

<<感恩太极>>

图书基本信息

书名：<<感恩太极>>

13位ISBN编号：9787500941705

10位ISBN编号：7500941706

出版时间：2011-10

出版时间：人民体育出版社

作者：扎西口述 李海水 杨大卫整理

页数：270

字数：280000

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>

## <<感恩太极>>

### 内容概要

最初，她重病缠身，历尽生死磨难。幸得赵斌大师授予太极拳，奇迹康复。

从此心怀感恩，与太极拳结下深厚情缘。

当年，即凭借精粹技艺，在高手云集的国家首届太极拳剑大赛中，荣获杨式亚军。被媒体盛赞为“太极女王”。

赵斌大师说“扎西是我的武状元！”将毕生所学无私传授给万千大众，终身义授拳。

今天，这位耄耋老人，沉积自己几十年感悟与心得，数易其稿成此书，只为正脉传承，感恩太极！

## &lt;&lt;感恩太极&gt;&gt;

## 作者简介

扎西，又名东娃敢措，女，藏族。

中国武术七段。

生于1932年10月25日，青海省互助县人。

年轻时曾被评为青海省劳模和全国妇女建设社会主义积极分子，受到党和国家领导人刘少奇、周恩来、邓小平等亲切接见。

1974年因病在西安治疗期间，有幸得识杨氏太极拳第四代嫡系传人赵斌大师，并成为其入室弟子。

1986年在全国首届太极拳剑比赛中荣获杨式太极拳第二名。

赵斌大师赞誉：“扎西是我的女状元”并手书“品高拳粹”四字相赠。

扎西从1978年开始义务授拳至今，亲授的学生遍布世界各地近万人。

并遵师命率先把太极拳传播到了西藏，为杨式太极拳的传播做出了卓越贡献。

在杨式太极拳第五代传人中是一位德高望重、颇有社会影响力的太极拳传播者。

其感人事迹在社会引起极大反响，受到中央电视台和多家地方电视台、《人民日报》、《西藏日报》等诸多媒体的报道。

现任：陕西省武术协会太极拳专业委员、咸阳永年杨氏太极拳学会创会会长兼总教练、西安市武术协会教练、西安市永年杨氏太极拳学会副会长、《太极》杂志编委、武当太极拳名誉顾问。

李海水，1956年出生，中国武术六段。

杨式太极拳第五代传人扎西大师入室大弟子国家一级武术裁判、太极拳高级辅导员现任，陕西省武术协会太极拳专业委员、西安永年杨氏太极拳学会副会长，教练、咸阳永年杨氏太极拳学会常务副会长，教练委员会副主任、教练、陕西省总工会武术协会太极拳总教练、陕西大华太极拳辅导站站长、教练。

杨大卫，1983年生，北京大学人类学硕士，中国武术六段，15岁起随家父跟随扎西大师学拳，曾获第三届世界传统武术锦标赛杨式太极拳、剑冠军。

致力于太极拳文化与身体研究，积极推动民间太极拳资料的挖掘、整理和保护。

## <<感恩太极>>

### 书籍目录

- 序一 乐为扎西新作作序——赵幼斌
- 序二 卓越的太极践行者——翟金录
- 序三 其人当传，其书当读——杨宗杰
- 自序
- 第一章 坎坷人生路逢春靠太极
- 第二章 浅说杨式拳认识八十五
  - 一、杨式太极拳的类型与体系
  - 二、传统杨式太极拳八十五式
  - 三、什么是太极拳的“体”和“用”
  - 四、谈太极拳如何入门
  - 五、谈习拳总体要领
- 第三章 观拳架于微解析十三势
  - 一、拳势名称及顺序
  - 二、图解说明
  - 三、套路图解与探微
- 第四章 循迹圣贤路浅论太极拳
  - 一、浅谈运用腰和胯的体会
  - 二、浅谈太极拳的松
  - 三、浅谈太极拳的虚实开合
- 第五章 简答弟子问诲人无倦时
- 第六章 风雨同修路真情慨万千
  - 一、说句心里话——在咸阳学会改选上的讲话(扎西)
  - 二、解不开的情节——怀念杨振基老师(扎西)
  - 三、第一个获银牌的藏族武英(路迪民)
  - 四、扎西颂(张世昌)
  - 五、播撒吉祥的健康使者(齐香鸾)
  - 六、我的师奶扎西(王岩)
  - 七、师徒情父母恩(杨志焘)
  - 八、手术后的第三天晚上(刘兰萍)
  - 九、亦师亦母(李海水)
- 后记

## &lt;&lt;感恩太极&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：以搂膝拗步向前弓步为例，初学者向前迈步前脚着地脚掌踏平时，要有微微后撑之意，重心前移后腿前蹬时，似有阻力地向前弓步。

