沉肩垂肘”,即两肩始终保持放松下沉,不可耸肩、僵肩;两肘始终保持下垂,无论做什么动作,都不可把肘部翘抬起来。

穴 **骨** 含胸拔背:即两肩向内微合,使胸部舒畅,且有内含之

感 ;同时背部向上松伸领拔 ,不可弓背。

穴尾闾中正 :即上至头部、下至臀部要垂直中正 ,不可凸臀、挺胸 ,故有体如旗杆之称 ;头顶上的百会穴与裆下的会阴穴要上下垂直相对 ,但周身要松柔轻灵 ,不可强直僵硬。

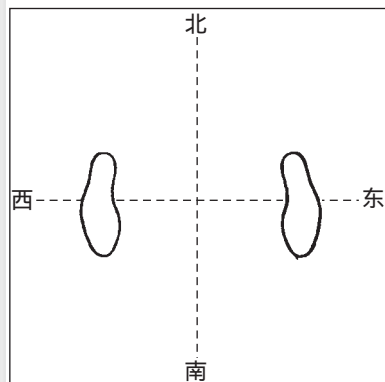
穴气沉丹田 :又称“意守丹田”。肚脐下约五厘米的位置称为下丹田 ,又叫气海。在练功时 ,注意臀部前收 ,将小腹微微向上托起 ,加之胸肌腹肌放松 ,随着横膈膜下沉 ,使你感觉到小腹明显有充实之感 ;再加上心静体松 ,更能让你觉得意沉、体沉、气也沉。这里所说的气 ,指的是内气 ,非呼吸之气。

上面讲的五条主要技术要领 ,不仅仅是练太极桩功需要掌握 ,练太极拳套路时 ,也是要认真掌握的。

采用自然呼吸法。

中架

两脚平行站立 ,两脚间距离略宽于肩 ,两脚尖间与两脚跟间

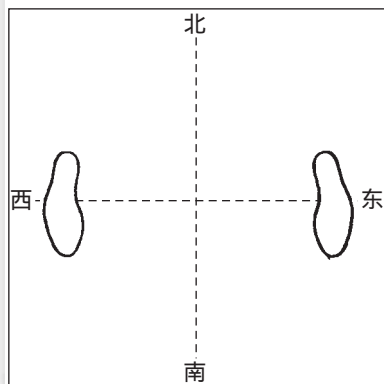


距离相等,两腿屈膝半蹲;两掌同时环抱于腹前,两腕间距离约与肩同宽,掌心均向内,两掌指尖相对。目视前方。

两脚平站,立稳重心,与两掌环抱要协调、圆整、平衡。站中架桩功时,要坐胯圆裆,两膝均向脚尖方位屈弓,但膝盖不得超过脚尖。同时注意臀部与脚跟上下相对,两掌与两脚上下相对,两肘与两膝上下相对,两肩与两胯上下相对。具体注意事项参看高架中的五大要领。

采用自然呼吸法。

獐抵架



两脚平行站立,屈膝下蹲至臀部、腿弯、脚跟三点成三角形。重心偏于脚跟,五趾轻轻抓地,脚尖稍微外摆,两脚尖距离约为肩宽的两倍。两掌同时环抱于腹前,两腕间约与肩同宽,掌心均向内,两掌指尖相对。目视前方。

两脚平站,稳固重心,与两掌环抱要协调、圆整、平衡。下蹲

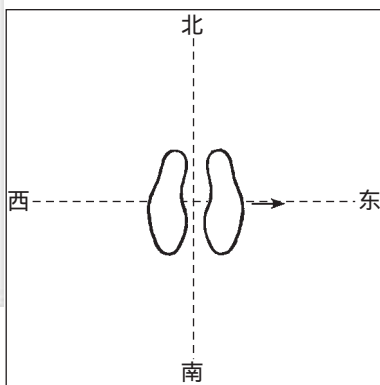
时 ,臀部前收 ,上体拔正 ,不前倾 ,两膝外展 ,坐胯圆裆 ,但不可拖裆 ,两膝屈弓不得超过脚尖。具体注意事项参看高架中的五大要领。

