

<<杨式秘传三十七式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式秘传三十七式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534945267

10位ISBN编号：7534945267

出版时间：2011-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：庞大明，何丽萍，庞颖睿

页数：202

字数：180000

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>

## <<杨式秘传三十七式太极拳>>

### 内容概要

《杨式秘传三十七式太极拳》是为满足广大杨式太极拳爱好者练拳强身的需要而编写的。全书共分六章，第一章为杨式、武式太极拳之“开合”说；第二章为杨式太极拳的基本要领；第三章为杨式秘传三十七式太极拳图解；第四章为太极拳“裆”部的运行轨迹；第五章为杨式太极拳推手；第六章为杨式太极拳拳谱汇总，包括杨禄禅太极拳拳谱、杨班侯太极拳拳谱、杨健侯太极拳拳谱、杨澄甫太极拳拳谱、太极点穴秘传谱、宋书铭传抄太极拳拳谱等。

《杨式秘传三十七式太极拳》不但对杨式太极拳的学习、研究具有极其重要的作用，而且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。

## <<杨式秘传三十七式太极拳>>

### 作者简介

庞大明，生于1957年，山东省潍坊市人。

先后取得中医大专、商业企业管理大专、法律大学本科学历，经济师、药剂师。

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。

他于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八十五式太极拳(包括一个阴腿架、一个阳腿架，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。

再拜杨式太极拳第四代传人林金声先生为师，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(有四种练法)、小架、提腿架(其中有两种打法)、快架、撩胯八卦掌、四隅捶(有四种练法)、四路炮捶、十三路炮捶、太极散手、一时短打以及太极内功和器械。

又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。

他曾先后在《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》等杂志上发表论文数百篇。

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。

.....

## <<杨式秘传三十七式太极拳>>

### 书籍目录

- 第一章 杨式、武式太极拳之“开合”说
- 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 杨式秘传三十七式太极拳图解
  - 第一节 杨式秘传三十七式太极拳动作名称
  - 第二节 关于图解的几点说明
  - 第三节 杨式秘传三十七式太极拳动作说明
- 第四章 太极拳“裆”部的运行轨迹
- 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

## <<杨式秘传三十七式太极拳>>

### 章节摘录

版权页：插图：第四节 杨健侯太极拳拳谱一、太极拳打手论打手者，研究懂劲也。

先师曰：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”，旨在言乎。

夫究宜如何始能着熟，宜如何始悟懂劲，宜如何阶及神明。

此本节之所以急急研究者也。

夫太极拳之各势既已练习，则当首先注意姿势是否正确，动作能否自然，待其既正确且自然，然后练习应用。

应用既皆纯熟，斯可谓着熟矣。

虽然此不过彼往我来之一势一用而已耳，若彼连用数法或因我之着而变化斯时也，则如之何于是手懂劲尚焉。

夫懂劲者。

因己之不利处推及彼之不利处也，方我之欲击敌也，心中必先具一念，然后始击之也。

反是彼能无此一念乎，虽智愚贤不肖异等，而其先具之一念未尝异也，故彼念既同我念一起，真伪虚实难测异常，苟无一定之主宰，则必至于张皇失措，方恐应敌之不暇，尚何希其致胜哉，虽然当击彼之念既起，则当存心彼我招法孰速欲击之目的，孰当彼未击我身也，可否引其落空或我之动作是否能动于彼先，待既击至我身也，宜如何变其力之方向，使落不及我身或能因彼之力而使其力折回而还彼身，此等存心，究宜如何始能得之，盖因我之某处惧彼之击也，彼之某处亦惧我之击，此明显之理也。

然而，避我之怕击处，击彼之怕击处，则彼欲胜岂可得也。

孙子曰：“知己知彼，百战不殆”，此之谓也，方此时也，可谓懂劲也矣。

<<杨式秘传三十七式太极拳>>

编辑推荐

《杨式秘传三十七式太极拳》：太极功夫系列

<<杨式秘传三十七式太极拳>>

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>