

<<杨式太极拳用法解要>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳用法解要>>

13位ISBN编号：9787810512886

10位ISBN编号：7810512889

出版时间：1999-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：庞大明

页数：339

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>

<<杨式太极拳用法解要>>

前言

近百年来，太极拳不断推陈出新，流派纷呈，有陈式、杨式、武式、吴式和孙式等。各式所创拳架虽各具特点和风格，但理唯一贯，均主张“虚领顶劲，尾闾正中”，“沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田”，“体松、气固、神凝”的锻炼原则，充分体现了“天下太极是一家”的内家拳风范。

如今，太极拳在中国，乃至全世界影响之深，传播之广数杨式太极拳为最。

中国永年杨式太极拳源远流长，创始人杨露禅(1799-1872年)系河北永年人，曾三下太极拳发源地——今河南省温县陈家沟，拜太极高手陈长兴为师，苦心学艺十八载，练就了一身太极真功。

杨露禅习拳重视师承，但不拘泥于师承，又进一步发展了太极拳，使之更为大众化。

在长期的教拳生涯中，他本人也不断地钻研和苦练，教学相长，终于达到了出神入化的境地，成为太极拳承上启下的一代宗师，被世人公认为杨式太极拳祖师。

永年城内中街，有气度非凡的杨露禅故居，成为后人仰慕观瞻的太极拳圣地。

<<杨式太极拳用法解要>>

内容概要

目前谈起太极拳，世人莫不推崇中国永年杨式太极拳。

《杨式太极拳用法解要》内容包括：杨澄甫先生重要论述，杨式太极拳的基本要领，杨式太极拳等。

《杨式太极拳用法解要》集作者20余年研练太极拳成果之大成，汇多位名师口传亲授和许多尚未公开的经验之精华，是对杨式太极拳系列拳架较为全面、系统的整理，读后令人耳目一新，受益匪浅。

<<杨式太极拳用法解要>>

作者简介

庞大明（1957—），山东省潍坊市人。

中医大专毕业。

杨式太极拳第五代传人，行后拜傅宗元、傅仲文、赵斌先生学习杨式太极拳定型系列拳架。

拜林金生、贾志祥先生学习杨班侯太极拳系列拳架。

庞大明先生现任中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副秘书长、邯郸杨班侯太极拳研究会高级顾问，《太极》杂志特约编委。

20多年来，庞大明先生诚心向学，专心苦练，朝夕揣摩，仔细推求，对太极拳倾注了全部心血。

曾在《武术健身》、《武魂》、《少林与太极》、《太极》等杂志上先后发表了40余篇论文。

<<杨式太极拳用法解要>>

书籍目录

一、杨澄甫先生重要论述 (一) 太极拳之练习谈 (二) 太极拳说“十要” (三) 论太极推手 (四) 兆清自序 二、杨式太极拳的基本要领 (一) 手型 (二) 步型 (三) 躯干 三、杨式太极拳(85式) 第1势 预备势 第2势 起势 第3势 揽雀尾 第4势 单鞭 第5势 提手上势 第6势 白鹤亮翅 第7势 左搂膝拗步 第8势 手挥琵琶 第9势 左右搂膝拗步 第10势 手挥琵琶 第11势 左接膝拗步 第12势 进步搬拦捶 第13势 如封似闭 第14势 十字手 第15势 抱虎归山 第16势 肘底捶 第17势 左右倒撵猴 第18势 斜飞势 第19势 提手上势 第20势 白鹤亮翅 第21势 左搂膝拗步 第22势 海底针 第23势 扇通背 第24势 撇身捶 第25势 进步搬拦捶 第26势 上步揽雀尾 第27势 单鞭 第28势 云手 第29势 单鞭 第30势 高探马 第31势 左右分脚 第32势 转身蹬脚 第33势 左右搂膝拗步 第34势 进步栽捶 第35势 翻身撇身捶 第36势 进步搬拦捶 第37势 右蹬脚 第38势 左打虎势 第39势 右打虎势 第40势 回身右蹬脚 第41势 双峰贯耳 第42势 左蹬脚 第43势 转身右蹬脚 第44势 进步搬拦捶 第45势 如封似闭 第46势 十字手 第47势 抱虎归山 第48势 斜单鞭 第49势 野马分鬃 第50势 揽雀尾 第51势 单鞭 第52势 玉女穿梭 第53势 揽雀尾 第54势 单鞭 第55势 云手 第56势 单鞭 第57势 下势 第58势 金鸡独立 第59势 左右倒撵猴 第60势 斜飞势 第61势 提手上势 第62势 白鹤亮翅 第63势 左接膝拗步 第64势 海底针 第65势 扇通背 第66势 转身白蛇吐信 第67势 搬拦捶 第68势 揽雀尾 第69势 单鞭 第70势 云手 第71势 单鞭 第72势 高探马带穿掌 第73势 十字腿 第74势 进步指裆捶 第75势 上步揽雀尾 第76势 单鞭 第77势 下势 第78势 上步七星 第79势 退步跨虎 第80势 转身摆莲 第81势 弯弓射虎 第82势 进步搬拦捶 第83势 如封似闭 第84势 十字手 第85势 收势 四、太极拳诸劲论 (一) 什么是“沾黏劲” (二) 什么是“听劲” (三) 什么是“懂劲” (四) 什么是“走劲” (五) 什么是“化劲” (六) 什么是“引劲” (七) 什么是“化劲” (八) 什么是“发劲” (九) 什么是“绷劲” (十) “什么是履劲” (十一) 什么是“挤劲” (十二) 什么是“按劲” (十三) 什么是“采劲” (十四) 什么是“捌劲” (十五) 什么是“肘劲” (十六) 什么是“靠劲” (十七) 什么是“借劲” (十八) 什么是“提劲” (十九) 什么是“沉劲” (二十) 什么是“长劲” (二十一) 什么是“截劲” (二十二) 什么是“钻劲” (二十三) 什么是“擎劲” (二十四) 什么是“冷劲” 五、杨式太极拳有法(37式) 第1势 揽雀尾 第2势 单鞭 第3势 提手 第4势 白鹤亮翅 第5势 左搂膝拗步 第6势 左右搂膝拗步 第7势 琵琶势 第8势 搬拦捶 第9势 如封似闭 第10势 十字手 第11势 抱虎归山 第12势 肘底捶 第13势 倒撵猴 第14势 斜飞 第15势 海底针 第16势 扇通背 第17势 撇身捶 第18势 云手 第19势 高探马 第20势 分脚 第21势 左转身蹬脚 第22势 进步栽捶 第23势 翻身蹬脚 第24势 右转身蹬脚 第25势 双风贯耳 第26势 左右打虎 第27势 野马分鬃 第28势 左玉女穿梭 第29势 右玉女穿梭 第30势 单下金鸡独立 第31势 右边金鸡独立 第32势 迎面掌 第33势 搂膝指裆捶 第34势 上步七星 第35势 退步跨虎 第36势 转脚摆莲 第37势 弯弓射虎 六、杨式太极拳推手 七、杨式太极拳拳谱

<<杨式太极拳用法解要>>

章节摘录

插图：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，一举动念，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。

但普通不免人于两：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群。

惜乎稍有小成，便是满足，遽迹中辍，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。

<<杨式太极拳用法解要>>

编辑推荐

《杨式太极拳用法解要》在理论方面，全部是用杨式弟子内部传抄秘谱，因为杨式拳谱经杨氏三代总结提炼，已形成较系统而完整的太极理论德素，故笔者将自己所收藏的杨式拳谱公诸于世。

<<杨式太极拳用法解要>>

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>