

# 杨氏太极拳： 刚柔并济正青春

初秋的太原，清晨拂面的微风  
已带着丝丝凉意，习练太极拳的人群依  
然活跃，他们的身形在公园里、广场上的光影中  
交织，时而潇洒飘逸，时而刚劲有力。  
大家都说，有人的地方，就有太极拳的“江湖”。据  
不完全统计，全世界3亿太极拳爱好者中，80%以上习练  
的是杨氏太极拳。  
修身养性、强身健体，传承着中华民族文化基  
因的杨氏太极拳，于2011年6月被列入山西省  
非物质文化遗产代表性项目名录。



▲杨氏太极拳第  
五代嫡传人杨斌



◀杨斌在迎泽公  
园藏经楼前讲解太  
极拳动作要领

(图片由受访者提供)

## 五代传承久负盛名

谈及影响力最大的太极拳种，非杨氏太极拳莫属。

杨氏太极拳由杨禄禅所创，据口述传闻，光绪帝师翁同龢曾对杨禄禅拳法大加赞赏，并写下“手捧太极震寰宇，胸怀绝技压群英”之句。

除去“翁同龢命名太极拳”的逸事之外，著名武侠小说家宫白羽也曾以杨禄禅为原型创作《太极杨舍命偷拳》一书。2012年，杨氏太极拳更是登上银幕，成为电影《太极》的重要内容。

经杨禄禅、杨班侯、杨澄甫几代人的传承与创新，杨氏太极拳逐渐形成了柔和缓慢、招式连贯、动作舒展等风格特点，练习过程中讲究以意引气、以气运身、上下相随、内外相合。

1956年，原中华人民共和国体育运动委员会（现国家体育总局）以杨澄甫拳架为基础，编订24式简化太极拳。此举不仅推动了太极拳在民间的广泛普及，更使这一极具中国文化特色的传统武术走向国门，传播至全球150多个国家和地区。

1982年，杨澄甫之三子杨振铎创建山西省杨氏太极拳协会，这是全国第一个省级群众性业余武术团体。该协会成立后，指导并带动了全省无数爱好者投身太极拳运动。

2000年之后，杨氏太极拳喜讯连连。2006年，杨氏太极拳被列入首批国家级非物质文化遗产代表性项目名录；2011年，杨氏太极拳被列入山西省非物质文化遗产代表性项目名录。2020年12月，太极拳项目被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。

“太极拳对于习练者的性别、年龄、体质没有限制。通过习练太极拳，人们在修身养性、强身健体的同时，也传承着中华民族的文化基因。”杨振铎嫡孙、杨氏太极拳第五代嫡传人杨斌表示。

## 文体联动实现“破圈”

时至今日，杨氏太极拳实现“破圈”，它不仅是融技击与养生于一体的大众运动，更成为体现“天人合一”哲学的文化载体，以一种雅俗共赏的姿态受到更多人的喜爱。

“四年如一日地坚持练习杨氏太极拳，我的腰痛毛病消失了。”已是花甲之年的燕奇荣说，“睡不着觉的情况也改善了许多，感觉自己仿佛回到了年轻的时候。”

四年级学生郑宜然，同样练习杨氏太极拳数年。“练习太极拳可以让我静下心来，保持心情愉悦，学习时也会更加专注。”她说。

“小孩子当然也可以学太极拳了，所有的传统武术乃至体育项目，都是从娃娃学起。”杨斌打趣道，“你听说过哪个项目，非得老了才能练？”

杨斌出生于1972年，自幼随祖

父杨振铎学习太极拳理论、习练传统杨氏太极拳、剑、刀及推手等技艺，长期跟随祖父参与教学，经年累月逐渐掌握杨氏太极精髓。

对于有人认为太极拳过于绵软、缺乏实战性的观点，杨斌表示：“中老年人练习24式简化太极拳，的确以健身养生为主，追求强心健体之效。但传统太极拳拳法变幻无穷，讲究刚柔并济、以柔克刚。”

身为省级非物质文化遗产代表性传承人，杨斌坦言太极拳是以中国传统哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能于一体。

在杨斌看来，练习太极的人，不仅可以锻炼身体，还能够释放精神压力，拥有一方安宁境地。在习练太极拳的过程中，心随招式沉降，神随意念飘扬，人生于浮躁中升华。



山西省第二十三届杨氏太极拳邀请赛现场

## 记忆档案

太极拳是基于阴阳循环、天人合一的中国传统哲学思想和养生观念，以中正圆活为运动特征的传统体育实践。

2020年12月，联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第15届常会将太极拳项目列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。太极拳流派众多，群众基础广泛，是中国武术拳种中极具生命力的一支。其中，杨氏太极拳集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能于一体，在促进当代人身心健康与社会和谐方面发挥着重要作用。

## 传承之路生机勃勃

“过去祖父（杨振铎）是面对面教学，现在我也是这样教，但若只靠一个人传播推广就太难了。我们这一辈人应承担起责任，如果传统文化失传，对不起先辈。”杨斌说。

2009年11月，杨斌创建杨氏太极专业教学基地，推出拳理、拳法等专业教学书籍、视频。杨斌还与弟子们通过微信公众号，分享关于太极拳的练习体悟和释义。

“太极拳是传统文化，但是传播途径要新。世界发展太快，我们必须紧跟时代步伐。”杨斌说。

随着社交媒体及全球文化交流的日益频繁，杨氏太极拳迎来了新的发展机遇，其文化意义和社会功能不断丰富，在世界范围内获得了更广泛的认知与实践。

在山西省杨氏太极拳协会推动下，太极拳如今正在积极开展“六进”活动，即进学校、进机关、进企业、进军营、进乡村、进社区，成为全民健身浪潮中的“弄潮儿”。

此外，杨斌还多次率领团队赴俄罗斯、日本、韩国等国家积极倡导推广太极拳文化，世界各地太极拳爱好者也来到太原进行交流学习。

2025年7月19日，山西省第23届杨氏太极拳邀请赛在太原市滨河体育中心开幕。本次比赛，共有86支代表队、733名运动员参赛，参赛人数创省内赛事历史新高。其中，年纪最长者已是79岁高龄，最年幼者仅有8岁。

无论是传统杨氏太极拳，还是简化后的24式太极拳，这份珍贵的文化遗产持续焕发出勃勃生机，恰似杨澄甫宗师为太极拳所做注释：“蓄势如张弓，发劲似射箭”。

愈发年轻化、时尚化、国际化的杨氏太极拳，正在从一项运动、一类文化、一份遗产，成为一种生活方式。它在三晋大地上代代相传，从一代宗师脚步的终点，迈向一个新时代的起点。

记者 杨尔欣