

<<张文炳宗师传授>>

图书基本信息

书名：<<张文炳宗师传授>>

13位ISBN编号：9787500943211

10位ISBN编号：7500943210

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

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>

## <<张文炳宗师传授>>

### 内容概要

《张文炳宗师传授3:杨式内传太极拳小快式》介绍的杨式内传太极拳小快式，是蒋林、张汉文先生的恩师张文炳（字虎臣）先生所传。小快式是杨式太极拳体系中的高级功法，为实用拳架，世传稀少，可谓是杨式太极拳中的珍品，多年来未曾泄世，知其全貌者更少。

## <<张文炳宗师传授>>

### 作者简介

蒋林，1945年生于天津武清县。

出生武术世家，7岁从家叔始学通背拳，14岁入选北京市业余体校从王茂林老师学中国式摔跤，后正式拜摔跤健将朱友山为师，继续学练中国式摔跤，曾入选北京市通州区代表队，多次取得市级比赛的优秀成绩。

1964年作者师从张文炳（字虎臣）先生习杨式内传太极拳械，至1970年正式成为张文炳先生的登堂入室弟子，是杨式内传太极拳第五代主要传人。

1982年应北京市通州区体委之邀，任区太极拳培训班教练，培养出太极拳辅导员近百人，并多次被评为北京市太极拳优秀辅导员。

1995年应聘任北京腾龙武术学校教练，培养出多名武术优秀人才，在市级武术比赛中取得前六名的优秀成绩，其中卢占国、王非在全国和北京市武术比赛中，取得拳术、器械、对练的第一名。

现任北京市武术协会杨式太极拳研究会委员、北京市武协团结湖培训中心副主任、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。

张汉文，1940年生，曾任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会三皇炮捶研究会常务副会长兼秘书长、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。

中国武术七段。

作者自幼习武，1954年拜“京都会友镖局”著名武术家“大枪董英俊”先生为师，习练三皇炮捶拳械，是此拳种的第七代主要传人。

1957年拜杨式太极拳第四代名家崔立志（字毅士）先生为师，习杨式大架太极拳；此后有缘又拜在杨式内传太极拳第四代宗师张文炳（字虎臣）先生门下，深研杨式内传太极拳之奥妙，成为杨式内传太极拳第五代传人。

此外，曾得授著名武术家吴斌楼，查拳大师常振芳，三皇炮捶大师袁敬泉、段庶卿、张庆云和著名中医、武术大师欧锡九等诸位老师的指导和教诲，功底颇深。

## <<张文炳宗师传授>>

### 书籍目录

一、一代宗师张文炳先生与杨式内传太极拳 二、杨式内传太极拳小快式风格特点 (一) 小快式与正路子和家手拳架的共性 (二) 小快式拳架的个性 三、杨式内传太极拳小快式体势要求 四、杨式内传太极拳小快式步型步法 五、杨式内传太极拳基本功法 (一) 太极揉球功 (二) 步法练习 (三) 缠手功 (四) 揉身功 六、杨式内传太极拳小快式拳谱名称 七、杨式内传太极拳小快式套路图解 八、杨式内传太极拳技击 (一) 技击原则 (二) 技击窍要 (三) 内外相应法 (四) 劲法的应用 (五) 杨式内传太极拳诀

## &lt;&lt;张文炳宗师传授&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（四）劲法的应用 小快式是杨式太极拳的实用拳。

太极拳，以柔人手，达到刚柔相济。

其动手宗旨以柔克刚、以静制动、后发先至。

以柔克刚、以静制动，不能将其理解成总是被动，不用劲，即是“后发先至”也是发了，且疾快，必达对方手未到我身之前的一刹那。

这里讲的是在动手中沉着冷静，平心静气，不可急躁，不可紧张，不必胆怯，做到得机、得势、得时，而力不妄用。

全然是感而灵、感而通、感而应之，随心所欲。

感者神也，应者气也。

神灵相通，意气必至，其劲必显。

由此可见，太极拳练至用时必须发力，而且有自己的劲路、劲法。

小快式是在运动中发力，要发出内劲来（由内气向外发力），形体与内气不可脱离，但又不能用气去发。

“用气则滞”“有气者无力”，这里所说的“气”是指“力气”，即指“拙力”，非指“内气”。

而要“先在心，后在身。

腹松气敛入骨。

神舒体静，刻刻在心”“全身意在蓄神，不在气，在气则滞”“心为令，气为旗”，此是应用劲法之原则。

练功所讲之“劲”与平常人所说的“力”两者是有区别的。

在未练拳之前，人们所具有的体力，叫做“本力”或“力”。

练拳之后产生了一种灵活运用的力，这种力武术称之为“劲”。

“劲”是在放松全身各关节，由筋和肌肉自然伸缩而产生的，它可以达于四肢梢节。

两者不同点是：力散而劲聚，力浮劲沉，力有形劲无形，力涩而劲畅，力迟而劲速，力钝而劲锐，力方而劲圆，力拙而劲巧。

所以，无论练何种功夫都需要练劲，动手忌用拙力，而强调用“劲”。

练习必求熟，熟能生巧，巧能生精，功深便可自化，悟出个道理来，从实践中不断总结提高。

对于在太极推手中的粘黏劲及听、懂、问、走、提等等劲法，此处不作累叙。

将技击中常用的劲法介绍如下：棚劲：棚劲是提高拔上即上捧之意。

棚劲是防守之法，不是用手，棚劲虽在两臂，却来源于腰、腿之劲，加以意气，使对方不易进来。

若欲发对方，未棚之先应往后向下用引劲，诱其劲出而显有焦点之后，借其劲而发棚劲则能胜。

发棚劲时，须敛气凝神，目视对方，眼不可东张西望，神不专注。

<<张文炳宗师传授>>

编辑推荐

《张文炳宗师传授3:杨式内传太极拳小快式》由人民体育出版社出版。

<<张文炳宗师传授>>

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>