

<<杨式太极拳阐微>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳阐微>>

13位ISBN编号：9787534942891

10位ISBN编号：7534942896

出版时间：1970-1

出版时间：河南科技

作者：庞大明//何丽萍//庞英睿

页数：271

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>

## <<杨式太极拳阐微>>

### 前言

众所周知，杨式太极拳是由陈式太极拳演化而成的。

陈式太极拳一般在社会上都是以一路拳、二路炮捶出现；而杨式太极拳一般都是以杨澄甫先生在杨式太极拳原套路基础上进行简化定型的八十五式太极拳的一个实腿拳架、一个虚腿拳架出现，这就引起了很多太极拳爱好者的不理解，尤其是怀疑杨式太极拳是否能应用。

同时，学习太极拳要了解太极拳与太极文化。

本书是针对太极拳爱好者的这些疑问而编写的，为使太极拳爱好者足够重视太极拳文化，特将后附的《杨班侯太极拳拳谱》的《太极四时五气解图》补充上，有助于对本书第一章的导读。

希望在太极拳知识普及方面能起到抛砖引玉的作用。

要了解杨式太极拳是否能应用，首先要弄清杨式太极拳有多少个套路，只有了解了杨式太极拳的全貌，才能知道怎样学习杨式太极拳。

否则，学习杨式太极拳是无从下手的，只是云里雾里，学不知道学什么，问也不知道问什么，痴心一生，也没有弄明白什么是杨式太极拳，遗憾终生。

河北永年“太和堂”药店是由怀庆府（现河南省焦作市）温县陈家沟陈氏第十二代陈继参与明崇祯七年（公元1634年），在直隶省广平府（现河北省永年县）西大街创建。

当年“太和堂”药店的掌柜、伙计都是从温县当地带过去的。

他们上至掌柜，下至伙计都练陈家沟拳（亦称太极拳），现在人们称之为陈式太极拳。

## <<杨式太极拳阐微>>

### 内容概要

《杨式太极拳阐微》是结合太极拳爱好者的一些典型疑问而编写的。全书共分六章，第一章阐释了太极拳文化与养生；第二章讲解了杨式太极拳的基本要领；第三章是杨式太极拳图解；第四章是杨式太极拳的缠丝与抽丝说；第五章对杨式太极拳的单推手、定步推手、活步推手、虚腿大 掣履、实腿大 掣履 作了详尽的讲解；第六章汇总了杨式太极拳的全部拳谱，展示了杨禄禅太极拳拳谱、杨班侯太极拳拳谱、杨健侯太极拳拳谱、太极点穴秘传谱、太极拳体用解、太极拳之要诀、太极拳散手秘诀、杨澄甫太极拳拳谱，另外还附有宋书铭传抄太极拳谱。

《杨式太极拳阐微》对太极拳的学习、研究和发展都有着极其重要的作用，同时也具有较高的使用和收藏价值，是广大杨式太极拳爱好者的良师益友。

## &lt;&lt;杨式太极拳阐微&gt;&gt;

## 作者简介

庞大明，1957年生，山东省潍坊市人。

国家武术六段、经济师、药械师。

先后取得中医大专、商业企业管理大专、法律本科学历。

陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人、武式太极拳第六代传人。

庞大明先生于1971年起先后拜杨式太极拳第四代传人傅宗元、傅钟文、赵斌先生为师，学习杨澄甫先生定型的太极拳系列拳架的八五式太极拳（其中，包括一个阴腿拳架、一个阳腿拳架，即人们通常所说的实腿拳架和虚腿拳架）、三十七式太极拳、太极长拳、太极散手、太极剑、太极十三刀、太极四刀、太极十三枪、太极四沾枪、太极四粘枪。

拜杨式太极拳第四代传人林金生先生为师，学习了杨式太极拳老架（亦称杨班侯太极拳）系列拳架的大架、中架（其中有四种练法）、小架、提腿架（其中有两种打法）、快架、撩垮八卦掌、四隅捶（其中有四种练法）、四路炮捶、十三路炮捶、一时短打、太极散手以及太极内功和器械。

拜武式太极拳第五代传人吴文翰先生为师，学习武式太极拳传统套路。

拜陈式太极拳第十八代传人陈伯祥先生为师，系统地学习了陈式太极拳小架。

庞大明先生曾先后在《武术健身》、《武魂》、《武林》、《少林与太极》、《精武》、《太极通览》、《邯郸社会科学》、《太极》等杂志上发表论文百余篇。

1995年在“第三届中国·永年国际太极拳联谊会”上，他的《杨班侯太极拳》录像带在海内外产生了一定的影响。

1995年由他创编的《轮椅太极拳》，现已录制成教学片，在国内外太极拳界产生了较大的影响。

他撰写和示范的《武式太极拳传统套路》教学片，于1997年由北京体育大学出版社出版发行，填补了武式太极拳没有教学带的空白。

他撰写的《杨式太极拳用法解要》一书，于1998年由北京体育大学出版社出版发行，书中对杨式的八五式太极拳实腿拳架和三十七式太极拳拳架做了详细的讲解，其中，三十七式太极拳在杨澄甫1931年出版的《太极拳使用法》一书之后，是第一次公开的，其叙述明晰，图文并茂，在理论上对太极拳的24种劲也做了较详细的讲解。

