

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

图书基本信息

书名：<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

13位ISBN编号：9787564403928

10位ISBN编号：7564403926

出版时间：2010-5

出版时间：北京体育大学

作者：刘金印

页数：156

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>

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

前言

我的父亲汪永泉7岁时开始跟随我祖父汪崇禄一起在溥伦贝子府向杨健侯学习太极拳，并跟随祖父在杨家练拳。

到了14岁时由于辈分原因，杨健侯指定我父亲拜其三子杨澄甫为师。

当时在杨澄甫门下学习的还有阎月川、牛春明等人。

一直到杨老师去了上海，父亲才中断了在杨家直接受教。

父亲在杨家学拳的过程中同时受到了师爷杨健侯及师伯杨少侯太极拳技艺的直接传授，得到了杨家两代三位拳师的真传。

这是后来他所传授的杨式太极拳的内功及轻劲、点断等劲法有别于杨家在外所传的一个重要原因。

他积几十年练拳、教学的经验、体会，在理论和技艺方面都有所创新、发展，所传杨式太极拳有其特点。

从1926年起，父亲先后在今是中学、协和医院教拳，从学者众多。

成绩较好者有朱怀远、孙德善、张广龄、张孝达、高占魁等人。

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

内容概要

本书采用语录体，旨在通过专题语录，重点深入发掘汪永泉授拳的重要拳论和功法。本书编排力求突出汪永泉授拳的指导思想：杨式太极拳属内家拳，注重内功——神、意、气的修炼。把关于武德的语录排在首位，体现武德为先的思想。

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

作者简介

刘金印，男，汉族，河北唐山人。

1930年4月生。

研究生毕业。

曾聘为中国社会科学院编审，副局级学术秘书、主编、期刊评审专家小组成员，享受政府特殊津贴。

曾担任北京传统杨式太极拳研究会理事。

现为北京永泉太极拳研究会理事、顾问。

自幼喜爱武术。

1956年开始学习传统杨式太极拳套路。

1981～1987年跟汪永泉先生学习杨式太极拳。

并曾参加《杨式太极拳述真》书稿的讨论修改。

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

书籍目录

序编者的话上篇 汪永泉先生授拳语录 一、总论 (一)武德为先 (二)老师“访”学生要三年,学生“访”老师要三年 (三)教拳先教武德 (四)虚心向前辈、同辈、晚辈请教 (五)揉手要有正确的目的 (六)杨式太极拳的特点——舒服、得意、大方 (七)必须有一定的理论作指导 (八)路子正,方法对 (九)杨式太极拳属内家拳——注重内功 (十)内劲是神意气的化合,不是神意气的集中 (十一)练拳主要是炼神、意、气 (十二)意气为君,骨肉为臣 (十三)注重“养”,避免“伤” (十四)性命双修 (十五)追求无的境界 (十六)太极拳功夫有两个部份——知己之功和知彼之功 (十七)养生与技击——两种不同的练法 (十八)练太极拳的七个要求和步骤 (十九)随时随地练功夫 二、知己之功——松、散、通、空 (一)松 (二)散 (三)通 (四)空 (五)虚灵顶劲 (六)开胸张肘、松肩阔背 (七)气沉丹田不是气压丹田 (八)轻松腰胯 (九)松垂散尾闾 (十)长三关竖三关 (十一)臂如鞭绳 (十二)灵活腕手 (十三)圆裆松膝 (十四)脚心吻地 (十五)松沉直竖,中正安舒 (十六)呼吸自然 (十七)开合任自由 (十八)动作走螺旋 (十九)姿势运行有四个步骤 (二十)外形动作要为内气运行开道 (二十一)功夫须从架子出 (二十二)练太极剑须知 (二十三)练太极刀须知 三、知彼之功——“听”、“问”、“拿”、“放” (一)“听”、“问”、“拿”、“放”是术不是招 (二)“听” (三)“问” (四)“拿” (五)“放” (六)接手意在先 (七)刺皮不刺骨 (八)发劲儿须知 (九)“拿”“中”要听对方十字的变动 (十)“中心”与“重心”要分清 (十一)要点不要面 (十二)一接点中求 (十三)求侧 (十四)劲儿走弧形线——“枣核、杏核” (十五)发劲儿“有球”、“有线” (十六)内线、外线和中线 (十七)劲儿要旋转前进 (十八)引进落空 (十九)定和断 (二十)发劲儿是一松不是一紧 (二十一)劲儿最后要走平 (二十二)攻击点根据对方劲源确定 (二十三)拿、打1/3 (二十四)变点打劲源 (二十五)实中求虚,以虚带实 (二十六)以散打“散” (二十七)以“中”碰“中” (二十八)功夫上手 (二十九)用“气球”崩人 (三十)招术兼备,才能胜人 (三十一)九曲珠 (三十二)八种劲法的本质是内气 (三十三)拥劲儿 (三十四)捋劲儿 (三十五)挤劲儿 (三十六)按劲儿 (三十七)采劲儿 (三十八)捌劲儿 (三十九)肘劲儿 (四十)靠劲儿 (四十一)渗劲儿 (四十二)顺劲儿 (四十三)弹簧劲儿 (四十四)踏劲儿 (四十五)《三十字诀》 (四十六)乱环诀下篇 汪永泉先生拳照 一、拳照 二、剑照 三、师徒合影 四、生活照附录 一、汪传杨式太极拳、剑、刀、枪谱 (一)太极拳名目 (二)太极剑名目 (三)太极刀歌诀 (四)四刀赞 (五)太极枪法 二、太极拳经典拳论 三、杨家太极功夫轶事后记