不可用膝盖拉着腰胯主动往前移，而要体会借助两脚蹬地的反作用力，由脚而腿，通过腰的加速与运化传导到肩背，最后输于两臂和指梢，这是在放松的基础上体会节节贯穿的感觉。

如果前腿没有后撑之意，那么就会导致弓步膝盖主动前冲，牵动肩膀前移，造成立身不正，劲力分散不能通达于手，更不能做到两脚互为其根。

架子定型熟练之后，前脚就不用刻意找后撑的感觉，放松后反弹力自然而然就传导上来了。

“前去之中必有后撑之意”主要针对的是上身。

要求向前推掌，按掌或冲拳时，两侧锁骨和两肩以及后背要微微后撑，肩关节松开，使得肩和手形成前后对拉之势。

单推是这样，双按也是这样，拥是这样，捌也是这样。

这就叫做“有后才有前，前去之中必有后撑之意”。

如果向前推掌或冲拳时，其膀根不能后撑，胸前不空，背后不能圆撑，从而造成手带着肩前移，带着身子前俯，肩膀不合，失去中正，劲力同样不能形于手指。

“有后就有前，后退之中必有前蹬之劲”主要是针对后撤步。

例如倒撵猴一式，在后退之中，后脚一着地就要有向前蹬地的劲力，使之蹬地的反作用力节节贯穿于指梢，外形虽为后撤，劲力却是向前送达，随掌向前击出，前脚微后撑，掌与胸背要有对拉之意，劲力才能节节贯穿，畅通无阻。

有前就有后，前去之中必有后撑之意；有后就有前，后退之中须有前蹬之劲。

这个练法练到一定程度，身体内在有了感觉之后，就不用刻意追求，在全身放松，以腰带手的基础上，皆凭心意下功夫，脚一着地，手一到位，一切都自然产生了，望习练者认真体会其中的重要性。

（七）掌是内在开合的关键 掌型上要注意保持舒展，不能蜷缩，软塌。

身体的内劲或者内气要灌到指梢去，开始学的时候要清楚每一动的劲点在何处，这样脚下的劲力反弹上来才知道往哪用，往哪使。

练习时间长了，不用在意劲点，全是意念领着动作。

掌型很重要，它和身体内在的开合是紧密相连的。

如果开始不注意掌型，即使有了内在的东西，和手说不上话，就不能运用自如。

所以掌型开始就像一个领路人一样，后来到了用意念的时候，意念又涵盖和超越了掌型所能达到的地步。

## <<感恩太极>>

### 编辑推荐

《感恩太极:扎西解析传统杨式太极拳85式》介绍了扎西尊师重道，学拳刻苦认真，四十余年义务授拳，不求名、不求利，令人尊敬。

她为正宗传统杨式太极拳的传播与推广所做出的贡献是大家有目共睹的。

多年来，她传拳之余，亦从未放松对自己的要求，一直苦心探索太极拳真谛。

## &lt;&lt;感恩太极&gt;&gt;

## 名人推荐

扎西尊师重道，学拳刻苦认真，四十余年义务授拳，不求名、不求利，令人尊敬。

她为正宗传统杨式太极拳的传播与推广所做出的贡献是大家有目共睹的。

多年来，她传拳之余，亦从未放松对自己的要求，一直苦心探索太极拳真谛。

这本书汇集了她多年的习练心得，相信对大家了解和学习传统杨式太极拳均有帮助。

杨式太极拳第四代传人——杨振铎先生扎西师姐是先父赵斌非常得意的弟子之一，曾获全国首届太极拳械比赛杨式太极拳第二名，先父曾亲口赞誉“扎西是我的武状元”。

她是一位广受同门敬重的老大姐，克服了常人难以想象的困难，以超常的毅力通过练习太极拳挽救了自己的生命。

身体康复后，她牢记先父的救命之恩，四十多年如一日为社会各界义务授拳，直接教授的学生近万人，为发扬杨式太极拳做出了巨大贡献。

师姐学拳非常刻苦认真，不仅深得先父的传授，还得了傅钟文、傅宗元、杨振基、杨振铎、杨振国等诸多大家的指点，在拳术上有很深的造诣。

但她为人低调谦逊，极少显露自己在太栖拳上的成就。

此书汇集了师姐在习练、传授传统杨式太极拳多年的心得精华，是一本很好的认识、学习传统杨式太极拳八十五式的参考书籍。

杨式太极拳第五代传人——赵幼斌先生扎西老师，是当代太极拳文化卓越的践行者；是用全部心血推广太极拳的奉献者；是罕见达到“神明”阶段的太极大师。

《感恩太极》一书，是指引太极拳爱好者由“术”达“道”的明灯。

有缘者定能一会即悟。

中国永年国际太极拳联谊会创会秘书长——翟金录先生

<<感恩太极>>

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>