同时，在这本书中还附有一直在杨式太极拳传人手中秘传的四个拳谱，打破了社会上杨式太极拳没有理论的传说。

2005年，由山西科学技术出版社出版发行了他撰写的《武式太极拳阐秘》，公开了他多年收集、整理的武式太极拳拳谱及有关武式太极拳的历史资料。

2007年，由人民体育出版社出版发行了他撰写的《杨式太极拳阐秘》，书中详尽地阐述了杨式太极拳的形成与发展，并首次公开了一直在杨式太极拳传人内部秘传的《杨禄禅太极拳拳谱》、《杨健侯太极拳拳谱》、《太极点穴秘谱》，极大地丰富了人们研究太极拳的理论根据。

2008年，由河南科学技术出版社出版发行了他撰写的《杨式秘传太极长拳》一书，该书第一次公开了一直在杨式太极拳传人内部秘传的太极长拳，系统地揭示了杨式太极拳中单手推挽、定步推手、活步推手、虚腿大、实腿大摆等拳法。

该书首次系统地公开了杨式太极拳的全部拳谱，为太极拳的健康发展和普及奠定了坚实的基础。

庞大明先生还先后担任中国·永年国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳交流大会副秘书长、邯郸市政协副主席、邯郸杨班侯太极拳研究会理事长、邯郸市太极拳学会会长（法定代表人）、北美武（郝）式太极拳总会海外顾问、首届世界中华武术大赛顾问、《邯郸武术志》副总编、《太极通览》杂志副主编、《邯郸社会科学》杂志编委、《太极》杂志特邀编委，并被中国·永年国际太极拳联谊会授予“太极大师”称号。

他由于在组织第五届中国·永年国际太极拳联谊会中有突出贡献，给予记功表彰。

同时被《国魂》等二十多种国内外大型辞典收录。

## <<杨式太极拳阐微>>

### 书籍目录

第一章 太极拳文化与养生第一节 太极拳、养生与十天干第二节 太极拳、养生与十二地支第三节 太极拳、养生与二十四节气第二章 杨式太极拳的基本要领第一节 手型第二节 步型第三节 躯干第三章 杨式太极拳图解第一节 拳式名称及顺序第二节 关于图解的几点说明第三节 拳式图解第四章 杨式太极拳的缠丝与抽丝说第五章 杨式太极拳推手第六章 杨式太极拳拳谱总汇第一节 杨禄禅太极拳拳谱(一)第二节 杨禄禅太极拳拳谱(二)第三节 杨班侯太极拳拳谱第四节 杨健侯太极拳拳谱第五节 太极点穴秘传谱第六节 太极拳体用解第七节 太极拳之要诀第八节 太极拳散手秘诀第九节 杨澄甫太极拳拳谱第十节 附宋书铭传抄太极拳谱

## <<杨式太极拳阐微>>

### 章节摘录

插图：谈太极拳文化与养生，首先要弄清什么是太极文化，什么是太极拳文化。

有许多人将太极文化与太极拳文化混二为一，不先弄清这两个问题，就很难阐述清楚太极拳文化与养生的关系。

弄清什么是太极文化，什么是太极拳文化，有助于理解太极拳拳谱内容，同时也有助于太极拳技法的提高，更加清楚地揭示太极拳与养生理论的联系，进而推动太极文化和太极拳文化的健康发展。

太极文化是阴阳学说、五行学说、八卦学说、河洛文化、十天干、十二地支、二十四节气的总称。

而太极拳文化是太极文化、中医中药文化、武术文化完美结合的产物。

我曾阐释过《太极拳与阴阳、五行、八卦学说》和《太极拳与河洛文化》。

这篇《太极拳文化与养生》其实就是太极拳与十天干、十二地支和二十四节气，过去的老拳谱上只是提到十天干、十二地支、二十四节气在太极拳中的应用，而没有更清楚的解释，所以使很多太极拳爱好者很难理解十天干、十二地支、二十四节气与太极拳和养生的关联，更谈不上怎样将它们结合起来。

。

## <<杨式太极拳阐微>>

### 编辑推荐

《杨式太极拳阐微》：太极功夫系列。

<<杨式太极拳阐微>>

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>