采用自然呼吸法。

定 太极步

一组太极步可分解为 猿 个动作。习练者可以根据需要每次连续练习几组。

太极步 预备式



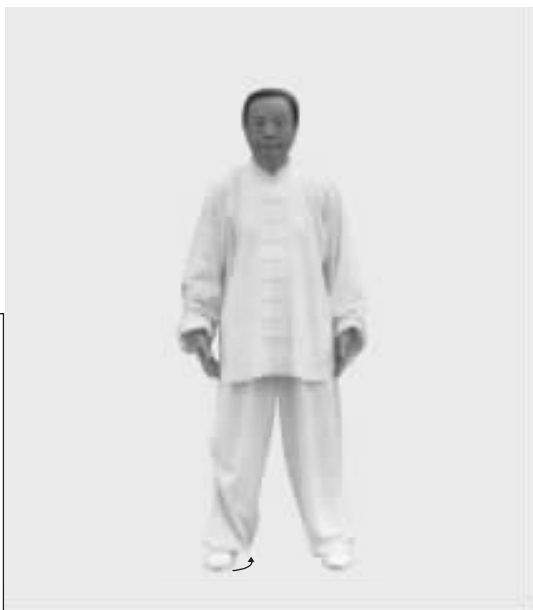
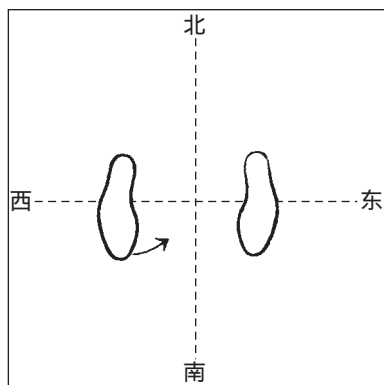
两脚平行并拢站立，两手自然下垂，轻贴两大腿外侧，下颏微内收，头颈中正，两肩松沉，胸、腹舒畅，意识集中，呼吸自然，精神饱满。目视前方。

两脚站立时，脚尖不可外斜。在松肩的同时，两肩应向前微合，使胸部有内含之意，但不可过分。同时注意不耸肩、不歪头、不挺胸、不凸臀。要微松膝、松胯，周身轻灵，面部自然。

采用自然呼吸法。

太极步

左开步站立



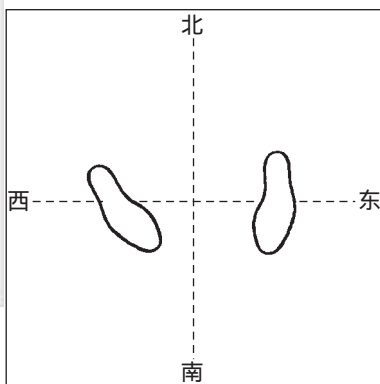
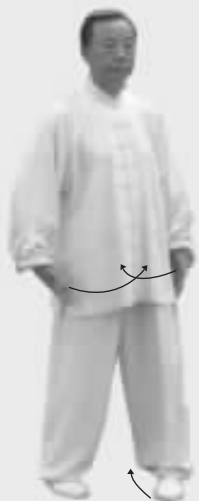
左脚离地向左侧横开步，两脚距离与肩同宽，两脚尖向正前方。两手自然下垂，轻贴两腿外侧。目平视正前方。

