

<<杨氏太极刀>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极刀>>

13位ISBN编号：9787537741859

10位ISBN编号：7537741859

出版时间：2013-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨振铎

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>

<<杨氏太极刀>>

内容概要

《杨氏太极刀》介绍了杨氏太极刀与杨氏太极剑同属杨氏太极拳类型的短器械，它来源于杨氏太极拳。

其演练方法和要领要求以及风格、特点与杨氏太极拳基本上相同，有部分刀势与拳势不仅名称相似，而且动作架势几乎一样，再加配以钢刀，更显得刀姿潇洒利落，神态威武雄壮，其表现形式又别具一格，以区别于太极拳与剑。

练刀要领也以《太极拳术十要》为准则，结合刀法，要求动作规范准确，强调整体协调，纯以腰腿带动，臂随身转，刀随臂动，体态安然自如。

唯刀势是以口诀形式命名，其中包括多种动作，变动较大，不易记忆。

由于套路短，再加部分刀势类似拳势穿插在刀势之中，可以借鉴以助串连。

刀法有砍、刹、劈、截、撩、扎、刺、缠、扇、拦、滑、划、刮。

由于刀势中，一动带有多种刀法，不易辨别，也极易混淆，故可结合刀势与刀法参照臆度。

<<杨氏太极刀>>

书籍目录

杨氏太极刀诀 杨氏太极刀动作图解 1七星跨虎交刀势 2腾挪闪展意气扬 3左顾右盼两分张 4白鹤亮翅五行掌 5风卷荷花叶里藏 6玉女穿梭八方势 7三星开合自主张 8二起脚来打虎势 9披身斜挂鸳鸯脚 10顺水推舟鞭作篙 11下势三合自由招 12左右分水龙门跳 13卞和携石凤还巢 附录 杨氏太极拳二十字口诀 习练杨氏太极拳的手法 太极拳之练习谈 太极拳术十要 杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格 杨氏太极拳符合科学健身原则 杨振铎首次传承弟子 杨振铎第二次传承弟子 杨振铎第三、四、五次传承弟子 杨氏世系表

<<杨氏太极刀>>

章节摘录

版权页：插图：动作8：左脚垫半步，右腿撤步坐实，左腿成虚步，脚跟离地。

两臂随同撤步，将刀收至胸前（图21、图22）。

动作9：左腿向前迈出，成左弓步。

两臂同时由胸前随左弓步，再次向前推出，刀刃朝前，右臂在上略与头平，左臂在下略与肩平，两手心朝外，刀背下端置左手虎口处。

面向东南，两眼向前平视（图23）。

要点：1.“动作1”之弓腿和推刀，“动作2”之左腿独立势和两臂平展，“动作5”之弓腿，刀的刺出以及左臂之推出，还有“动作7”和“动作9”之坐腿收刀和弓步双臂推刀的动作，一定要注意彼此之间的相互配合和整体协调，动作要干净利索，不拖泥带水，使刀姿和气势更威武雄壮。

2.收刀和推刀，要正收正出，刀刃朝前，刀身不要任意摆动。

两臂平展，既是“平展”，刀身必须收“平”（平刺也应如此）。

动作强调规范，应从小动作做起，严以律己。

3左顾右盼两分张 动作：重心略向右，左脚里扣45度（正南），提右腿向前迈步，置左脚右侧，脚尖朝前与肩同宽，随即起立站直。

同时左腿屈膝提起，脚尖自然下垂，脚面略有绷意。

与此同时，两臂分别向左右两侧展开，右手执刀，刀刃朝下，手心向外。

左手坐掌置于左侧。

头向右，两眼向右看（图24—图26）。

要点：凡独立势站起之腿，宜自然直站，膝不应有意识硬挺，但也不应呈弯曲之状。

提起之腿，应尽可能提高，上身保持平隐。

两臂平举，右手持刀也应与肩平。

<<杨氏太极刀>>

编辑推荐

《杨氏太极刀》文字简练，内容均为应用之法，其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范，被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表，楷模中之鼻祖。

《杨氏太极刀》实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

<<杨氏太极刀>>

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>