

<<杨式太极拳体用图解>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳体用图解>>

13位ISBN编号：9787810516785

10位ISBN编号：7810516787

出版时间：2002-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：崔毅士,崔仲三

页数：332

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>

<<杨式太极拳体用图解>>

前言

谨以本书深深怀念我的祖父——一代太极名家崔毅士。

我的祖父崔立志（字毅士），1892年生于河北任县，1970年故于北京。

是杨式太极拳一代宗师杨澄甫先师的高足、杨式太极拳第四代正宗传人。

祖父自幼酷爱武术。

在家乡向邻村老拳师刘瀛洲（清末名镖师）习三皇炮捶，喜舞刀棍，善练石锁。

与邢台李宝玉（李香远）是挚友，共同习练开合太极（即武式太极拳）。

祖父于1909年慕名进北京拜杨澄甫先生为师，成为入室弟子，从此开始了太极生涯。

入室后，精心习拳，潜心练功，深得杨师器重与教诲，得其真髓。

1928年。

1936年随杨师南下，巡回授拳于南京、上海、杭州、汉口、广州等地。

1936年又独自授拳于南京、武汉、万县、西安、兰州、蚌埠、合肥等地，1945年返回北京。

此后，祖父一直居住在北京，广交武林朋友，解放初期成立北京永年太极拳社，任社长。

曾荣任北京市武协委员。

祖父在教学中，态度严谨，一丝不苟，对“教”和“练”要求甚严，深得学员赞誉。

在60多年的练功及授拳研修过程中，祖父不仅完全继承了杨师当年授拳时的作风，而且加之多年随师授拳，深得杨师真谛，并毕生精心研修，终于成为北派杨式太极拳的代表人物。

祖父为人善良、处世忠厚、性情耿直、豪爽有节，富贵不淫、贫穷不移、爱拳敬业。

他以毕生精力修炼杨式太极功夫，治学严谨、技艺精湛。

凡杨式太极拳、剑、刀、大杆（枪）、推手、大捋，无不得杨师之真传，功底深厚，造诣精深，尤以太极推手最为擅长。

他善化善发，出手绵软，柔中寓刚；轻灵机敏，虚实分明；听之至细，动之至微，引之至长，发之至骤，凡身受者未觉其动，早已腾空跌出丈外，令人惊叹折服。

祖父一生从学者不计其数，其中不乏党、政、军要员，如原海军司令萧劲光（大将）、爱国将领耿毅先生、原中南局书记王首道，原中宣部副部长周扬，作家周立波、丁玲，著名演员金山，著名画家李可染等，以及外国驻华使节、各国朋友、学者、工人、农民、学生、普通百姓，可谓桃李满天下。

祖父毕生练功和授拳研修，其技艺达到了炉火纯青的地步。

在练习方法上，祖父强调科学性、整体性、连贯性、圆活性和内外身心的统一性。

其拳势宽大柔绵而舒展，别具一格，使杨式太极拳“舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、结构严谨、浑厚庄重”的特点日臻完美，并得到进一步的发展。

因之，有“崔派太极”之美誉。

<<杨式太极拳体用图解>>

内容概要

本书主要介绍了杨式太极拳的传统套路；其中内容有：预备势；起势；白鹤亮翅；手挥琵琶；左搂膝拗步；进步搬拦捶等。

本书详细地讲解了杨式太极拳传统套路、动作要点、技击含义、用法等。

本书内容全面、图文并茂，讲解循序渐进、通俗易懂，融理论性、知识性及指导性为一体。可供广大杨式太极拳爱好者参阅。

<<杨式太极拳体用图解>>

作者简介

崔毅士（1892-1970），名崔立志，字毅士，河北任县人。

杨式太极拳主要传人之一，杨式太极拳一代宗师杨澄甫入室弟子，第四代正宗传人。

1928-1936年随杨师南下巡回授拳于南京、上海、杭州、广州、武汉、西安、兰州、蚌埠、万县、汉口等地。

解放初期在北京成立《永年太极拳社》，亲任社长，曾荣任北京市武协委员。

崔毅士曾在北京中山公园设场授拳，广传技艺，从学者众多，有“北崔南傅”之美誉。

崔毅士先生以毕生的精力研修杨式太极拳功法，尤以太极推手最擅长，深得杨师遗风。

崔教学严谨，一丝不苟，别具一格，享有“崔派太极”之美誉。

1964年，年创编《简化杨式太极拳42式》、《杨式太极棍》，流传于世，使杨式太极拳进一步得到完善和升华。

终成为北派杨式太极拳代表人物之一。

<<杨式太极拳体用图解>>

书籍目录

第1式 预备势第2式 起势（太极出势）第3式 左拥势第4式 右揽雀尾第5式 单鞭第6式 提手第7式 上势第8式 白鹤亮翅第9式 左搂膝拗步第10式 手挥琵琶第11式 左搂膝拗步第12式 右搂膝拗步第13式 左搂膝拗步第14式 手挥琵琶第15式 左搂膝拗步第16式 进步搬拦捶第17式 如封似闭第18式 十字手第19式 抱虎归山第20式 右揽雀尾第21式 斜拥势第22式 肘底捶第23式 左右倒撵猴第24式 斜飞势第25式 提手第26式 上势第27式 白鹤亮翅第28式 左搂膝拗步第29式 海底针第30式 闪通臂第31式 转身撇身捶第32式 进步搬拦捶第33式 上步右揽雀尾第34式 单鞭第35式 左右云手第36式 单鞭第37式 高探马第38式 右分脚第39式 左分脚第40式 回身左蹬脚第41式 左搂膝拗步第42式 右搂膝拗步第43式 进步栽捶第44式 翻身撇身捶第45式 进步搬拦捶第46式 右蹬脚第47式 左打虎势第48式 右打虎势第49式 右蹬脚第50式 双探掌第51式 双峰贯耳第52式 左蹬脚第53式 转身右蹬脚第54式 进步搬拦捶第55式 如封似闭第56式 十字手第57式 抱虎归山第58式 右揽雀尾第59式 斜单鞭第60式 右野马分鬃第61式 左野马分鬃第62式 右野马分鬃第63式 左拥势第64式 上步右揽雀尾第65式 单鞭第66式 左玉女穿梭第67式 右玉女穿梭第68式 左玉女穿梭第69式 右玉女穿梭第70式 左拥势第71式 右揽雀尾第72式 单鞭.....

<<杨式太极拳体用图解>>

章节摘录

第4式右揽雀尾（拥势） 动作1：接上势，身体微向左转，左脚尖内扣45度，右脚跟提起，随身体转动右手上提于体右侧，掌心侧向外；左手转动掌心侧向上，双掌指向前，双臂平展于体侧；眼视左手方向（图11）。

动作要领：（1）脚尖内扣，与身体左转同时协调完成。

（2）两臂放松，双臂成弧形。

易犯错误：（1）转体幅度过大，重心偏于左侧。

（2）身体重心起伏，耸肩挺肘。

动作方向：此动作身体偏向东南方向。

<<杨式太极拳体用图解>>

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>