动步时，左脚跟先离地，继而全脚离地；落步时要轻灵柔和，脚尖先着地，渐渐全脚踏实。两脚平行处在同一水平线上，重心落于两脚之间。注意开步时上体保持中正，腋下含空。

采用自然呼吸法。

太极步

左转体扣脚



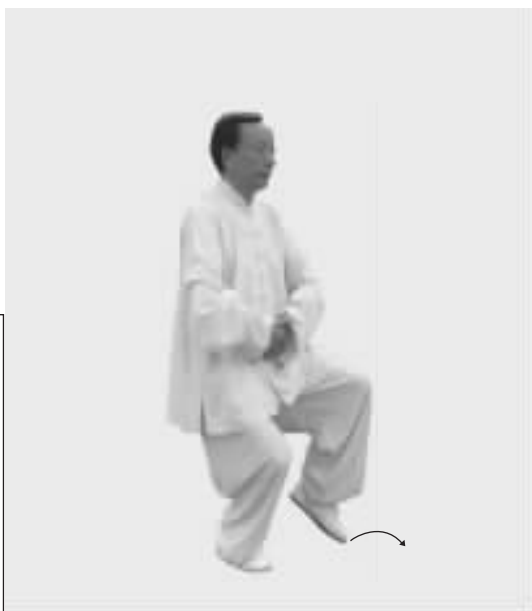
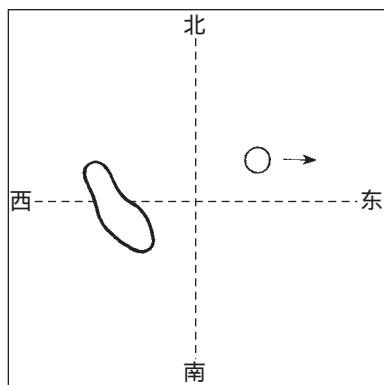
身体左转,重心左移;右脚尖翘起内扣,高度踏实。两掌随转体仍附于两腿外侧,微微扣腕。目视前方。

左转体、重心左移、扣右脚与两掌随身而动要协调自然。重心左移时,上体不可歪斜,保持中正安舒。扣右脚时,左踝、膝、胯关节放松,使左脚踏稳。具体要求参看太极桩高架中的太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

灏附丹田提脚



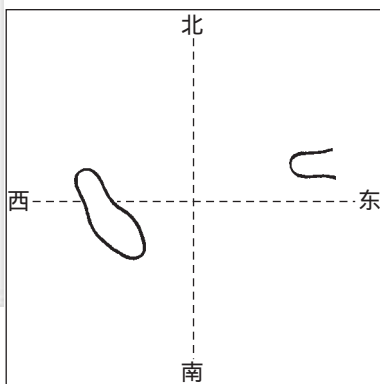
上体微微左转，重心全部移至右腿；左脚收至右脚内侧，不落地，脚尖自然下垂。同时两掌向上收合，轻附于丹田，左掌在内，右掌叠于左掌背面，两掌心里外相对，两掌指尖均斜向下方。目视前方。

微转体、重心右移、收左步与两掌附于丹田应协调同步到位。提左脚时，右脚踏实立稳，右腿屈膝半蹲，坐胯。两掌收附丹田时，左右掌心皆对丹田穴，并且要似贴非贴地轻轻附于丹田，而不要紧按在腹部。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

续附丹田上步



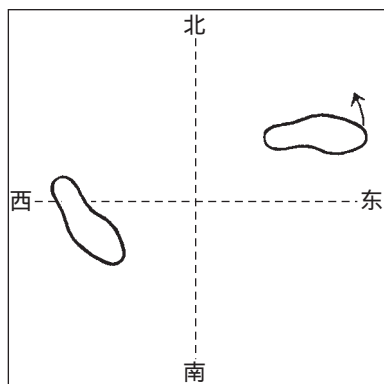
重心立稳于右腿，左脚向左前上步，脚跟着地。两掌仍虚附于丹田，具体要求见第 怨页。目视前方。

重心立稳于右腿、上左步与两掌附于丹田要协调自然。上步时，右腿屈膝坐胯，左腿伸直微屈膝，左脚上步要柔和缓慢，落步轻灵沉稳。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

迈附丹田弓步



上体微左移，左脚掌落地踏实，重心前移，成左弓步。两

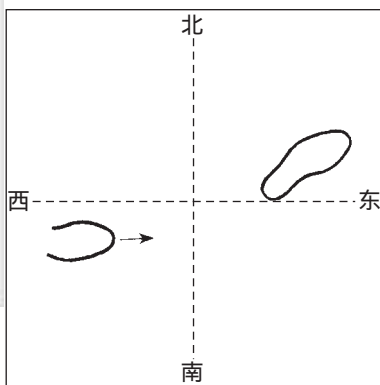
掌仍附于丹田，具体要求见第 怨页。目视前方。

微左转体、左脚踏实、重心前移、弓步与两掌附丹田要协调自然。弓步时，左腿屈膝坐胯，膝盖不得超过脚尖；右腿伸直微屈膝沉胯。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

