

<<太极拳与旋极术对练>>

图书基本信息

书名：<<太极拳与旋极术对练>>

13位ISBN编号：9787802337916

10位ISBN编号：7802337917

出版时间：2009-2

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：孙新杰

页数：237

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>

## <<太极拳与旋极术对练>>

### 内容概要

中华武术历史悠久，门类众多，其内容丰富多彩，高深莫溯。

武术的健身、防身、技击等功效充分体现了中国人民的聪明智慧，深受世界各国人民的喜爱。

武术中门类甚多，其中太极拳具有鲜明的民族特色，学者日众，习者如云，在长期的发展过程中已经成为世界性的体育运动项目。

本书特别介绍了简化二十六式杨氏太极拳大架、七十五式旋极术对练、十三把旋极棍等套路及特点、旋极术理论，后附录：旋极术实用口诀。

## <<太极拳与旋极术对练>>

### 书籍目录

第一章 简化二十六式杨氏太极拳大架 杨氏太极拳的起源、发展与传承 杨氏太极拳大师郝明之 传统杨氏太极拳大架的运动特点 简化二十六式杨氏太极拳大架动作名称 简化二十六式杨氏太极拳大架动作说明 简化二十六式杨氏太极拳大架连续动作图第二章 七十五式旋极术对练 旋极术传奇 旋极术套路介绍 旋极术理论 武术家段成文先生传旋极术十步功 七十五式旋极术对练的功法特点 七十五式旋极术对练动作名称 七十五式旋极术对练动作说明 第三章 十三把旋极棍 十三把旋极棍的特点和要求 十三把旋极棍动作名称 十三把旋极棍动作说明 十三把旋极棍连续动作图附录 旋极术实用口诀

## <<太极拳与旋极术对练>>

### 章节摘录

杨氏太极拳的起源、发展与传承 由杨露禅创始的杨氏太极拳广泛传播于世界各地，至今已有150多年的历史。

杨福魁（1799—1872） 字露禅，“禅”亦作“蝉”，别号禄缠，杨氏太极拳奠基人。河北永年人，幼年家贫。

约10岁至河南温县陈家沟陈德瑚家为僮。

陈长兴每晚至德瑚家前厅教授族中子弟，露禅殷勤侍候，窥习拳艺，功力大进。

长兴喜其机敏，遂收为徒，尽传其术。

数年后，以能避而制强硬之力见长，“柔中寓刚，绵里藏针”。

故有“沾绵拳”、“软拳”、“化拳”之誉。

约清道光三十年（公元1850年），返永年，以授拳为生。

房东武禹襄兄弟三人亦折节求教。

后到北京传拳，清代王公、贝勒从学者颇多，为旗营武师。

因武艺高强，故有“杨无敌”之称。

其传拳有“凌得其筋，万得其骨，全得其皮”以及“风格匀缓、柔和、舒展大方”，其精髓为“松”与“沉”（“松”是指全身放松，让“气”流通无阻，“沉”是下沉的意思，意念集中在腹部）。

经过祖孙三代努力，在陈长兴传的陈式老架太极拳基础上，几经修补、增删，演化为当今的杨氏太极拳。

杨露禅将拳传于其子杨班侯（1837--1892）、杨健侯（1839—1917），其中杨健侯也为推广杨氏太极拳做出了积极的贡献。

杨健侯将拳传于其子杨兆清。

杨兆清，字澄甫，人称“三先生”。

幼承家学，勤奋钻研，寒暑苦练，功夫日深。

由于当时随着火器的出现，太极拳在医疗保健方面的功能比在技击方面的作用更为人们所重视。

<<太极拳与旋极术对练>>

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>