

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787040258110

10位ISBN编号：7040258110

出版时间：2009-9

出版时间：高等教育

作者：国家体育总局武术研究院 编

页数：236

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>>

内容概要

本书是《中国武术段位制》杨式太极拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕杨式太极拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括杨式太极拳该书和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对大套路和拆招技法。

本书是大众习练杨式太极拳，考取国家武术段位的规定考试用书，还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

<<杨式太极拳>>

书籍目录

第一章 杨式太极拳概述 第一节 杨式太极拳的历史沿革 第二节 杨式太极拳的基本技法 一、对人体静型技法的要求 二、对人体动态技法的要求 三、对整体运动技法的要求 四、对攻防技法的要求
第二章 杨式太极拳段位技术图解 第一节 杨式太极拳一段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第二节 杨式太极拳二段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第三节 杨式太极拳三段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第四节 杨式太极拳四段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第五节 杨式太极拳五段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第六节 杨式太极拳六段技术图解 一、单练套路 二、对打套路 三、拆招附录

<<杨式太极拳>>

章节摘录

插图：(2) 劲如抽丝、柔中求刚：抽丝劲与松沉劲是习练杨式太极拳追求的劲力。

这并不是说杨式太极拳不讲求身体的转动。

事实上，转动是时时存在的，只是杨式太极拳中的转动主要用于运化，平行的如抽丝般的吸引力才能更好地引带与固定对方的身形，达到如弹丸飞出般的发放效果。

抽丝劲的形成是意识与力量共同作用的结果，在练习时，要求身体沉稳、肢体柔软、意念深长、动作连贯，使力量绵绵不绝。

(3) 呼吸自然、“哼、哈”为用：习练杨式太极拳要求呼吸在自然和顺的基础上，与蓄势、发力的动作相配合，做到蓄势时吸气，发力时呼气。

运用这种呼吸方法，练习者一般不会气喘胸闷，还能很快地学会呼吸与动作、力量的配合。

对抗发劲时，常配合以“哼、哈”两种发声，以增加发劲的威力。

“哼、哈”是气体急速入出口鼻时，发出的两种共鸣声。

“哼”是吸气声，用于引诱对方落空，使其拔跟；当气吸足后，发出“哈”声，快速呼气，沉入小腹（丹田）。

这样做，既增加了身体的稳定性，又能够增加肌肉爆发的力量和速度，获得较大的攻击效果。

(4) 以心行气、内外相合：这里的气，首先包含了呼吸之气；其次，就是人体内部的生理、生化的反应与变化。

习练杨式太极拳要求以外在引导内在、以内在促进外在，获得内外的一致性。

用意识来控制身体、指导动作，让意识、呼吸、动作、力量、生理与生化反应等高度统一，才有可能较快地进入太极拳的习练状态，学到真正的太极功夫。

(5) 上下相随、方圆相生：在追求身心融合的同时，还要追求整劲。

习练杨式太极拳要求手足之间互相引导，如一线贯串，连接成一个整体。

在力量上，完成方劲与圆劲的统一。

方劲是指进攻发劲的力量，圆劲是指防守运化的力量。

方劲走到尽头时，要逐步转向圆劲。

圆劲化到尽头时，要逐步转向方劲。

方圆之劲相互为用，形成杨式太极拳刚柔相济的发劲特点。

四、对攻防技法的要求 (1) 沉转走化，接手遏势：杨式太极拳的实战技术，强调把对方阻遏在身体前面，然后引化或发劲。

<<杨式太极拳>>

编辑推荐

《杨式太极拳》：中国武术段位制系列教程

<<杨式太极拳>>

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>