

传统杨式太极拳

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。

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。

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。

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，并要顾及右臂。

动作二：右腿继续渐渐下蹲，左脚向左前迈出一小步，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，眼神要顾及两掌左右分开。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，即渐渐转向右臂前方平视。

动作四：右脚向右(西)迈出，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。

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。
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。
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

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。

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，眼神先顾及右臂左捋，将要捋至尽处时，眼稍顾及左手，即渐渐转向前(西)视。

要点

1. 两臂须随腰左捋。左捋时两掌不可向外豁开，但两臂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；左掌边挤边贴近右脉门内侧；眼向前平视，眼神要顾及右臂。

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，眼神要顾及两掌抹回。

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，眼神要及顾两掌前按。

要点

1. 重心渐渐后移时右胯根(股骨头关节)微向后抽，使身体正对前方，不致偏向左斜角。
2. 两掌要随着后坐抹回。要松肩，两肘不可外凸。
3. 两掌须随重心前移而向前按出，呈微微往上的弧形，但幅度不宜大；两臂与肩部不可紧张，不可耸肩。两肘不可用力挺直，身体不可前俯或后仰。
4. 两掌尚未按出时，左掌心斜朝右面前方，右掌心斜朝左面前方；两掌按出时掌心须随按随向前转，但两掌心不可转至朝正前方；同时要求两掌根下沉，拇指一侧微往后翘。
5. 初学太极拳时，首先要把整套的所有动作和姿势都做准确，然后在做每个动作的同时还要练习运劲。

第四式 单鞭

动作一：重心渐渐移于左腿，身体左转；同时，右脚尖微翘，以脚跟为轴随转体脚尖尽量里扣踏实，重心随即移回于右腿；

未完待续