

杨式太极拳图解(85 式完整版)

第一式预备式

两足左右开立，距离同肩宽，脚尖皆朝前；身体自然直立；两臂自然下垂；眼向前平视。（图 1）

要 点

1. 要求“虚领顶劲”、“气沉丹田”、“尾闾中正”、“含胸拔背”。在这几个主要要求下，放松全身，做到“立身中正安舒”，并贯串于整套动作之中。这几点要求，为太极拳所有动作的共同要点，锻炼时须刻刻记住，在后文的要点中不再一一重述，而仅提醒某一动作容易违反其中某一要求。例如，揽雀尾中的挤式和按式，初学者往往身体容易前俯或后仰，因此就在要点中及时提出，而其他共同要点虽未提及，但仍要注意。

2. 两臂下垂，肩关节要放松；手指自然微屈。

3. 精神要自然提起；心要静，不要有丝毫杂念。

4. 预备式中的要点大都是整套动作的要点，所以该式是一切动作的基础，初学者尤当注意。



养生堂图片资料
www.yangshengzhu.com

第二式 起势

动作一：两臂徐徐向前平举至高与肩平，两掌相距同肩宽，掌心皆朝下。（图 2）

动作二：两肘下沉，自然地带动两掌徐徐向下按至胯前，手指仍朝前，掌心仍朝下；眼向前平视。（图 3）

要 点

1. 在两臂未举之前，应仔细检查一下预备式是否符合要求，然后开始做起势动作。这时，思想要领先，要集中在每个动作的动向上，也就是要做到《十三势行功心解》所要求的“先在心，后在身”。例如在做该式两臂前平举时，先要意识到怎样举，然后随着徐徐举起；即使是重复的或已很熟练的动作，也必须这样做，否则，内外动作容易散乱。

2. 练习太极拳时，自起势至收势，每个动作都要求“沉肩坠肘”（详见《太极拳十要》一文）。如该式两臂前举和两掌下按时，两肩不可耸起、紧张或用力，必须松开下沉。两臂前举时两肘不可挺直，须有微屈下坠之意。两肘下沉带动两掌下按时，“坠肘”固然很明显，即使在两掌已下按到两胯前时，仍然要求“坠肘”。在这点上，初学者往往较难理解：认为肘部既已垂在下面，终不能把肘“坠”于两掌的下面去。其实，在这种姿势上（后面动作中也有类似情况，如搂膝拗步中搂膝之手等），对“坠肘”应该这样来理解：就是两肘须微屈，使小臂向前微弯。这样，肘尖露出，与地面成垂直线，仍然可达到“坠肘”的要求；而如果两小臂也垂直，就失掉“坠肘”之意了。

3. 要做到坐腕。所谓坐腕，就是把掌根下沉，手指节微微上翘，但不可用力翘起，必须自然，这样才能把劲贯至掌根，手指也有所感觉。能坐腕，才能“形于手指”。

4. 太极拳从起势到收势，所有前后动作之间必须连接，不可停顿，要求速度均匀，绵绵不断，一气呵成。例如，该式两掌前举至高与肩平时即下落，其间不可有停顿现象，亦即每一动作到定点时，必须做到“似停非停”。

5. 练习此拳套用掌时，五指要自然舒展，不可用力张开，也不可松懈、弯曲，掌心要微呈凹形。



图 2



养生堂图片资料
www.yangshengzhu.com

第三式 揽雀尾

(一)左右棚式

动作一：右脚尖外撇 45 度，身体同时右转 45 度。随转体时，重心渐渐移于右腿，右腿屈膝微蹲，左脚经右踝内侧向右提。同时，右掌随转体自下经腹前而上，在右胸前向右向里向左抹转一小圈，掌心朝下；左手也同时经腹前向右弧形抄至右掌下方。随抄随着臂外旋使掌心翻朝右面上方；两掌相对如抱球状，右肘稍坠；略低于腕。两臂呈弧形。眼随转体平视转移，眼神稍先于右臂到达，



