第一图书网, tushu007.com

<<杨氏37式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨氏37式太极拳>>

13位ISBN编号：9787811001549

10位ISBN编号：7811001543

出版时间：2004-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵幼斌

页数：76

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

第一图书网, tushu007.com

<<杨氏37式太极拳>>

内容概要

杨氏37太极拳套路是1997年春上开始构思创编的。
太极拳是我国宝贵的武术文化遗产，它丰富的辩证四维思想，奇特的强身健体功效，优美的人体运动运律已被世人共知，在社会上也利到广泛的推广和民展。
杨氏太极拳是众多的术极流派中优秀的拳种之一。
它的创史人是杨露禅，距今已近两千年历史，他的儿子杨班候，杨建候和其孙杨少候，杨澄甫各代宗师相继为太极拳在中国武术中的地位以及开拓和发展做出了跨时代的巨大贡献。
　　特别是杨澄甫宗师，他集祖辈三代的经验，所研制定形的八十五式太极拳已成为当代乃至今后各代传人继承杨氏太极拳的典范，它的运动特点和风格是招法清楚，动作规整，速度均匀，圆活连贯，虚实分明，柔和舒展，演练起来在舒柔中显示形象，在宁静中体现大气迫，因此，上述这些特点再加上容易学习，杨氏太极拳就成为老少皆宜和全国最为广泛的太极拳。
　　我们将要给大家介绍的三十七式太极拳是在八十五式太极拳传统套路上将不重复的动作基本上按顺序组合而成，精简改编的目的在于：　　1、时间短，一套演练下来，快者四分钟，慢者八分钟，有利于在短时间内掌握杨氏太极拳的基本功也利于进一步学习八十五式太极拳打好基础；　　2、可做为杨氏太极拳的表演比赛套路。
这个套路的特点是：A、其演练特点和风格与传统套路一致，B、动作要求和要领与传统套路一致，
　　3、动作紧凑，内容集中，编排顺达，布局合理，既概括了传统套路的动作，又与国家竞赛要求相一致。
　　“意趣环生味无穷，恰似杨柳摆春风；练到柔和优美处，行云流水一般回。
”这是我国著名杨氏太极拳家赵幼斌先生所作的一首太极拳诗。
的确，太极拳很美，太极拳套路看起来朴实无华，实则在自然中蕴含着高雅，就如同一幅流畅的山水画，优美的抒情诗，被称为活的碉塑，流动的音乐。
　　演练太极的人们，可以达到心旷神怡的境界，在美的运动中得到健康的享受，这就是太极拳的独特魅力。
杨氏太极拳正是有上述许多的优点，而被更多的爱好者所接受，成为当今海内外传播最为广泛的流派之一。
　　要达到好的健身效果和较高的演练层次，除掌握太极拳的套路外还要从太极拳的要领上下功夫领会，概括起来就是：　　1、虚灵顶进，顶进者头容正直，神焕于像也，虚灵者，为自然之意，不可用力，能虚灵顶进，则精神能提得起；　　2、含胸拔背，含胸即胸如挺，拔背即背如弓，是胸背骨肌肉松驰，身体端正则自会气沉丹田；　　3、松腰敛臀，能松腰然生两足有力，下盘巩固，能敛臀则身法中正，腰胯间松活而径圆不断，故有拳论曰：“有不得，肌不得，是处必于腰腿求之。
”　　4、分虚实，太极拳以分虚实为第一要义，如全身节奏在右腿则右腿为实左腿为虚，同时还要领会实腿中要赋虚，虚腿中要有实的关系，而后才能转动躯体毫不费力；　　5、沉肩坠肘，沉肩者肩不抬，坠肘者肘不亮，能沉肩坠肘者则气不上浮，两臂松活而平重。
　　在整个演练套路中还要做到：　　1、上下相随，连绵不断，上下相随即一动如有不动，一静如有不静，手脚腰身头总要协调完整一气，连绵不断即从起势到演练结束，总要势势相连不时有断续处，犹如长江大海滔滔不绝；　　2、要做到内外结合，用意不用力。
所谓内外结合是说动作开，心意与之俱开，动作合心意与之俱合，做到神形相随，所谓用意不用力是指全身骨节处处开张，不使有分毫之拙劲，意到气到，气到劲到，如是气血流注，日日贯输，久久练习则真正之内劲自得。
　　总之太极拳要掌握的要领很多，要从中一点点体会，一点点感悟，日久练习，自会得其太极之神髓，正如一代太极宗师杨公澄甫曾借用了前赤壁赋词句表达太极境界一样：“浩浩乎如逢虚欲空，而不知其所指；飘飘乎如一师独站，羽化而登仙。
”

第一图书网, tushu007.com

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。
近来年，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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<杨氏37式太极拳>>

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