摆脚附丹田



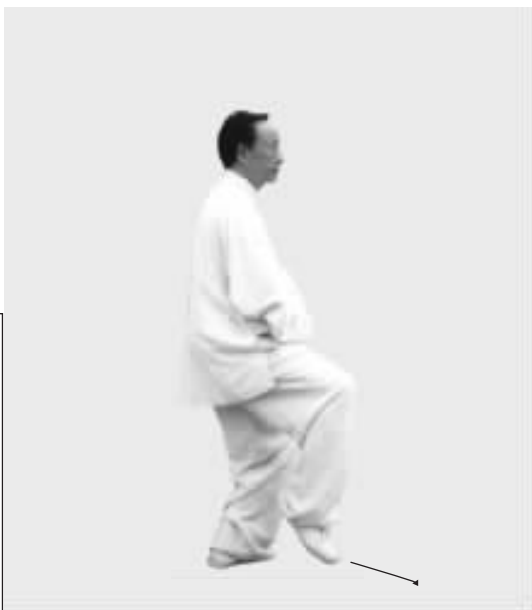
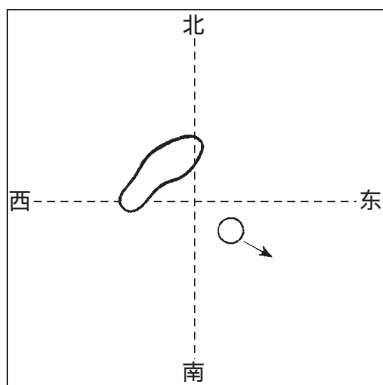
身体微左转，左脚尖翘起外摆约 45 度，踏实，重心微前移；右脚跟随之离地。两掌仍附于丹田，具体要求见第 10 页。目视左前方。

微左转体、摆脚前移与两掌附于丹田要协调自然。摆脚时，左腿仍屈膝坐胯；右腿微屈膝沉胯，右脚前掌撑地。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

愿附丹田提脚



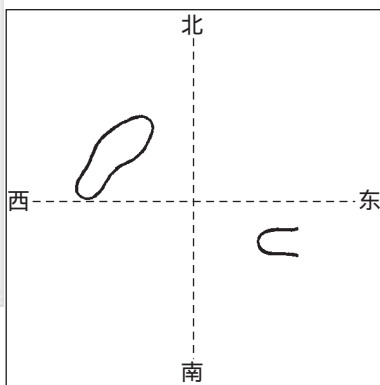
上体微微左转，重心左前移；右脚收至左脚内侧，不落地，脚尖自然下垂。两掌仍附于丹田，具体要求见第 愿页。目视前方。

微左转体、重心前移、收右步与两掌附于丹田要协调自然。提脚时，左脚踏实立稳，左腿屈膝半蹲，右腿提膝、提脚，松胯。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

忽附丹田上步



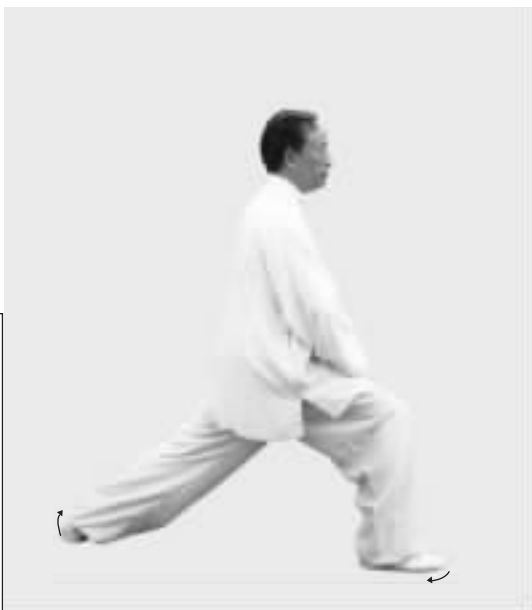
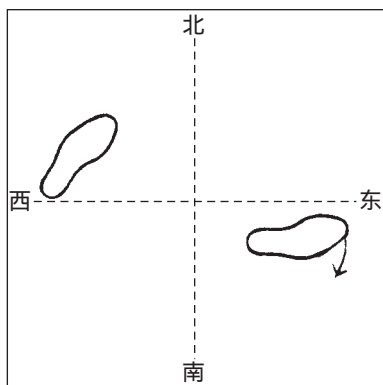
微右转体，重心仍立于左腿；右脚向右前上步，脚跟着地。两掌仍附于丹田，具体要求见第 忽页。目视前方。

