

<<杨式太极拳小架与技击>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳小架与技击>>

13位ISBN编号：9787500941378

10位ISBN编号：7500941374

出版时间：2012-3

出版单位：人民体育

作者：李贵臣

页数：168

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>

<<杨式太极拳小架与技击>>

内容概要

《杨式太极拳小架与技击》主要介绍了杨式太极拳小架技击功夫的基本原理、内劲功法特点及其要略，将太极拳的哲理与平淡琐碎生活相融合，倡导拳外有拳的理念，旨在太极拳理论与实践之间架起桥梁。

<<杨式太极拳小架与技击>>

书籍目录

一、杨式太极拳技击功夫的基本原理 (一) 何谓推手？

- (二) 如何理解用于推手的十三势？
- (三) 招与术用法的关系何在？
- (四) 三套拳架的技击有何特点？
- (五) 如何理解听劲、问劲、懂劲？
- (六) 如何理解内气贯穿全身？
- (七) 如何理解腰为主宰？
- (八) 如何理解关于力点的作用？
- (九) 如何理解各种主要的内劲功法？
- (十) 如何理解“乱环诀”？
- (十一) 为何要一人一方？
- (十二) 杨式太极拳技击的原则和禁忌？
- (十三) 习练技击功夫还有哪些应当关注的事情？

二、杨式太极拳小架内劲功法的特点 (一) 力与内劲的关系及分化劲和混合劲的区别 (二) 欲求功法，先问自心 (三) 中正之意之解析与起、承、合、换之规矩 (四) 分清彼此之劲，炼纯小架深湛之功三、杨式太极拳小架功法介绍 (一) 小架技击用法要略 (二) 小架拳盘架子要义四、杨式太极拳小架套路拳谱五、杨式太极拳小架套路图解与技击用法六、杨式太极拳小架套路运行路线示意图七、孙德明老师常用功法欣赏后记

<<杨式太极拳小架与技击>>

编辑推荐

孙德明传授、李贵臣编著的《杨式太极拳小架与技击》主要内容有杨式太极技击功夫的基本原理和小架太极拳内劲功法的特点、杨式传统小架太极拳套路图解。

以及练习方法与要求。

以往太极拳类的图书主要侧重在力量、速度、技巧等方面的叙述，本书为免于雷同着重从灵虚、神定功夫的层面进行剖析，从根源上寻觅学习的捷径，尽量使后学者简单明了通达高水平、高意境。

<<杨式太极拳小架与技击>>

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>