

<<杨式太极拳剑>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳剑>>

13位ISBN编号：9787564406400

10位ISBN编号：7564406402

出版时间：2011-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：崔仲三

页数：606

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>

<<杨式太极拳剑>>

内容概要

《杨式太极拳剑：中国太极拳传世经典》所载的108式杨式太极拳系一代大家崔毅士前辈所亲传，杨式太极拳自杨澄甫宗师之后，曾有北崔（毅士）南傅（钟文）之说，而今崔前辈之名对于年轻的读者而言似乎越来越陌生，这正如在太极拳领域，一些非常优秀的传统也正在逐渐逝去，直到一些有心的后人在不断重复地挖掘过程中，越发地感觉其价值所在，使这些传统更显得弥足珍贵。

就以崔毅士前辈为例，尽管由于历史原因，他只给我们留下了很少的照片资料，但倘若我们能够细心研究揣摩其拳照，其风范就与今人迥异，刚者必内蓄柔劲，柔者必内具纯刚，寓松柔于沉稳之中，气势雄健，大气磅礴，有呼之欲出之感。

反观今人却距离传统越变越远，或剑拔弩张徒具架势，或精神萎靡陷于软弱，神髓尽失之处，真不可同日而语。

究其原因，固然是功力修为所致，但练习方法的正确与否也尤为重要，否则南辕北辙，恐怕是越练越错，越错越深。

<<杨式太极拳剑>>

书籍目录

上篇 杨式太极拳

- 第一章 杨式太极拳简叙
 - 第一节 杨式太极拳传承
 - 第二节 燕京泰斗崔毅士先生传略
 - 第三节 《随曲就伸》——智以藏往
- 第二章 杨式太极拳拳理
 - 第一节 张三丰太极拳理论
 - 第二节 王宗岳论太极拳
 - 第三节 太极拳歌诀
 - 第四节 杨班侯传太极拳“九诀”
 - 第五节 杨澄甫《太极拳使用法》歌解
 - 第六节 杨澄甫论太极拳
- 第三章 杨式太极拳特点和健身作用
 - 第一节 太极拳的特点
 - 第二节 杨式太极拳主要特点
 - 第三节 杨式太极拳健身作用
- 第四章 杨式太极拳学习秘诀和练习方法
 - 第一节 杨式太极拳学习秘诀
 - 第二节 杨式太极拳练习模式
 - 第三节 杨式太极拳练习环境的选择
 - 第四节 崔仲三先生传统杨式太极拳练习谈
- 第五章 杨式太极拳经典套路
 - 第一节 杨式太极拳动作规格
 - 第二节 拳术礼仪
 - 第三节 108式传统杨式太极拳动作名称
 - 第四节 108式传统杨式太极拳套路
- 第六章 杨式太极拳拳理探秘
- 第七章 杨式太极拳答疑解惑
- 第八章 杨式太极拳的美学特点
 - 第一节 杨式太极拳的形态之美
 - 第二节 杨式太极拳的神态之美

下篇 杨式太极剑

- 第九章 杨式太极剑简述
- 第十章 杨式太极剑的风格特点及练习要点
 - 第一节 杨式太极剑的风格特点
 - 第二节 杨式太极剑练习要点
- 第十一章 杨式太极剑练习谈
- 第十二章 杨式太极剑的养生及锻炼价值
- 第十三章 杨式太极剑经典套路
 - 第一节 杨式太极剑动作规格
 - 第二节 杨式太极剑礼仪
 - 第三节 杨式太极剑动作名称
 - 第四节 杨式太极剑套路

后记

<<杨式太极拳剑>>

章节摘录

版权页：插图：先生于1945年返回北京后常年在中山公园授拳，在教学中，一丝不苟，对“教”、“练”要求甚严，广传技艺，誉满京华。

在60多年的练功及授拳研修过程中，先生不仅完全继承了杨师当年授拳时的认真守矩“以明规矩，而守规矩，练规矩，脱规矩而守规矩”的作风，而且加之多年随师授拳深得杨师真谛和毕生精心研修，终于成为中国杨式太极拳的代表人物。

先生以毕生精力修炼杨式太极功夫，凡杨派太极拳、剑、刀、杆无不尽得其妙，造诣精深。

早年时重技击实战，根据当年之拳照资料可以看出开裆阔步、沉而不僵、内外相合、支撑八面，且形神巍然，此皆非下苦功不能，后期则外柔内刚、绵里藏针，妙造自然，技艺更达炉火纯青，兼之内功纯厚，臻于妙境，使观者于丈外常可感其内功深厚，大家风范不彰自显。

先生尤以推手著称，善化善发，信手拈来，与人搭手柔顺随和，其神态怡然，松沉有度，虚实无常，已达王宗岳“人不知我，我独知人”之境，后人评其推手技艺有“出手绵软，柔中寓刚；轻灵机敏，虚实分明；听之至细，动之至微；引之至长，发之至骤；出手凌厉，变化莫测。

凡身受者未觉其动，而早已腾空跌出丈外，令人惊叹折服。

”之评论，当为先生推手技巧之真实写照。

先生于拳技之外，尤重功力，精于太极大枪，丈三大枪手中稍动，即如蛟龙出水，且运枪如手，功深莫测；常于对扎中一哼一哈已将对手连人带枪掷出丈外。

毕生练功和研修，使先生的技艺达到了炉火纯青的地步，在练习方法上，先生更强调科学性、整体性、连贯性、圆活性和内外身心的统一性，其拳势宽大柔绵而舒展，别具一格，使杨式太极拳的“舒展大方，匀缓柔和，轻灵沉稳，刚柔相济，结构严谨，浑厚庄重”的特点日臻完美并得到进一步的发展。

进而达到身姿端正自然，不偏不倚，舒展大方，旋转灵活，以腰为轴，完整贯穿。

从起势到收势，衔接一气，上下表里犹如一线贯通，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。

动作沉稳中带有轻灵，轻灵而不漂浮；动而不急动，静而不僵滞，即所谓“轻而不飘，沉而不僵”。

他外柔内实，柔中寓刚，绵绵不断。

不论虚实、起伏变化都是式式相连，有如行云流水，没有丝毫停顿间断之处，更没有忽急忽缓带有棱角之弊。

先生还强调，习武时在意识引导下，呼吸匀细深长，气沉丹田，运劲如抽丝，迈步如猫行。

心静，才能“用意不用力”。

在宁静的情绪下，身正体松，意识、呼吸、动作三位一体，密切结合，进行有节奏的练身、练意、练气。

先生毕生以拳相伴，倾心致力于杨式太极拳的研究与推广，武德高尚，饮水思源不忘师恩，于20世纪50年代初建“北京永年太极拳社”，并亲任社长。

连年荣任北京市武协委员。

他常年在北京中山公园古柏荫下授拳，以授拳为业，学者数以万计。

在传艺期间，悉心求教者数不胜数，其中党政军要员、文化界之名士、中外专家、高等院校、社会团体、工人、农民、学生、普通百姓，更有外国驻华使节及各国朋友等各界人士，先生无不倾其所学，尽心传授。

<<杨式太极拳剑>>

编辑推荐

《中国太极拳传世经典:杨式太极拳剑》所载的108式杨式太极拳系一代大家崔毅士前辈所亲传，杨式太极拳自杨澄甫宗师之后，曾有北崔（毅士）南傅（钟文）之说，而今崔前辈之名对于年轻的读者而言似乎越来越陌生，这正如在太极拳领域，一些非常优秀的传统也正在逐渐逝去，直到一些有心的后人在不断重复地挖掘过程中，越发地感觉其价值所在，使这些传统更显得弥足珍贵。

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>