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

章节摘录

插图：编者按：太极拳作为传统的拳术，养生与技击是不分的。

汪老师根据时代发展的社会需求的变化，提出养生与技击之不同及其相互关系。

据编者的了解，“养生拳架”和“技击拳架”不是两套不同的套路，而是指同一套路的两种不同的练法。

汪老师提出，学练拳者，首先要根据自己的年龄、身体条件……，确定适合自己的练法。

特别强调练养生的不要采用技击的方法去练，否则不但达不到目的，还可能出偏差，不利健康。

1981年初，编者在齐一先生的指引下，去拜见汪永泉老师。

见过礼之后，他第一句话问的是，“你学拳的目的是什么？

养生，还是技击”？

编者回答：“养生。

”他说：“那你就一定要按照养生的方法练，先不要去追求技击功夫。

”并叮嘱我不要去与不怎么会揉手（推手）的人去推，以免力碰力，损伤内气。

练太极拳，先要根据自己的年龄、体质、性格、环境和练功的发展，确定正确的目的。

老年人练拳多为延年益寿，年轻人则要求技击。

慢性病患者练拳为治疗疾病，这也属于养生一类。

病好了以后，也有改变了目的，追求技击的。

现在流传下来的太极拳，内容非常丰富，若经常习练，对身体确有很大好处。

凡是练太极拳的人，都有一定的要求，因为要求不同，所以练法不同。

例如，养生和技击这两种不同的要求，就有两种不同的练法。

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

后记

编写本书的初衷是使我有幸跟汪永泉老师学拳的见闻面世，供广大太极拳爱好者参考。

但究竟要写成一本什么样的书，没有具体方案。

经过三年的摸索、试写，最后形成了《汪永泉授杨式太极拳语录》。

十几年前，《杨式太极拳述真》已经出版，现在再写一本关于汪永泉讲授太极拳的书，有相当的难度

。

它必须有自己的特色。

本书重点在于从拳理、功法方面进行深入发掘，全部语录都是围绕此选择的。

汪老师教拳是按照套路的各个姿势、具体动作教授的，拳理、功法分别贯彻其中。

编者反复阅读当年学拳的笔记，从中摘选出有关拳理、功法的话语。

怎样对大量的分散的语录进行整理编辑，能较好地体现汪永泉对杨式太极拳的认识和理解，突出其特点，这是编写中反复探索的一个重点。

为了便于读者分辨哪些是汪永泉语录，哪些是编者的话，本书采用了语录加《编者按》的体例，而没有用“学拳记”之类的记叙体。

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

编辑推荐

《汪永泉授杨式太极拳语录及拳照》：得杨家两代三位大师真传，悟太极知己知波功法奥秘。

<<汪永泉授杨式太极拳语录及拳照>>

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>