



义务授拳20年，徒弟四五千

杨氏太极拳第六代传人陈翠萍和她的济南团队

太极、形意、八卦并称中国三大内家拳，目前来看，以太极拳发展最盛。杨氏太极拳是太极拳中非常重要的一派，从杨露禅创拳距今有200多年的历史。杨氏太极拳第六代传人陈翠萍称，现在练的杨氏太极拳是上世纪30年代杨澄甫的定型拳架。

资料链接

杨氏太极拳

杨氏太极拳是历史悠久的汉族拳术，太极拳的重要流派之一，是由河北省邯郸市永年人杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫等人发展创编的。由于杨氏太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，深受广大群众热爱，开展得最为广泛。杨氏太极拳对手眼身法步有严格的要求，练拳和推手，手眼身法步按要求做到正确才能收到良好的效果。

目前国家体委正式公布的88式、24式以及在许多场合表演的，都是杨氏太极拳或其演化而来。杨氏又派生出李氏、吴氏太极拳，在太极拳界执大旗地位。在全国八大太极拳门派中，源于永年的已占其五。



本报见习记者 刘飞跃

陈翠萍老师在百花公园教太极拳。 见习记者 刘飞跃 摄

太极拳法如行云流水

11月7日，早上六点半，天刚蒙蒙亮，百花公园内一位身着红色太极服的老奶奶正在教授一群人打太极拳。他们大约有四十多人，既有二三十岁的年轻人，也有五六十岁的老人。

队伍前面教太极拳的，就是山东永年杨氏太极拳文化发展中心主任陈翠萍，她是杨氏太极拳名家扎西大师的入室弟子，杨氏太极第六代传人，这个组织在济南已有十几个杨氏太极拳辅导站，百花公园辅导站是其中的一个。

太极拳历史悠久，具体起源于何时已经无法考证，今人更多地认为太极拳传于武当张三丰。太极拳博大精深，是中国传统文化的瑰宝。太极拳在养生、健体、防身、治病等方面

面都有独特的功效，因此也成为中国走向世界的一张名片。

太极拳门派众多，其中杨氏太极拳就是其中非常重要的一支。杨氏太极拳从杨露禅传拳距今已近200年的历史，逐渐发展成为普及范围最广、练拳人数最多的太极拳门派。

“杨氏太极拳的特点是松静、柔和、缓慢均匀、中正安舒、舒展大方。行拳，如行云流水，绵绵不断。”陈翠萍称。

据陈翠萍介绍，她们练的杨氏八十五势太极拳套路，是杨氏第三代传人杨澄甫的定型拳架，据说还有杨氏小架，活步大架，府内派太极拳等等。而根据传承人的不同，所传的拳架式也有些不同，但是它的拳理是相通的。

陈翠萍义务授拳20年

眼前的陈翠萍老师红光满面，慈眉善目，很难想象她已经72岁高龄了，更让人吃惊的是她年轻的时候身体很不好，就是因为坚持练习太极拳把身体练好了。

陈翠萍介绍，自己从小身体非常虚弱，不爱吃饭，经常感冒，患荨麻疹，整天头晕眼花，四十三岁就进入了更年期。又患有慢性气管炎、心脏供血不足、贫血、神经衰弱等病，经常打针吃药，不能正常上班。她有次去看中医，大夫说，你的身体太弱了，必须加强锻炼，增强体质，不能光靠吃药治病。

“上世纪80年代气功风行一时，我就开始学习引导养生功、太极拳。特别是跟随着济南武术名人张梅老师，在她的细心指导和严格要求下我的技术逐渐提高，

并且爱上了太极拳。”

2000年她在青岛认识了“太极名家”扎西老师，2001年开始跟随扎西老师学拳，扎西老师希望杨氏拳能够在济南扎根。

2011年，在陈翠萍多方努力下，山东永年杨氏太极拳文化发展中心成立了，现在该中心已是中国武术协会会员单位，段位考评点。

陈翠萍家人说，除了吃饭睡觉，她的生活中只剩太极拳。去年连续三个月，陈老师在家和西郊森林公园之间穿梭，每天早上六点去坐公交车，路上得两个半小时，回家就到了吃午饭的时间，下午又要去教拳。

