

<<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

图书基本信息

书名：<<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

13位ISBN编号：9787537738101

10位ISBN编号：7537738106

出版时间：2011-2

出版时间：山西科技

作者：李润民

页数：180

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>

## <<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

### 内容概要

《我的练拳笔记：学练杨氏太极拳剑刀》内容主要包括：杨氏太极拳练法要领、功架基本达标准、松静用意贯始终、全身一动无不动、中正安舒找平衡、合成一股整体劲、形神合一气势腾、突出风格和特点、不断探索艺求精、杨氏太极拳基本动作等等。

## <<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

### 作者简介

李润民，1924年生，山西省临汾市人，太原铁路局党校退休干部，杨氏太极拳爱好者。

他学练杨氏太极拳30多年，是杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎大师的学生。

1981年在山西省武术协会太极拳训练班结业。

1982年山西省杨氏太极拳协会成立后，曾任该协会太原市儿童公园辅导站站长、太铁杨氏太极拳协会理事、黑土巷太极拳辅导站站长。

还在北京铁路局太原党校义务办班教拳8年。

1992年68岁，荣获山西省杨氏太极拳协会“老年组个人拳术银牌奖”。

他在学、练、教拳的过程中，根据多年积累的资料和练拳体会，整理了“笔记”，历时15年，锲而不舍，数易其稿。

终于在2004年80岁时，使《学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记》一书脱稿，并于2005年和2007年印刷两版，在山西省杨氏太极拳协会内部交流，反映良好。

## <<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

### 书籍目录

一、杨氏太极拳简介二、杨氏太极拳入门须知(一)太极健身好处多(二)欲学去把明师找(三)耐心认真循序进(四)练悟结合拳理明(五)练前一切巧安排(六)练拳必须重质量(七)练拳一定要善终(八)武德修养是根本三、杨氏太极拳练法要领(一)功架基本达标准(二)松静用意贯始终(三)全身一动无不动(四)中正安舒找平衡(五)合成一股整体劲(六)形神合一气势腾(七)突出风格和特点(八)不断探索艺求精四、杨氏太极拳基本动作(一)上肢(二)下肢(三)身躯(四)眼法(五)呼吸法(六)太极八法五、拳势的方向角度(一)“八微偏”概念的形成(二)拳势的方向(三)拳势方向的认定标准(四)拳势转动角度的掌握方法(五)拳势定式身向的分类(六)“四正、四隅、八微偏”的实际运用六、杨氏太极拳(一)拳谱(二)抱拳礼(三)练拳场地的设置(四)收势归原位的练法(五)拳架套路动作分解(六)拳式用法含义简述七、杨氏太极剑(一)基本练法(二)剑的规格(三)剑指及持剑法(四)剑的用法(五)剑谱(六)剑式套路动作分解八、杨氏太极刀(一)基本练法(二)刀的规格(三)持刀法及掌的运用(四)刀的用法(五)刀诀(六)刀式套路动作分解附录一：学练杨氏太极拳三十年附录二：读者来信和来电选录后记

## <<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

### 章节摘录

版权页：插图：6.往复须有折叠劲当每一动作运行到尽头，衔接下一动作时，改变内劲运行方向的方法，谓之折叠，即往返、横竖和化发等内在的虚实变化，也称内劲转换。

内劲转换的原则：欲上先下，欲左先右，前去后撑，反之亦然；上下左右，相吸相系，对拉拔长，曲中求直。

根据以上原则，松开两臂，手指微微伸撑，顺肩贯劲先往欲去的相反方向柔缓地划一小弧，再往欲去的方向运转，这是手法的折叠。

虚灵顶劲，全身松沉，胸中腰间运化，是身法的折叠。

转身换步，两腿蹬撑，是步法的折叠。

无论手法、身法、步法的折叠，都源动于腰的虚实转换。

用意念和腰将内外上下连成一体，即为全身的折叠。

这就是拳论所述的“往复须有折叠，进退须有转换”的练法。

使动作嵌入折叠劲后，意、气、劲同时内动，外看虽似未动，而其中已有折叠。

变化细微，以内导外，往返转换，圆转自如，节节贯串，整体协调。

这样可避免拳势飘浮、空洞、僵硬、散乱和直来直去转死弯的毛病。

掌握折叠劲后，可使动作出现一定的节奏感，感到松柔、舒适、轻灵、沉稳，并有圆活之趣。

外形式式相连，内劲绵绵不断，周身内外相合，拳势一气呵成，立身中正圆满，气势舒展大方。

7.开展当中求紧凑要求练拳时架子舒展，但应有个限度，要在开展中求紧凑，又要在紧凑当中求开展，不可过于松散。

要做到：内三合，即心与意合，意与气合，气与力合；外三合，即手与脚合，肘与膝合，肩与胯合。

内三合是内劲发生的过程，外三合是肢体运用的安排，内外相合则周身成一整体。

初练时，宜先求开展，将架子放大，以拉开筋骨；待功夫增进到一定程度后，再求紧凑，使架子逐渐收缩；从而达到中正圆满，小中见大。

<<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

编辑推荐

<<学练杨氏太极拳.剑.刀>>

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>