

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

图书基本信息

书名：<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

13位ISBN编号：9787536462205

10位ISBN编号：7536462204

出版时间：2007-6

出版时间：四川科技

作者：栗子宜

页数：270

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>

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

前言

中国武术历史悠久，源远流长，是独具中国民族特色的体育项目，它是我国宝贵的传统文化遗产的一个组成部分。

其内容丰富、简便易学，适宜于不同年龄和性别的人，不为场地、季节等限制，具有增进健康、祛病延年、防身御敌和陶冶情操等作用，深受广大群众特别是青少年的喜爱。

太极武术是我国劳动人民在长期生产和生活实践中创造和发展起来的一个武术门类，是武术百花园中的一株奇花。

20世纪二三十年代，太极武术运动在我国有较快的发展，繁衍了杨、陈、武、孙、吴等风格各异的武术流派，呈现出了一个群星璀璨、百花争艳的可喜局面，步入了相当成熟的阶段。

杨氏太极拳为著名武术家杨露禅先生所创编，并由其后裔杨班侯、杨健侯和杨澄甫等人予以继承发展，尤其是杨澄甫的杨氏大架，更以它舒缓、圆活和健身价值显著，而深受广大群众特别是中老年人的爱好，使得太极拳很快在国内外普及开来。

抗日战争时期，杨澄甫的高足李雅轩先生入川，因此杨氏太极拳得以在重庆、成都、自贡、宜宾和泸州等地广为流传。

太极拳体用兼备，不仅具有健身强体的医疗作用，也具有防身御敌的对抗技击功能。

杨露禅先生就曾运用太极拳与武林各家拳师较技，均屡操胜券，从而名震京都。

由此可见，太极拳不仅适于年老体弱者锻炼，也适于青壮年锻炼。

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

内容概要

《传统杨氏大架太极拳-械推手》是作者栗子宜老师总结自己习武授拳的实践经验，经历了五个春秋，撰写的。

这本介绍太极拳的拳、剑、刀、枪、推手。

可以作为太极拳爱好者习武的辅导，也可供专业武术工作者研究太极拳参考。

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

作者简介

西榆次人。

抗战时期，跟从太极拳名师李雅轩先生习练武术30余年，后任教约30年。

曾任教于成都体育学院，长期担任成都市体育场业余体校武术教练。

曾任四川省武术协会委员等职。

多次代表四川省参加全国太极拳、剑比赛，并获得好名次。

1986年，赴法国蒙彼利埃参加国际艺术节，进行太极拳表演，展示中华民族独具特色的武术技艺，获得国际友人的赞誉。

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

书籍目录

第一章 杨氏大架115式太极拳一、杨氏大架太极拳的起源和发展二、怎样练习太极拳三、太极拳走架行功中的一些要求(一)松、静(二)太极拳与气功(三)虚实、刚柔(四)用意不用力(五)虚灵顶劲、气沉丹田(六)含胸拔背、松肩沉肘(七)上下相随、内外相合(八)松腰敛臀、尾闾中正四、太极拳走架行功对身体各部位的要求(一)头部(二)眼法(三)身法(四)手型(五)步型(六)腿法五、太极拳行功动作名称及图解(一)杨氏大架115式太极拳动作名称(二)杨氏大架115式太极拳动作图解第二章 太极剑一、关于太极剑的一些问题二、太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨(一)太极剑以意气运动为根本(二)太极剑以内气锻炼为主,外气为辅(三)太极剑要求意到气到,气到劲到(四)太极剑用法是以静制动,后发制人三、太极剑练法要领(一)太极剑的基本用法——十三式(二)太极剑对整体动作的要求(三)太极剑对身体各部位的要求(四)太极剑的步型和步法(五)太极剑的手型和握剑法四、太极剑各式名称略释五、太极剑动作名称及图解(一)太极剑动作名称(二)太极剑动作图解第三章 太极刀一、刀的演变二、太极刀法特点三、太极刀锻炼要领(一)手型和眼神的配合(二)步型(三)刀的部位名称和握刀法(四)太极刀的基本用法——十三式(五)刀的使用法(六)关于身法的配合四、太极刀动作名称及图解(一)太极刀动作名称(二)太极刀动作图解(三)太极刀歌第四章 太极枪一、太极枪的来源和发展二、太极枪的特点及锻炼法三、太极十三枪动作名称及图解(一)太极四粘枪对练法动作名称(二)太极四离枪对练法动作名称(三)太极十三枪单练法动作名称(四)太极四粘枪对练法图解(五)太极四离枪对练法图解(六)太极十三枪单练法图解(七)抖杆练习法第五章 太极推手一、太极十三势二、太极八法略释三、太极推手动作名称及图解附录一、太极拳论二、十三势歌三、十三势行功心解四、打手歌五、太极拳论六、四字不传秘诀七、撒放秘诀八、《十三势行功心解》解明九、杨露禅先生太极拳歌十、太极拳九诀十一、杨澄甫先生打手歌十二、雅轩师谈拳十三、李雅轩先生太极拳歌十四、新编杨氏大架太极拳48式套路十五、杨氏大架115式太极拳动作运行路线图十六、太极剑动作运行路线图十七、太极刀动作运行路线图十八、太极十三枪单练动作运行路线图

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

章节摘录

插图：下方，指尖斜向下（如图34-2）。

左云手动作：提起左脚往左正东方横开一步，脚尖先着地，脚跟缓缓着地踏实，两腿平开成骑马式步；同时往左转腰，由面前向右前西南方转至左前东南方，带动两掌由右往左如浮云飘动，左掌在上经面前往左下落至左胯侧，右掌在下经腹前如浮云飘动至左腹前。

眼神关注左掌的转动（如图35）。

o右云手动作：收右脚于左脚里侧，脚尖先着地，脚跟慢慢着地踏实，两脚平开，两腿曲膝半蹲，成半蹲步势。

随即由左往右转腰，同时带动两臂如浮云飘动，右掌由左下方往上经面前以掌心向里往右如浮云飘动至右前下方，同时左掌亦由左往右经腹前如浮云飘动至右前侧下方，指尖斜向下。

眼神注视右掌上前方（如图36）。

要求：云手的步法，不论是左云手的马步或是右云手的半蹲步，两腿必须半蹲，而且要随两臂如浮云飘动而变换虚实，不可两腿站煞，上体要保持中正，顶头拔背，松腰敛臀，以腰带领两臂弧形如浮云飘动，不可只是两臂划圈，更不可扭胯突臀。

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

编辑推荐

杨氏大架一百一拾五式太极拳的起源发展，走架行功的要求，行功动作名称、图解。太极剑、太极刀、太极枪、太极推手的演变，特点，练法要领，动作名称及图解等。

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

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>