她说，从1994年开始义务教授太极拳，20年来传授的学生有四五千，现在门下弟子47人，会员658人。

杨露禅三下陈家沟学拳

杨氏太极拳源于陈氏太极拳，由杨露禅所创，并在祖孙三代人对拳法、招式的不断改革中形成了今天流行的杨氏太极拳。

杨露禅是河北永年人，从小练习少林拳。由于家境贫寒，在家以挖煤为生，间为杂粮摊助理。永年县的太和堂是河南陈姓所开，一日有人到店寻隙闹事，动起武来，药店掌柜手只一举，对方已跌至丈外，露禅目之惊奇，遂竭诚求教。方知陈家沟陈长兴精于此技，于是长途跋涉，投拜陈家沟。

于是就有了杨露禅三下陈家沟学拳的传说。杨露禅第一次学习了六年，回家后与人比试，竟然未打过没去学拳的人；第二次又去陈家沟学了六年，回家后又与人比试，打了个平手；第三次，又跟着学了6年，前后18年学成后一举成名。

后经世人演义，如民国初年的传奇小说《金蝉盗技》、官白羽的《偷拳》和由此创作的电影《神丐》以及2013年热播

的电影《太极1》和《太极2》，都是根据杨露禅的故事虚构创作的。

杨露禅在陈家沟习武成功之后，便回到河北永年县家乡以授拳为生，后他被人推荐去北京授徒。当时清廷亲王府想请一位武术教练，觉得杨露禅可以胜任。

当官的人想见识一下这个名声在外的“杨无敌”，但看到杨露禅软绵绵的，并没有传说中的那样神勇，觉得有些夸大其词。而且王府里面的武师也多，都想着跟他切磋切磋，结果都败下阵来。

就这样，杨露禅把太极拳从河南带到北京，并在实战中不断改革，简化高难度功架，使套路更为简单。后经子孙修改、定型而成杨氏太极拳。

“特别是杨澄甫，对杨氏太极拳的传播起了巨大作用。”陈翠萍说，他秉承乃祖乃父遗风，兢兢业业，温和笃实。继北平传拳之后，南下武汉、南京，赴广州，至沪杭，桃李满天下。

练太极须有名师指路

现在太极拳门派众多，练习太极拳的人也越来越多，但是陈老师建议，练太极拳必须找一位好的老师，就是找一个明白的老师，否则效果不佳。

陈翠萍在《我与扎西恩师的太极缘》中写道，“可惜的是1995年张梅老师身患重病，我面临无师学拳的境地，很是苦闷。当时我很清楚，尽管自己的拳架受到了一些称赞，参赛也拿过一些奖项，但练的只是一个架子，太极拳的拳理、内涵却是知之不多。”

“当时觉得突然就失去了老师，练了这么久的太极拳，还不知道它到底是什么。”陈翠萍说，自己想了解

一下太极拳的奥妙，一心想拜访名师学习。

以前老师教拳时总会说，一遍不忘两遍熟，三遍四遍见功夫，年轻人没有那么多时间去练拳，但是练习太极拳贵在坚持，每天一至两次还是能够做到的。

对于有些人说练完太极拳膝盖疼痛的问题，陈翠萍说，主要是练法不正确。练杨氏拳膝盖不能太往前，膝盖要垂直于地面，或是与脚脖子保持一点坡度，一定要把劲沉到脚上，不能沉到膝盖上。架子高矮取决于腿脚的功夫，有些练习者在练拳的时候，一味追求架子矮，导致膝盖承受了巨大的压力，所以会感到疼痛。



杨露禅



杨少侯



杨澄甫

大师简介



陈翠萍，1943年2月生，山东菏泽人，国家级社会体育指导员，国家武术段位六段，中国武术协会会员，杨氏太极拳第六代传人，山东省运动养生协会委员、杨氏太极拳辅导总站站长兼总教练。藏族太极拳大师扎西的入门弟子。

