

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

图书基本信息

书名：<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

13位ISBN编号：9787536419681

10位ISBN编号：7536419686

出版时间：1991-10-01

出版时间：四川科学技术出版社

作者：栗子宜 编

页数：315

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>

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

内容概要

太极拳是中国独具民族特色的武术运动瑰宝之一。随着历史文化的进步，科学文明的发展，我国固有的众多武术项目，逐渐成了表演竞技的运动项目、强体防身的体育锻炼项目。太极拳就是中华传统的民间武术，它结合我国古老的道家学说，以阴阳刚柔相生相克的朴素辩证法则，以我国固有的攻守并重的武术为出发点，演变为以守为本，以攻为用的拳法。

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

书籍目录

第一章 杨氏大架115式太极拳一、杨氏头架太极拳的起源和发展二、怎样练习太极拳三、太极拳走架行功中的一些要求（一）松、静（二）太极拳与气功（三）虚实、刚柔（四）用意不用力（五）虚灵顶劲、气沉丹田（六）含胸拔背、松肩沉肘（七）上下相随、内外相合（八）松腰敛臀、尾闾中正四、太极拳走架行功对身体各部位的要求（一）头部（二）眼法（三）身法（四）手型（五）步型（六）腿法五、太极拳行功动作名称及图解（一）杨氏大架115式太极拳动作名称（二）杨氏大架115式太极拳动作图解第二章 太极剑一、关于太极剑的一些问题二、太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨（一）太极剑以意气运动为根本（二）太极剑以内气锻炼为主，外气为辅（三）太极剑要求意到气到，气到劲到（四）太极剑用法是以静制动，后发制人三、太极剑练法要领（一）太极剑的基本用法--十三式（二）太极剑对整体动作的要求（三）太极剑对身体各部位的要求（蹬）太极剑的步型和步法（五）太极剑的手型和所握剑法四、太极剑各式名称略释五、太极剑动作名称及图解（一）太极剑动作名称（二）太极剑动作图解第三章 太极刀一、刀的演变二、太极刀法特点.....第四章 太极枪第五章 太极推手附录

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

章节摘录

刀和剑都是我国最早出现的武器，早在原始社会母系氏族公社时期就有了石刀。到了商、周青铜时代，刀、剑的铸造已非常精良。刀的用途已甚广泛，用于人与禽兽争生存、搏斗、切割食物等，进而发展为王侯公卿佩带之饰物，馈赠之珍品和战斗及防身之武器，成为历代兵家征战的兵器。刀型各异，但大体可分为长柄大刀和短柄刀。如三国时期蜀将关羽使用的青龙偃月刀，唐宋时代为抗御北方民族进犯，军中亦使用长柄大刀，历代其他兵种亦使用短柄军刀。又如《水浒》中林冲白虎堂献刀、杨志在街上卖刀者，均为短柄宝刀也。由于武术的发展，刀、剑的用途日益广泛，人们常言“刀光剑影”，一谓杀机已露；一谓杀气腾腾，项庄舞剑意在沛公，凌统舞刀意在甘宁。又如抗倭名将戚继光所用的军刀、抗日联军的大刀队等，证明祖国武术中的刀术，源远流长。随着时代的发展，武术逐渐分宗立派，刀术亦随之进入各门各派，成为各具特色的刀术套路，成为为人们身体健康服务的运动项目而蓬勃发展起来。

二、太极刀法特点 众所周知，太极拳是以“用意不用力”的练法和“以柔克刚”的拳法特点著称于世，因而有别于外家拳术，称为内家拳术。它以独具一格的风韵屹立于武林之中，发展于国内外。在太极拳门中，除拳架和推手的徒手锻炼外，还有长器械太极枪单练和对练法，短器械太极剑和太极刀以及对剑等，内容丰富多彩，形成了一个完整的派系，深受人民群众的欢迎。但由于太极拳之拳理深奥，拳法神妙，且其祛病健身效果显著，古人虽尽毕生之精力未能穷其奥，因此，可以认为，太极拳是一门具有哲理的、养心健体的运动学科。得之可以一生受用，取之不尽，用之不竭。可惜本人未能达此境界耳。

中国武术门派繁多，刀法各异，但大都以快速勇猛、穿奔跳跃、扑跌滚翻为特点，故有“刀如猛虎”之称。而太极刀仍以太极拳之拳理拳法为其练习和应用之根本，动作尚柔和连贯，以内劲运行，不尚硬砍硬拚以力胜人的练法。在其技法应用上，仍以沾粘走化，后发制人为法。练起来动作虽然缓慢柔和，但慢而不滞，柔中寓刚。姿势中虽有穿奔跳跃、勇猛快捷的动作，但起伏转折、前进后退、左顾右盼连贯沉着，虽快犹柔，仍以太极拳之风韵为太极刀法之特点。

.....

<<传统杨氏大架太极拳械推手>>

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>