第一图书网, tushu007.com

<<杨班侯嫡传太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨班侯嫡传太极拳>>

13位ISBN编号：9787537740784

10位ISBN编号：753774078X

出版时间：2012-3

出版时间：山西出版传媒集团，山西科学技术出版社

作者：贾志祥 著

页数：253

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

<<杨班侯嫡传太极拳>>

内容概要

杨班侯太极拳架系列，是流传于河北省永年县广府镇的一套鲜为人知的太极拳架。
自从20世纪90年代面世以来，得到太极拳界的广泛重视，不断有海内外的拳友们前来采访学习。
这套拳架，套路较多，练法各异，循序渐进，技击性强，对于了解杨式太极拳的发展演变，特别是“班侯拳”的练功方法，提高练习者的功力和技击能力，都具有重要的实际意义。
为满足拳友们的学习要求，并将这一武术瑰宝发扬光大，现将全套拳架整理出版，也以此告慰班侯拳所有前辈们的在天之灵。
由于拳架套路较多，而不同层次的拳架又有许多相同的动作名称和姿势，加之练此拳者，多为已经掌握杨澄甫定型架的拳友，所以本书在写法上，采取“提高型”的模式，力求文字简明扼要，对于练太极拳的一般要领，诸如虚领顶劲、气沉丹田、含胸拔背、垂肩坠肘，松腰胯、分虚实等等，不再赘述。
王宗岳先师的《太极拳论》和杨澄甫先师的《太极拳法十要》，依然是班侯拳的锻炼要旨。

<<杨班侯嫡传太极拳>>

作者简介

贾治祥（1918-2009），河北省永年县广府镇人，杨式太极拳第四代传人，师承杨班侯先师嫡传弟子李万成。

自幼习武，刻苦敦厚，深得李万成厚爱，系统掌握了杨班侯太极拳架系列及推手、散手、太极刀剑杆技艺，传承、弘扬了杨班侯太极拳，曾任永年太极拳学院总教练、永年广府杨班侯太极拳研究会名誉会长、邯郸市太极拳协会顾问、武当山武当拳法研究会特邀颇闯等职。

其传略资料被收入《世界名人录》中。

贾安捌（1954-），河北永年广府镇人。

贾治祥老师幼子，杨式太极拳第五代传人，杨班侯太极拳非物质文化遗产代表人物。

自幼随父学拳，后又受父命“易子而教”，跟师伯林金声学拳十年，全面掌握了扬班侯太极拳架真传，颇具功力，尤善扬班侯大架太极拳、杨式四路炮捶和十三路炮捶等、多次参加国内和国际大型比赛，荣获金银铜牌多枚，现任永年广府杨班侯太极拳研究会名誉会长、总教练，邯郸市杨班侯太极拳研究会会长，受聘为武当山武当拳法研究会特邀研究员、河北省太极拳协会顾问等职，发表论文二十多篇，对班侯拳的拳架功法进行了系统介绍。

路迪民（1940-），陕西咸阳人。

西安建筑科技大学教授，著名太极攀学者，杨式太极拳第五代传人师承杨式太极拳亲族传人赵斌先生，后又拜贾治祥老师学杨班侯小絮太极拳。

现任陕西省武协科研委员会副主任、西安永年场氏太极拳学会副会长等职受聘为《武当》、《太极》，《长安武林》杂志特邀编委，以及香港，西安交大，河北永年，承德、保定等地太极拳组织的名誉会长或顾问主编、参编、整理出版了《杨氏太极拳正宗》、《杨氏太极拳真传》、《杨式太极拳三谱汇真》、《武当赵堡大架太极拳》、《中国赵堡太极推手》及《永年县太极拳志》等太极拳专著，发表论文数十篇。

<<杨班侯嫡传太极拳>>

书籍目录

第一章 杨班侯太极拳架系列综述一、杨班侯太极拳源流及传人二、杨班侯太极拳架系列简介三、杨班侯拳架系列与85式的结构对比四、班侯拳的形、法、功和意、气、劲第二章 杨班侯中架太极拳一、杨班侯中架太极拳动作名称二、杨班侯中架太极拳动作图解第三章 杨班侯快架太极拳一、杨班侯快架太极拳动作名称二、杨班侯快架太极拳动作图解第四章 杨班侯大架太极拳一、杨班侯大架太极拳动作名称二、杨班侯大架太极拳动作图解第五章 杨班侯提腿架太极拳一、杨班侯提腿架太极拳动作名称二、杨班侯提腿架太极拳动作图解第六章 杨班侯小架太极拳一、杨班侯小架太极拳动作名称二、杨班侯小架太极拳动作图解第七章 杨班侯传杨式炮捶一、杨班侯传四路炮捶动作名称二、杨班侯传四路炮捶动作图解三、杨班侯传十三路炮捶动作名称四、杨班侯传十三路炮捶动作图解五、杨班侯传撩挎八卦掌动作图解

章节摘录

6.杨班侯传杨式炮捶　　杨式炮捶，有两种套路：四路炮捶和十三路炮捶。
四路炮捶实际上是六个短套路的组合，各有其独立性，可以单独练习，没有固定的连续性。
十三路炮捶是连续的九式动作。
这两种套路都是以增长功力和练习技击应用的套路，是锻炼刚劲、直劲、螺旋劲，增长爆发力和内力的拳势。
要在中气贯足，柔缠螺旋拧裹中，显出刚、快、脆的形象，体现太极拳如绵裹铁，柔中寓刚，刚柔相济的真谛。
练习炮捶还能将周身筋骨拉开，气血畅通，节节贯串，增强体质，健全内脏，提高内力。
至于为什么叫“四路”、“十三路”炮捶？
前辈并没有详细解释，可能是从方位和五行八卦的角度命名的吧！
众所周知，陈式太极拳的第二路也叫炮捶，但它与杨式炮捶没有渊源关系，练法和名称都大不相同。
在中国武术中，炮捶是较为刚烈威猛的拳势的一种概括性名词。
著名的三皇炮捶流传很广，少林寺也有少林炮捶三路，陕西红拳系统中的炮捶套路多达十余套。
杨式炮捶，似乎在杨健侯的各分支中无传，是杨班侯所创，还是杨禄禅所传，已无法考证。
但他作为杨班侯所传的一个重要练功方法，是客观存在、也非常宝贵的。
此外，杨班侯还传有一种单练套路：撩挎八卦掌，按照八卦方位进行练习。
其动作和四路炮捶的“撩挎捶”类似，但不属于炮捶，本书附于炮捶之后加以介绍。
以上拳架系列，充分体现了班侯拳“拧裹、钻翻、螺旋、崩砟、惊弹、抖搜”的六合劲特点，使拳式在手眼身法步的前进、后退、上下、左右、闪避、回旋、奇正等多方位得到锻炼，从而做到内外合一，浑然一体，在千变万化中克敌制胜。
……

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