图 4

养生堂图片资料
www.yangshengzhu.com

并要顾及右臂。(图4-5)

动作二：右腿继续渐渐下蹲，左脚向左前迈出一大步，先以脚跟着地，随着重心渐渐移向左腿而至全脚踏实，脚尖斜朝西南，弓左腿，蹬右腿，成左弓步。当左脚前迈时，身体稍向左转，当左脚跟一经着地，身体即渐渐右转。同时，左肘稍屈，以左小臂向左上弧形棚出，左掌高与肩平，腕微里屈，掌心斜朝右面上方；右掌向前而右弧形下采至高与胯齐，掌心朝下，手指朝前，坐腕，指节微向上翻。眼向前平视，眼神要关及两掌左右分开(图6)。动作一、二为左棚，动作三、四为右棚。

动作三：重心渐渐全部移于左腿，身体微左转，右脚经左踝内侧弧形向前提起。随转体时，左肘向左后方微下撤，自然带动左掌下移于左胸前，随下移随着臂内旋使掌心渐渐翻朝右面下方；右掌同时向左弧形抄

至腹前，随抄随着臂外旋使掌心翻朝左面上方，与左掌成抱球状，两臂均呈弧形。眼神略顾左臂后撤，即渐渐转向右臂前方子视。(图7)

动作四：右脚向右(西)迈出一大步，先以脚跟着地，随着重心渐渐移向右脚而至全部踏实，弓右腿，蹬左腿，成右弓步；同时身体微向右转。随着转体，右小臂同时向右(西)上棚，右掌高与肩平，肘稍低于掌；左掌随

右臂向前推出。眼向前平视，眼神要顾及右小臂前棚。(图8—9和图9的正面图)



注：关于动作说明中的臂外旋或臂内旋的详细动作，在这里作一下说明，后文不再重述。臂外旋，如以右手心朝里(图乙)为例，就是把拇指的一侧向掌背(或拳背)一面旋转，使手心转朝外，亦即使小臂的桡骨离开尺骨而向“外旋”转(如由图乙向外旋转而成图甲)；臂内旋，就是把拇指一侧向掌心(或拳心)一面旋转，使手心转朝里，亦即使桡骨围绕尺骨“内旋”而交叉在尺骨的上面(如由图甲向内旋转而成图乙)。

要 点

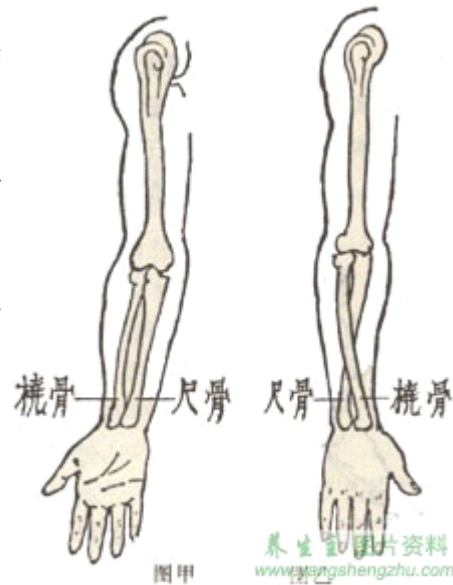
1. 身体左右转动时要以腰为轴，身体仍须正直，后面所有转体动作都必须这样做。
2. 身、手、足等方面的动作都须柔缓，速度均匀。
3. 身、手、足等方面的动作在文字叙述中虽有先后，但必须同时开始和同时完成，要做到协调一致。所以《十三势行功心解》中说：“切记一动无有不动，一静无有不静。”
4. 《十三势行功心解》要求“迈步如猫行”。因此，凡步迈出都必须轻灵。例如该式右脚向右迈出，应以坐实之左腿渐渐下蹲来控制着迈出的右腿向前徐徐伸迈，才不致笨重。这也是“分清虚实”在步法上的一种表现。

