

<<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：9787500943211

10位ISBN编号：7500943210

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

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

《张文炳宗师传授3:杨式内传太极拳小快式》介绍的杨式内传太极拳小快式，是蒋林、张汉文先生的恩师张文炳（字虎臣）先生所传。小快式是杨式太极拳体系中的高级功法，为实用拳架，世传稀少，可谓是杨式太极拳中的珍品，多年来未曾泄世，知其全貌者更少。

<<张文炳宗师传授>>

作者简介

蒋林，1945年生于天津武清县。

出生武术世家，7岁从家叔始学通背拳，14岁入选北京市业余体校从王茂林老师学中国式摔跤，后正式拜摔跤健将朱友山为师，继续学练中国式摔跤，曾入选北京市通州区代表队，多次取得市级比赛的优异成绩。

1964年作者师从张文炳（字虎臣）先生习杨式内传太极拳械，至1970年正式成为张文炳先生的登堂入室弟子，是杨式内传太极拳第五代主要传人。

1982年应北京市通州区体委之邀，任区太极拳培训班教练，培养出太极拳辅导员近百人，并多次被评为北京市太极拳优秀辅导员。

1995年应聘任北京腾龙武术学校教练，培养出多名武术优秀人才，在市级武术比赛中取得前六名的优异成绩，其中卢占国、王非在全国和北京市武术比赛中，取得拳术、器械、对练的第一名。

现任北京市武术协会杨式太极拳研究会委员、北京市武协团结湖培训中心副主任、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。

张汉文，1940年生，曾任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会三皇炮捶研究会常务副会长兼秘书长、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。

中国武术七段。

作者自幼习武，1954年拜“京都会友镖局”著名武术家“大枪董英俊”先生为师，习练三皇炮捶拳械，是此拳种的第七代主要传人。

1957年拜杨式太极拳第四代名家崔立志（字毅士）先生为师，习杨式大架太极拳；此后有缘又拜在杨式内传太极拳第四代宗师张文炳（字虎臣）先生门下，深研杨式内传太极拳之奥妙，成为杨式内传太极拳第五代传人。

此外，曾得授著名武术家吴斌楼，查拳大师常振芳，三皇炮捶大师袁敬泉、段庶卿、张庆云和著名中医、武术大师欧锡九等诸位老师的指导和教诲，功底颇深。

<<张文炳宗师传授>>

书籍目录

一、一代宗师张文炳先生与杨式内传太极拳 二、杨式内传太极拳小快式风格特点 （一）小快式与正路子和家手拳架的共性 （二）小快式拳架的个性 三、杨式内传太极拳小快式体势要求 四、杨式内传太极拳小快式步型步法 五、杨式内传太极拳基本功法 （一）太极揉球功 （二）步法练习 （三）缠手功 （四）揉身功 六、杨式内传太极拳小快式拳谱名称 七、杨式内传太极拳小快式套路图解 八、杨式内传太极拳技击 （一）技击原则 （二）技击窍要 （三）内外相应法 （四）劲法的应用 （五）杨式内传太极拳诀

<<张文炳宗师传授>>

章节摘录

版权页：插图：（四）劲法的应用 小快式是杨式太极拳的实用拳。

太极拳，以柔人手，达到刚柔相济。

其动手宗旨以柔克刚、以静制动、后发先至。

以柔克刚、以静制动，不能将其理解成总是被动，不用劲，即是“后发先至”也是发了，且疾快，必达对方手未到我身之前的一刹那。

这里讲的是在动手中沉着冷静，平心静气，不可急躁，不可紧张，不必胆怯，做到得机、得势、得时，而力不妄用。

全然是感而灵、感而通、感而应之，随心所欲。

感者神也，应者气也。

神灵相通，意气必至，其劲必显。

由此可见，太极拳练至用时必须发力，而且有自己的劲路、劲法。

小快式是在运动中发力，要发出内劲来（由内气向外发力），形体与内气不可脱离，但又不能用气去发。

“用气则滞”“有气者无力”，这里所说的“气”是指“力气”，即指“拙力”，非指“内气”。

而要“先在心，后在身。

腹松气敛入骨。

神舒体静，刻刻在心”“全身意在蓄神，不在气，在气则滞”“心为令，气为旗”，此是应用劲法之原则。

练功所讲之“劲”与平常人所说的“力”两者是有区别的。

在未练拳之前，人们所具有的体力，叫做“本力”或“力”。

练拳之后产生了一种灵活运用的力，这种力武术称之为“劲”。

“劲”是在放松全身各关节，由筋和肌肉自然伸缩而产生的，它可以达于四肢梢节。

两者不同点是：力散而劲聚，力浮劲沉，力有形劲无形，力涩而劲畅，力迟而劲速，力钝而劲锐，力方而劲圆，力拙而劲巧。

所以，无论练何种功夫都需要练劲，动手忌用拙力，而强调用“劲”。

练习必求熟，熟能生巧，巧能生精，功深便可自化，悟出个道理来，从实践中不断总结提高。

对于在太极推手中的粘黏劲及听、懂、问、走、提等等劲法，此处不作累叙。

将技击中常用的劲法介绍如下：棚劲：棚劲是提高拔上即上捧之意。

棚劲是防守之法，不是用手，棚劲虽在两臂，却来源于腰、腿之劲，加以意气，使对方不易进来。

若欲发对方，未棚之先应往后向下用引劲，诱其劲出而显有焦点之后，借其劲而发拥劲则能胜。

发拥劲时，须敛气凝神，目视对方，眼不可东张西望，神不专注。

<<张文炳宗师传授>>

编辑推荐

《张文炳宗师传授3:杨式内传太极拳小快式》由人民体育出版社出版。

<<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>