

<<张文炳宗师传授>>

图书基本信息

书名：<<张文炳宗师传授>>

13位ISBN编号：9787500941859

10位ISBN编号：7500941854

出版时间：2012-9

出版时间：人民体育出版社

作者：张汉文，蒋林 编著

页数：240

字数：185000

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>

## <<张文炳宗师传授>>

### 内容概要

《杨式内传太极拳家手：张文炳宗师传授2》对习练杨式太极拳的要领、要求等基础内容不再赘述，在介绍了此套拳风格特点之后，平铺直述详解家手套路，为习练者修炼太极功夫、健身养生和提高内功水平提供帮助。

本书结合生理、医理、功理和武理对人体的内气作了必要的介绍，并强调“功拳并练，内外兼修是拳家正道”的观点。

书中对李道子先生的“授秘歌”从练内功角度试解其秘，以浅薄之识，抛砖引玉。

<<张文炳宗师传授>>

作者简介

## <<张文炳宗师传授>>

### 书籍目录

- 一、如何修炼杨式内传太极拳至高境界
  - (一)外松形体
  - (二)内松心意
- 二、杨式内传太极拳家手的风格特点
  - (一)抱球运圈多
  - (二)手法变化多
  - (三)拳套招式多
  - (四)左右移重多
  - (五)进退弧形步
  - (六)内气缠绕多
  - (七)转腰幅度大
  - (八)盘练时间多
- 三、杨式内传太极拳家手拳谱名称
- 四、杨式内传太极拳家手套路图解
- 五、杨式内传太极拳家手内功解析
  - (一)太极拳之气功
  - (二)太极拳内功功法
  - (三)试解李道子“授秘歌”

## <<张文炳宗师传授>>

### 章节摘录

版权页：插图：（七）转腰幅度大家手要求“心为令，气为旗，腰为轴，先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣”。

势架开展，使腰旋转的幅度较大。

例如：弓步单鞭，左掌随上体向左转一个大圈，上体转向左侧，左掌转到左胸前再呈下弧线向前推出，此时腰向右微转向左前45°方向。

又如：左右搂膝拗步，托捋时转体向后，然后再换手托捋随即转体变左侧托捋，反复转体180°。

再如三环套月、左右托捋、托捋下势搬拦捶等，转腰的幅度都较大，都能很好地锻炼腰部，并能更好地使身体松下来。

转腰须注意先求开展，使气身圆满完整，内气在腹中运动的幅度大，转腰的幅度也就越大，“以内导外”的时间也就得到延长。

（八）盘练时间多 家手动作速度要比第一套拳正路子稍慢一点，再加之多了许多动作，打完这套拳要求不少于45分钟，切不可心急烦躁，形神不合，草草打完。

练太极拳以养心定性、聚气敛神为主。

“若心不能安，性即扰之。

气不外聚，神必乱之。

心性不相交，则全身之四体百脉，莫不尽死，虽依势作用，法无效也”。

练太极拳“先在心，后在身，腹松气敛入骨。

神舒体静，刻刻在心”“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。

以气运身，务令顺遂，乃能便利从心”“全身意在蓄神”。

盘架子练的时间长就是将“静心”的时间延长，将“以心行气”“以气运身”全身意在蓄神”的时间延长，将每动缓缓练，做到气身圆满完整、头尾贯穿一气、相连不断、内外相合、动中求静、用意不散，细心体会体内微妙变化。

一点点微小的动静都不让它浮滑过去，只有静心缓慢练习才能做到，只有盘练时间长才能练出意想不到的效果。

## <<张文炳宗师传授>>

### 编辑推荐

《张文炳宗师传授2:杨式内传太极拳家手》由人民体育出版社出版。

《张文炳宗师传授2:杨式内传太极拳家手》系统介绍了鲜为人知的杨式内传太极拳家手的习练方法与注意事项。

<<张文炳宗师传授>>

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>