

作者简介



赵幼斌，1950年生于西安，祖籍河北省永年县广府镇。其父为杨氏太极拳定型者杨澄甫宗师的侄外孙、杨氏太极拳第四代嫡传人赵斌先生。他七岁习武，对杨氏太极拳探求不辍，领悟颇深，悉心传播，成就斐然，是我国杨氏太极拳第五代传人中的优秀代表之一。

赵幼斌先生现任陕西省武术协会委员、西安市武术协会委员、西安永年杨氏太极拳学会会长，并兼任中国永年国际太极拳联谊会副秘书长，西安交通大学、南开大学、香港中文大学等高校及深圳太极拳研究会、泰国永年杨氏太极拳学会等组织的名誉会长和教练。著有《杨氏太极拳真传》、《杨氏51式太极剑》等书及配套VCD教学光盘，并发表太极拳论述多篇。他所组编的杨氏28式和37式太极拳表演竞赛套路，在海内外具有广泛影响。

联系方式：

1. 深圳市圆岭新村88栋4单元208室，邮编：518028，
电话：0755-82126985

2. 西安市东关乐居厂正街155号，邮编：710048，电
话：029-2223589

E-mail: zhaoyoubin@yahoo.com



杨氏 37 式太极拳

说 明

杨氏37式太极拳套路是1997年春上开始构思创编的。先在西安永年杨氏太极拳学会和西安交通大学太极拳学会试编试教，随后又在河北廊坊、沧洲、天津和承德等地教授。在历时五个月的时间里，边实践感受，边听取意见，而最后定型。

这个套路是基于社会发展需要而创编的。一是有利于初学者在短时间内掌握杨氏太极拳的基本动作，这对于一听“85式”就望而生畏的人和想在短时间内掌握一种套路的人显然有益；二是有利于参加太极拳集体表演活动和传统套路项目的竞赛。就时间而言，“37式”一套练下来，慢则8分钟，快则6分钟，既符合竞赛与表演要求，又能淋漓尽致地表现出传统套路的动作与风格。“85式”打一遍约20多分钟，就感受而言，久练传统太极拳的人还是练85式过瘾。所以，“37式”只是传统套路的一个缩影，而不能代替“85式”的传统套路。

顺便说明这套拳为什么叫“37式”，而不叫38式、39式或40式等。就动作名序而言，似乎也可以不称37式，如“预备势”就可称一式，“右分左蹬脚”、“单鞭下势”等就可分开来编序。之所以称“37式”，一是不想使之与现有的杨式太极拳有相重名序的叫法，以免学练者混淆；二是作者有意与唐之许宣平所传太极三十七势（又名三世七）相合，然其意仅在借用其名，而非许之三十七势，就象用同一词牌名而填不同的词一样。

在编排这个套路时，作者坚持以下几个原则：

1. 基本上按“85式”动作顺序，去掉套路中的重复动作再组合而成；
2. 其演练特点和风格与传统套路一致；
3. 动作做法和要领与传统套路一致；
4. 动作紧凑，内容集中，编排顺达，布局合理，既要概括传统套路的动作，又能与国家竞赛要求一致。

令人感到欣慰的是，这个套路自问世以来，从学者不少，海外学生也多有习练者。自1997年以来，我的许多中外学生以此套路参加全国和国际太极拳比赛亦累获金银奖牌。1998年，陕西省委“金秋杂志社”在“健康长寿”栏目对此套路加以连载。1999年，陕西省电视台在“中国功夫”栏目进行过教学播映。2000年，南开大学太极拳研究会为这个套路拍了照片；北京体育大学出版社将此套路出版了相应的音像制品附于《杨氏太极拳真传》一书之内，从而扩大了社会影响。今天，又将《杨氏37式太极拳》制成书配碟单行本发行，以其满足更多人群的学练，我感到十分欣慰。这里，我向为此而做出积极工作的各界朋友致以由衷的感谢。

作者2004年5月于香港

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>