

<<杨式内传太极拳一 八式>>

图书基本信息

书名：<<杨式内传太极拳一 八式>>

13位ISBN编号：9787500940180

10位ISBN编号：7500940181

出版时间：2011-12

出版时间：人民体育出版社

作者：张汉文，蒋林 编著

页数：171

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>

## <<杨式内传太极拳一八式>>

### 内容概要

杨式太极拳为河北永年人杨露禅先生所创，是当今世界流传最广、习者最多的拳种。传统杨式太极拳108式经杨氏三代宗师研习、修润而定型，其风格舒展飘逸、宁静大气、柔和缓慢、含蓄优雅，它以独特的练功方法和强身健体、治疗疾病、延年益寿、陶冶情操的作用而深受各国人民的喜爱。

然而，当年杨家传拳内外有别。

世传仅是一套108式或后来衍生出来的传统88式、85式和83式养生拳架。

在杨氏子弟内部传承却另有一套体系，这个内传太极拳体系有三套拳，第一套108式、第二套加(家)手、第三套小快式。

这三套拳的风格各异，招式、手法变化颇多，动作新颖别致，内容极为丰富。

三套拳架，层层进阶，各练一层功效。

这个完整体系，由张文炳先生所传，先生是杨式太极拳第三代宗师杨澄甫先生和杨少侯先生哥俩合传的登堂入室弟子，是内传弟子中极少数的外姓弟子。

这套杨式内传太极拳108式，是杨澄甫先生1928年以前在北京传授的早期拳架，与后期经杨澄甫先生修定的大架，从拳架结构上看基本相同，从招式手法变化的细节上看，不尽相同。

早期拳架内外开合皆适中，更接近于杨健侯先生的中架，其拳路构思细腻、结构合理、科学实用，是技击、保健、疗病三者的自然结合。

同时在处理一般动作与高难动作的协调安排上，都显得非常适当，使习练者自始至终都感舒适、轻松愉悦。

## <<杨式内传太极拳一 八式>>

### 作者简介

蒋林，1945年生于天津武清县。

出生武术世家，7岁从家叔始学通背拳，14岁入选北京市业余体校从王茂林老师学中国式摔跤，后正式拜摔跤健将朱友山为师，继续学练中国式摔跤，曾入选北京市通州区代表队，多次取得市级比赛的优秀成绩。

1964年作者师从张文炳(字虎臣)先生习杨式内传太极拳械，至1970年正式成为张文炳先生的登堂入室弟子，是杨式内传太极拳第五代主要传人。

1982年应北京市通州区体委之邀，任区太极拳培训班教练，培养出太极拳辅导员近百人，并多次被评为北京市太极拳优秀辅导员。

1995年应聘任北京腾龙武术学校教练，培养出多名武术优秀人才，在市级武术比赛中取得前六名的优秀成绩，其中卢占国、王非在全国和北京市武术比赛中，取得拳术、器械、对练的第一名。

现任北京市武术协会杨式太极拳研究会委员、北京市武协团结湖培训中心副主任、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。

<<杨式内传太极拳一八式>>

书籍目录

- 一、一代宗师张文炳与杨式内传太极拳
- 二、杨式太极拳基本拳理与拳法
  - (一)杨式太极拳基本要领
  - (二)杨式太极拳总体要求
  - (三)杨式太极拳运动方法
  - (四)杨式太极拳十三势
- 三、杨式内传太极拳108式(正路子)拳谱
- 四、杨式内传太极拳108式(正路子)动作图解
- 五、太极拳古谱、传承简谱与古典拳论解读
  - (一)武当太极拳与《宋氏家传太极功源流支派论》
  - (二)武当太极拳历史上的集大成者——张三丰
  - (三)武当太极拳源流传承简谱
  - (四)太极拳古典拳论解读

## &lt;&lt;杨式内传太极拳一 八式&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（四）太极拳古典拳论解读 太极拳的古典理论，多是文言文，一般人不易看懂，初学太极拳的人更不易领会其中的涵义。

笔者见于此，故对张三丰祖师的《太极拳论》、山右王宗岳的《太极拳论》和《十三势行功心解》等加以解读，力求用直白的语言表达其意，以期有助于读者学习参考。

1.《太极拳论》（张三丰）原文：“一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串。

”解读：当你开始练太极拳的时候，不应有任何使拙力的地方，无论是一举手一动足，皆应自然，这样才能轻灵，动作尤须保持连绵不断、前后贯穿、无停无滞，像流水一样川流不息。

“周身俱要”，是指包括身心内外，外（形）不使拙力，内部也不须使力，内外皆应轻灵。

原文：“气宜鼓荡，神宜内敛。

”解读：太极拳以练精、气、神为首要。

精、气、神三者的关系是非常密切的，是牵一发而动全身的关系。

《素问》中说：“精中生气，气中生神。

”《类经》上说：“精全则气全，气全则神全。

”《太平经》上说：“精、气、神三者为一体……做神者，乘气而行，精也在其中也。

三者相互为治。

故人能长寿者，乃当爱气、养神、重精也。

”练太极拳就是练气功拳，要求气沉丹田，这是对内气而言。

用神意指挥内气随着外动的动作需要而向水流一样川流不息，这就是以内引外，又因为劲产生于“乐”。

中含有神，以神引“乐”使之灌充于骨中，骨硬实方有劲，劲的实质是气的潜转变化。

内气瞬间聚合即松，称之为鼓荡。

内气在全身鼓荡，练到功夫深时，身上感到有一股热流，比如掌心、腰部、脚心等处很容易觉出发热而蠕动，这种热流的感觉，有人叫它为“精气”。

这是一种体内的能量流。

功夫深的人，贮藏的能量多，所以用起来大而有余，精神也就充沛。

这种能量周流全身，给全身机体一种动力，促进身体的新陈代谢。

太极拳的动作是听命于精气的进退升降动作，必须通过意识的指挥气的进退而推动四肢动作。

因此，必须使精气不断地动，要像水波荡漾一般川流不息。

另外，呼吸也顺其自然，一呼一吸，不可憋气，与发力自然配合，即在发力时呼吸之气用鼻孔呼出，若用口呼吸，会产生舌干喉燥，造成舌桥断开，练拳本应产生的华池之水（津液是养生甘露）全失。

故练太极拳呼吸以鼻，要顺其自然，一呼一吸绵绵不绝，不可勉强。

其次眼神应随手而视，不可以分散旁视，必须将神收敛于内，集中注意力，练拳不可受外物所干扰，以至分散注意力，产生身心散乱的毛病，必须将神收敛于内，集中注意力才能取得锻炼的功效。

<<杨式内传太极拳一八式>>

编辑推荐

《杨式内传太极拳108式》由人民体育出版社出版。

<<杨式内传太极拳一八式>>

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>