

<<杨式太极拳诠释>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳诠释>>

13位ISBN编号：9787500926511

10位ISBN编号：7500926510

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王志远

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<杨式太极拳诠释>>

### 内容概要

他们又告诫我，不要早为师，不要早出书，不要早成名，以免误人误己。

但由于当时太极拳不及如今之普及，师资力量缺乏，加上老师年事渐高及健康等原因，我早已为“人之患”（“人之患，在患为人师”），代师授艺了，学生遍及世界各地。

出书则在老师“你也应该写一些体会了”及把“杨家传世太极拳整理出来”的嘱托下，在人民体育出版社的鼓励下，以及广大拳友的支持下，才酝酿撰写《杨式太极宝典丛书》。

该丛书分为太极拳理论篇、太极拳练习篇、太极剑、太极刀、太极枪（杆）、太极推手及散手、太极拳谱校注诠释，以及杨家太极五代名人略传。

此书虽然系我撰写，但实际上我仅仅是站在诸老师的肩膀上，将他们平时辛勤教育的内容，作一次整理和总结，其间也有我的一些体会和理解，而毛病和错误往往出在“体会和理解”之中。

诚请行家里手多多指出其中的误谬，则在我的拳艺生涯中又增加了良师益友，幸甚。

## <<杨式太极拳诠释>>

### 作者简介

王志远先生，浙江省宁波市人，毕业于浙江大学，现任高级工程师。

志远先生早所习武，师承傅钟文、沈寿、赵安洲等宗师。他生而颖悟，体格清健，且又性情怡和，沉静稳重，追随诸恩师左右，殚精竭虑，认真研习太极等内容家拳术，数十载如一日，故深得恩师的厚爱器重，亲授真传，成为嫡传杨式太极拳之衣钵传人。

他为弘场发展太极拳事业，几十年来未敢懈怠，在傅钟文老师和沈寿老师倡导之下，于1983年创立了宁波永年太极拳社，为该社的主要创始人之一。随这又倡导了香港永年太极拳社，现担任宁波永年太极拳社社长及香港永年太极拳社永远名誉会长之职。

志远先生敏思勤学，博采众长。他注重理论的学习，在勤修太极拳术之同时，博览拳论、拳史、拳谱，做了大量的拳学理论研究，遍阅名家著论，详加考评，勘误释疑，心勤笔健，发表的论文难计其数。《杨式太极宝典丛书》是一部较为系统的杨式太极拳著作，系先生积几十年心血之力作，丛书之三《杨式太极刀》已经由人民体育出版社出版。现在奉献给行家读者的论述了杨式太极拳的拳论、拳理和拳术。丛书之四《杨式太极剑》、丛书之五《杨式太极杆（枪）和戟》、丛书之六《太极推手及散手》及《太极拳谱校注诠释》，都将陆续出版，以飨读者。

<<杨式太极拳诠释>>

书籍目录

第一章 太极论谭 一、太极拳道 二、太极名缘 三、美兮太极 四、太极观照 五、(杨式)太极经义  
(一)太极阴阳解 (二)太极刚柔解 (三)太极动静解 (四)太极虚实解 (五)太极劲力解  
(六)太极方圆解 (七)太极表神解 六、极太行健——太极拳学的养生观及健身原理 (一)重德  
养性 (二)动静适应的有氧运动 (三)回归自然的运动 (四)畅通排废 (五)涎液漫生 (六)  
)复脑运动,健脑平衡 (七)德高身正第二章 太极拳法指要 一、太极心法——即合德法或圆德法  
二、太极志法——即练志法 三、太极意志——即用意法 四、太极气法——即呼吸法、吐纳法或调息  
法 五、太极眼法 六、太极自法 七、太极手法、步型、步法和腿法、膝法 (一)太极手法 (二)  
太极上型 (三)太极步法 (四)太极腿法和膝法

<<杨式太极拳诠释>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>