

<<杨氏51式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<杨氏51式太极剑>>

13位ISBN编号：9787811001532

10位ISBN编号：7811001535

出版时间：2004-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵幼斌

页数：118

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51式太极剑>>

### 内容概要

本书收入了作者父亲一生的经验总结，也有作者自己多年习拳、教学的心得体会。

本书“杨氏太极剑动作图解”一章，就参照了作者父亲的部分手稿。

另外，考虑到本门练法不尽统一，故对不同练法亦略加说明。

然，太极剑法易练难精，虽有感悟，亦难尽其玄妙，不及先辈技艺之一二。

## <<杨氏51式太极剑>>

### 作者简介

赵幼斌，1950年生于西安，祖籍：河北省永年县现任：西安永年杨氏太极拳学会会长，西安武术委员会委员；西安武术协会教练；西安杨氏太极拳学会总教练；中国永年国际太极拳联谊会理事；《中国太极拳》杂志编委，美国福特劳德堡市永年杨氏太极拳学会名誉会长。

杨氏太极拳为河北永年县杨禄禅所创，历经三代研习，由禄禅之孙定型。杨氏太极拳不仅以独具奥妙的攻防技艺饮誉四海，尤其以“舒展大方，柔和缓慢，圆活连贯，老幼咸宜”的运动特点及在疗治保健方面的奇特功效，使杨氏太极拳成为全世界流传最广的一朵神州武术之花。

赵幼斌经常以父辈的“弘扬民族瑰宝、真蒂渊远流长”来勉励自己、鞭策自己。

在他心中弘扬中国武术传播杨氏太极拳是他的人生理想，他将用毕生精力去实现这个理想，我们诚恳的祝愿赵幼斌先生将他的杨氏太极拳发扬光大，祝愿他的事业鹏程万里、再结硕果。

赵幼斌先生的父亲赵斌先生，一九零六年生，抗战时期，在冯玉祥将军麾下独立第五旅任上校参谋长。

他自幼得到外祖父杨澄甫亲传，是杨氏太极拳一代名宿，从五十年代起，赵斌老先生在西安专门传授杨氏太极拳，长期担任西安市武术协会委员，并创办了西安永年杨氏太极拳学会桃李满天下。

赵幼斌先生七岁就随父学习杨氏太极拳各种技艺，全面继承了杨氏太极拳、剑、刀、杆、推手等传统套路。

三十多年来，演练不辍，颇具功力。

近年来，与其父及本会副会长路迪民先生合著有《杨氏太极拳正宗》、《杨氏太极源流派》、《太极拳经原貌考》等著作和文章，受到武术界高度评价，西安交通大学音像出版社还出版了由赵幼斌示范讲解的《杨氏太极拳传统套路教程》录像带。

他多次参加国际国内太极拳交流活动和学术研究，于一九九一年中秋节在西安成功地与台湾中华太极武馆主办了首届“海峡两岸杨氏太极拳交流大会”，是目前杨氏太极拳第五代传人中最有影响的名家之一。

赵幼斌先生秉性温良敦厚，待人谦和，授拳有方，颇具健侯，澄甫先师之传统作风。

他接过父辈传播杨氏太极拳的大旗，将全付精力投入弘扬太极拳的事业，常年活动在陕西各工矿企业、大专院校和全国各地，开办各种类型的杨氏太极拳、械学习班，接待和传授来自海内外的求学者，扶植各地的太极拳组织，弟子、学生众多，成绩显著，在国内外武术界享有较高声望。

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。

由于杨氏太极拳姿势开展，平正朴实、练法简易，因此它深受广大群众的喜爱，开展得最为广泛。

如今世界各地都有杨氏太极拳组织。

多年来，赵幼斌先生在什么地方授拳，都保持他一贯地认真和一丝不苟，他科学的教学方法，严谨的执教态度。

无私的传统精神，深受学员们的敬佩。

随着太极拳运动的发展，海外慕名求学和邀请他的人纷涌而至。

他先后接待过来自日本、新加坡、德国、美国等地的学者。

泰国著名的华侨领袖和武术界负责人在看了赵幼斌的演练和授拳后，无不感慨地说，赵幼斌先生的到来是泰国杨氏太极拳的第二个春天。

在欣赏赵幼斌练武时，你能从中品味很多东西，正如赵先生自己说的太极拳应敌时，其最妙处在以虚静胜人，故太极拳实以无法为法。

## <<杨氏51式太极剑>>

所谓“虚静”，是指心中虚空若谷，心境少数淡泊守一，即“虚静为主，虚无不受，静无不符，知虚静之道，乃能终结”“是也，虚静”乃太极拳最稍微处，非稍有根底者是很难领会的。

杨氏太极拳的价值不在于技击之术，而重在追求“延年益寿”。

它是一种“养生拳”。

它保留了中国导引术“导气令和、引体令柔”的特色，动作缓慢，要求以意导气，以气运身，讲究意念，做到呼吸与肢体运动相结合，以疏通经络，调理脏腑，达到养身健体的目的。

<<杨氏51式太极剑>>

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>