重心立于左腿、微转体、上右步与两掌附于丹田要协调自然。上步时，左腿屈膝沉胯，右腿伸直微屈膝，右脚上步柔缓，落地轻灵。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

两掌附丹田弓步



上体微右转，右脚掌落地踏实，重心随之前移，成右弓步。两

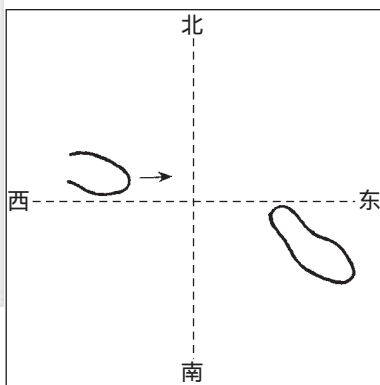
掌仍附于丹田，具体要求见第 怨页。目视前方。

微右转体、重心前移成弓步与两掌附于丹田要协调自然。弓步时，右腿屈膝坐胯，膝盖不得超过脚尖；左腿伸直微屈膝沉胯。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

两掌附丹田摆脚



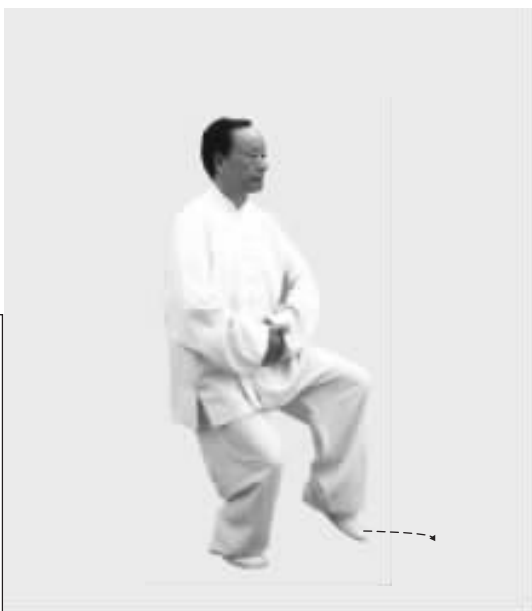
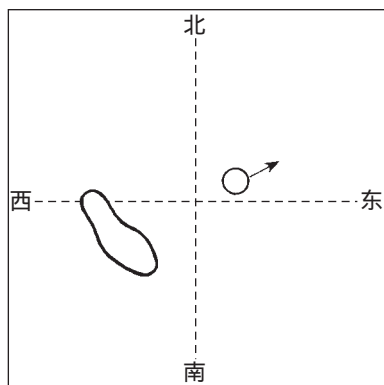
身体微右转，重心微前移；
右脚尖翘起外摆约 45 度踏实；
左脚跟随之离地。两掌仍附于丹田，具体要求见第 10 页。目视前方。

微右转体、摆脚前移、左脚跟离地与两掌附于丹田要协调自然。摆脚时，右腿仍屈膝坐胯，左腿微屈膝沉胯，脚前掌撑地。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

太极步

灵附丹田提脚



身体微右转，重心右前移；
左脚收至右脚内侧，不落地，脚

尖自然下垂。两掌仍附于丹田，具体要求见第 怨页。目视前方。

微右转体、重心前移、收左步与两掌附于丹田要协调自然。
提脚时，右脚踏实立稳，右腿屈膝半蹲；左腿提膝、提脚，松胯。
具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。