5. 凡弓步，弓腿之膝不可超出脚尖；蹬腿的脚掌和脚跟要全部着地，腿也不可蹬得挺直。凡弓步，以弓腿为实。蹬腿为虚；一般以弓腿负担体重十分之七，蹬腿负担十分之三。膝要与脚尖方向一致。

6. 右臂前棚须与肩平，不可偏高或偏低；棚出时肩关节不可前探；不可过于前棚，要以上体直立前移而右膝盖不超出脚尖为度，同时身体不可前扑。

7. 重心前移时，腿、腹、胸、手须不先不后地一致前去，自然“上下相随”，变动过程中也要保持“立身中正”。

(二) 捋式



图甲

(二) 捋式

动作一：重心渐渐移向左腿，身体同时渐渐左转；同时左臂外旋，右臂内旋，使右掌心翻朝外下，左掌心翻朝里上，两掌随翻随向左捋。(图 10)

动作二：身体继续微左转；重心继续移向左腿，坐实左腿，成右虚步；两臂稍沉肘随转体继续左捋，左掌至左胸前，右掌至右胸前；在开始左捋时，眼神先关及右臂左捋，将要捋至尽处时，眼神稍关及左手，即渐渐转向前(西)视。(图 11-12)

要 点

1. 两臂须随腰左捋。左捋时两掌不可向外豁开，但两肱里侧也不可贴着肋部；沉肘起着护肋的作用，但两腋要留有约可容一拳的空隙。整套动作都应该这样，避免把身体困住。

2. 左捋时身体仍须正直转体，不可前俯后仰或摇晃；关键在于“上下相随”、“不先不后”。如果，下肢后坐得快些就会前俯，慢些就会形成后仰。

3. 在捋的动作过程中，由于翻掌、沉肘和向后坐实左腿等，看来两掌似乎稍有低下的现象。其实两掌并不是有意识地向左“下”捋。这点在循着棚、捋、挤、按四式规定的定步推手中也是如此：其中“捋”式也同样只向左(或右)捋，并没有向下之处。所以，凡是向左(右)“下”捋或向“下”捋者，都是不正确的，因这与推手是不相符合的。

4. 捋时左臂松松捋住，捋的过程中，两手要保持着与推手中捋式时同样的距离，也就是要用一手搭在对方腕节，一手搭在对方近肘节的大臂处来引进，使捋化的距离相等，不可拉得太开，这叫做“上于两膊相系”。

(三) 挤式

动作：身体微右转；同时体重渐渐移向右腿，弓右腿，蹬左腿，成右弓步；随着转体，右臂外旋使右掌心翻朝里，左臂内旋使左掌心翻朝外，右臂呈弧形横于胸前，右肘稍低于右腕，左掌在右小臂里侧，以右小臂与左掌向右(西)挤出；左掌随挤随着贴近右脉门内侧；眼向前平视，眼神要关及右臂。(图 13-14)

要 点

1. 前挤时上身不可前俯或后仰；肩部不可耸起，须放松下沉；臀部不可凸出；肘部不可抬起，须稍低于腕。

2. 挤出后左掌与右脉门之间要似挨非挨。

(四) 按式

动作一：右臂微内旋使掌心翻朝下，左掌经右掌上侧交掌而过，随即两掌分开，距离稍狭于肩，两掌心皆朝下，两肘渐屈下沉，带动两掌略向下抹回；同时重心渐渐后移，坐实左腿；眼向前平视，眼神要关及两掌抹回。(图 15-16)

动作二：两掌向前按出，两腕高与肩平；同时，弓右腿，蹬左腿，成右弓步；眼向前平视，眼神要关及两掌前按。(图 17)

要 点

1. 重心渐渐后移时，右胯根(股骨头关节)



养生堂 图片资料
www.yangshengzhu.com



图 11



养生堂 图片资料
www.yangshengzhu.com



图 11



养生堂 图片资料
www.yangshengzhu.com



图 15



养生堂 图片资料
www.yangshengzhu.com

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/>