第一图书网, tushu007.com

<<杨氏太极真功>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极真功>>

13位ISBN编号：9787500938828

10位ISBN编号：7500938829

出版时间：2010-10

出版时间：人民体育

作者：孙以昭

页数：334

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

内容概要

《杨氏太极真功》不仅首次披露了杨家极为珍视的八段锦和老架，而且对太极拳的理论基础、功法要领和历史源流等皆有详细的说明。
其中关于太极拳功法要领的论述，体用结合，理法兼备，环环紧扣，完整一气，清晰地展示了太极拳如何由初学到练至大成的完整过程。
这是孙以昭先生在师祖等人传授的基础上，加上自己多年研究心得而总结出的理法，具有很高的理论和实用价值。

作者简介

孙以昭，1938年生，安徽寿县人。
1961年毕业于复旦大学历史系中国古代史专业，安徽大学中文系教授。
长期进行跨学科大文化研究，发表论文80余篇，著有《三合斋论丛》 《庄子散论》等8部著作。
2004年8月退休。
是年出版诗集《小卷箍诗稿》，2007年又出版CD光盘《纯正姜韵——京

<<杨氏太极真功>>

书籍目录

第一章 杨澄甫宗师经典论述 太极拳之练习谈 太极拳术十要 太极拳要点 论太极推手第二章 太极拳的理论基础、功法要领及历史源流与师承关系 第一节 太极拳的理论基础 第二节 太极拳的功法要领 第三节 太极拳的历史源流与师承关系第三章 太极秘传八段锦和其他功法——太极拳运气练劲辅助功 第一节 太极秘传八段锦 第二节 其他功法第四章 太极拳中架(一名“花架”) 第一节 中架拳式名称顺序 第二节 中架拳式动作图解及用法说明第五章 太极拳老架(一名“小花架”) 第一节 老架的特点及其与中架的异同 第二节 老架拳式名称顺序 第三节 老架拳式动作图解第六章 太极拳经拳论汇要 太极拳经 太极拳论 十三势歌 打手歌 十三势行功心解 杨氏太极拳老谱(共三十二目，四十篇) 杨班侯传太极拳九诀(共九篇) 杨健侯传太极拳拳理及要诀(共十六篇) 四字密诀 撒放密诀 五字诀 宋谱(共九篇) 无极歌 田兆麟老师答黄文叔先生问化劲发劲书附录一 一帧弥足珍贵的老照片附录二 太极拳赋后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　杨澄甫宗师经典论述太极拳之练习谈杨澄甫口述　张鸿逵笔录中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术。
历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者比比皆是。
学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。
太极拳，乃柔中寓刚、绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。
故研究此道者，须经过一定之程序与相当之时日。
虽然，良师之指导、好友之切磋固不可少，而最要紧者，是在逐日自身之锻炼。
否则，谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。
古人所谓终思无益，不如学也。
若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，及其成功则一也。
近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。
然同志中，专心苦练、诚心向学、将来不可限量者固不乏人，但普通不免人于两途：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群。
惜乎稍有小成，便是满足，遽迩中辍，未能大受；其次，急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全。
虽然依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究，其方向动作、上下内外，皆未合度。
如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。
故常闻人曰：“习拳容易改拳难。
”此语之来，皆由速成而致此。
如此辈者，以误传误，必致自误误人，最为技术前途忧者也。
……

编辑推荐

《杨氏太极真功》由人民体育出版社出版。

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