第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787533321888

10位ISBN编号：753332188X

出版时间：2009-4

出版时间：齐鲁

作者：郝明之

页数：422

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

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

前言

我年幼时不懂武术，也从未接触过太极拳。
青年时期生了一场大病，一种奇特的暴发性痢疾，高烧四十余度，住省城一家大医院治疗，但久治不退烧，滴水不能进。
省城各大医院的专家前来会诊，用尽各种药物均无效果，直到在我身上试用了一种进口新药，方勉强治愈。
出院后我身体极度虚弱，许久未能康复，一直病休在家不能上班。
1954年春，经友人介绍，我拜杨家拳第四代传人、太极拳名家李雅轩（椿年）的高徒刘仲桥为师，练习杨式太极拳。
刘仲桥老师为杨家拳第五代传人，抗战时期在成都跟随李雅轩大师习练杨式太极拳，是李雅轩的高徒，其拳术和推手在师兄弟中出类拔萃，至今仍受到众师弟的仰慕。
刘仲桥老师于1983年病逝，终年78岁。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

内容概要

杨式太极拳源于河南温县省陈家沟的陈式太极拳，为清代拳师河北永年人杨露禅所创。
经其祖孙三代刻苦钻研、反复磨炼，由小架演变出中架、大架，由第三代传人杨澄甫定型。
杨式太极拳以静御动，既可以怡养性情，又可以强身益寿，男女老幼皆宜演练，所以不仅在国内习者愈来愈众，而且在国外也广为流传。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

书籍目录

引言自序上篇 杨式太极拳概述一 太极拳的健身与养生二 太极拳及杨式太极拳的源流三 杨式太极拳传统大架的主要特点四 习练杨式太极拳传统大架的三点原则要求五 锻炼中的个人体会六 对练拳中几个问题的浅释七 练习太极拳前的准备工作中篇 杨式太极拳图解一 杨式太极拳传统套路一百一十五式图解及说明二 杨式太极器械图解(一)杨式传统五十三式太极剑套路图解(二)杨式传统四十式太极刀(三)杨式传统太极大杆练法动作图解三杨式太极拳推手各种练法动作图解附：陈炎林《太极散手对打》下篇 杨式太极拳拳论一 太极拳老谱二 杨澄甫论太极拳两则三 李雅轩谈太极拳四 陈炎林论劲附录恩师太极拳名家刘仲桥先生杨式太极拳名师李雅轩先生在济南的传人后记

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

章节摘录

插图：太极拳的源流与发展，历史悠久。
始自何时为何人所创，武术界一直众说纷纭，争论不休。
至今没有最终定论。
有的书追溯到六朝时期和宋、元、明时期。
议论最多的是宋朝时期道家名师张三丰（峰），但又缺乏历史文字记载。
各朝代所传名字不同，叫法不一，式子多少也不一样，但是，都属于内家拳，因此，不再赘述。
中华武术源远流长，门派纷呈。
太极拳是中华武术最著名的拳种之一，它兼具竞技、防身、健体、娱乐、防病和延年益寿等多种功能。
因此，深受群众的喜爱。
杨式太极拳是太极拳的一大流派。
清朝河北省永年县人杨露禅（名福魁，字露禅）三进河南温县陈家沟，拜陈长兴为师，历经十八年，学习陈式太极拳。
他刻苦练习、钻研，在陈式太极拳老架的基础上有所创新发展，后历经其祖孙三代研习，创编了杨式太极拳。
其基本特点是：大开、大展大松、大柔，自然、柔和、优美、舒适，没有僵劲拙力。

第一图书网, tushu007.com

后记

中国太极拳历史悠久，有文字记载的就有几百年的历史。
经过数代人的研究、摹练，形成了多种流派的完整的、有条理的、系统的拳架。
尤其是杨式太极拳大架，动作舒展优美、大开大展、大松、大柔、大软，练起来如行云流水、连绵不断，对人的气血流通、强身健体、防疾去病大有益处。
中国太极拳，是中国独有的、宝贵的文化遗产，也是当代先进文化组成内容。
它是中华民族对人类的重大贡献。
它是一种很深奥的武术，既能健身强体，又能防身御敌，还能起到医疗保健作用。
虽经数代人钻研、摹练，技艺提高，造福人类，但是我们现在不去挖掘整理，钻研提高，大力推广，仍将有失传的危险。
也可能在传承中，只注重外形，甚至只追求造型美，而丢掉了最为宝贵的内涵，而流于一般的太极操、太极舞。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《杨式太极拳》由齐鲁书社出版。

第一图书网, tushu007.com

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