

<<杨式太极拳述真>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳述真>>

13位ISBN编号：9787564406585

10位ISBN编号：7564406585

出版时间：2011-5

出版时间：北京体育大学

作者：顾树屏

页数：159

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>

<<杨式太极拳述真>>

内容概要

太极拳是我国武术中重要一支，它在养生、治病、强身、延年等方面的作用，已被人民群众所重视。杨氏太极拳，太极拳的一个流派。

杨氏太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

《杨式太极拳述真》介绍杨式太极拳的阴阳之理、基本要点、练习须知等。

本书由顾树屏编著。

<<杨式太极拳述真>>

书籍目录

谦谨淡名利义务传拳艺——忆念傅钟文老师

义务教拳数十载播撒弟子海内外——忆先师傅宗元

一、太极拳的阴阳之理

二、掌握太极拳理的基本要点

三、练太极拳须知

四、杨式太极拳85式连续动作图示

五、杨式太极拳定式动作图解

六、太极拳单式练习

<<杨式太极拳述真>>

章节摘录

版权页：插图：掌握了上述要领，气势便无散漫之病，不论前进后退，左转右旋，一举一动，周身气势圆满而不失气球之理。

因此，同时两手在一举一动之际，与两胸之间也就有了圆动之势。

有圆，必须活。

活在动力在内而不在外，外随内动，劲无断续。

动者，为气转动，而非形之动。

周身称一家，气自然能遍及全躯，于是能八面转换而旋转自如，我意欲往何处，气即能行往何处，意气自然能达到物来顺应的境界。

至此，不论向前向后，向左向右，向上向下，屈伸开合，一举动气便能运行转换自如，而活就在其中了，所谓“气如车轮，活如车轮”。

（三）折叠之术折叠由对立双方的相合统一而构成，在有上即有下，有下即有上，有前即有后，有后即有前，有左即有右，有右即有左的过程中产生。

折叠不仅包含着内劲上的运动内容，还包含着身法上的组织内容。

折叠体现在内劲的运行上，是意欲往上时，即寓有下意，且意欲往上多少，则寓意往下多少，不论向前向后，向左向左，都是如此，此即是折叠之术。

在身法上折叠要求四正与四斜之分：四正者，两肩与两胯正对相合，左肩与左胯斜线相合，右肩与右胯正对相合，且左右的上下对合必须相等；四斜者，即左肩与右胯斜线相合，右肩与左胯斜线相合，并且四斜的对合也必须相等。

达到了四正和四斜的折叠要求，就能以脊柱为中心，使身体的左右两半对合相等。

此时，身体便能保持稳定而不致乱动，各条身法的依存也就有了根本的保障。

<<杨式太极拳述真>>

编辑推荐

《杨式太极拳述真》由北京体育大学出版社出版。

<<杨式太极拳述真>>

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>