

<<杨式太极简易24式拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极简易24式拳>>

13位ISBN编号：9787807057574

10位ISBN编号：7807057572

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代

作者：黎慧琳

页数：89

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>

## <<杨式太极简易24式拳>>

### 内容概要

传统杨氏太极拳是祖国文化宝库的一支奇葩。

武术专家认为，杨氏太极拳与其他流派太极拳最重要的不同点是“舒展”和“飘逸”；它宁静大方、柔和缓慢、灵活贯通，练起来在松柔中显示形象美，凝重中体现大气魄。

本书对各式动作做法及要领详加解说，尤其是将杨氏秘传之歌诀公诸于世，再配以形象直观的图解，由浅入深、由简入繁、循序渐进、易学易练，即使是初学者也可以在短时间内轻松领悟杨氏太极真谛、掌握杨氏太极拳的基本动作。

24式该书尤其适合现代人快节奏的生活方式，即使生活、工作再繁忙的人，也可坚持练习，从而达到“全民健身”的目的！

<<杨式太极简易24式拳>>

作者简介

黎慧琳，中华太极名家，传统杨式太极正宗传人，第六届中国永年国际太极拳联赛传统杨式太极拳冠军，首届世界太极拳健康大会传统杨式太极拳金奖，全国杨式太极拳大赛金奖，柔劲太极武术会主教练。

<<杨式太极简易24式拳>>

书籍目录

第一章 中华太极魂 一、太极源流 二、太极阴阳图 三、太极与阴阳五行八卦说 四、杨氏太极天地第二章 太极养生说 一、调节生理,强身健体 二、促进心理健康第三章 太极拳论 一、太极拳之练习 二、太极拳说十要第四章 太极拳基本动作诠释 一、头型 二、身型 三、手型 四、步型第五章 拳谱——杨氏太极24式分解 一、如何练习好二十四式 附录图(24式太极拳动作图) 二、每式要诀、动作、要点提示 第一式预备势 第二式起势 揽雀尾 单鞭 提手上势 白鹤亮翅 左右左搂膝拗步 手挥琵琶 抱虎归山 肘底看捶 右左右倒撵猴 右分左蹬脚 转身左打虎 回身双峰贯耳 左玉女穿梭 云手 单鞭下势 上步七星 退步跨虎 转身摆莲 弯弓射虎 搬拦捶 十字手 第二十四式收势 附录 黎老师信箱

## <<杨式太极简易24式拳>>

### 章节摘录

第一章 中华太极魂 一、太极源流 “太极”一词源出《周易》“易有太极，是生两仪”

。“太”就是“大”的意思，“极”就是“开始”或“顶点”的意思。

宋朝周敦颐在太极图中说的第一句话就是“无极而太极”，拜非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。

太极图是我国古代人的一种最原始的世界观。

太极说和拳求的结合，逐步形成了太极拳求。

太极拳是我国的国粹，起源于明朝末丰的河南省温县陈家沟。

陈氏太极综合了当日寸各家拳法之长，结合导引吐纳，采用腹式呼吸，练拳时汗流浹背却不气喘，同时加强爆发力的训练，使气血畅通。

它也融合了以阴阳为基础的经络学说，成为内外双修、身心拜练，将意识、呼吸、动作三者合为一的内功拳法。

其动作以松柔入手，练劲养气，可缓可快，柔中寓刚，刚中有柔。

它以缠丝劲为灵，以内劲为统驭，达到刚柔相济、内外相合、上下相通、快慢相兼、形意结合、川页逆缠丝、阴阳相合。

太极拳后来经过杨禄禅、全佑、吴鉴泉、孙禄堂、武禹襄、和兆元等各路名师发展，自成流派，又派生出杨氏、吴氏、孙氏、武氏以及赵堡太极拳等。

<<杨式太极简易24式拳>>

编辑推荐

同步奉献，中文简/繁体可选字幕，同步教学，高清晰度彩图影像展示，中国最高品质的太极专著。

<<杨式太极简易24式拳>>

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>