

<<孙氏三十六手太极拳>>

图书基本信息

书名：<<孙氏三十六手太极拳>>

13位ISBN编号：9787537740791

10位ISBN编号：7537740798

出版时间：2012-3

出版时间：山西科学技术出版社

作者：尤志心

页数：318

字数：248000

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>

## <<孙氏三十六手太极拳>>

### 内容概要

《孙氏三十六手太极拳》一书，系统全面地介绍这一稀有拳种。作者在解说拳势套路演练之同时，还特别着重撰写了每一式的“说明”与“技击含义”。此外，还增编“卍字手”、“陈健侯太极九手”等专章，作为本书的亮点，这三部分有助于深入了解孙氏三十六手太极拳的内涵与演化历史。

## <<孙氏三十六手太极拳>>

### 作者简介

尤志心，1938年生，江苏无锡人。

陈健侯女婿、关门弟子，太极文化研究者。

发表太极拳研究文章40余篇，对拳理、易理、医理相结合有较深入的研究。

孔小安，1945年生，江苏镇江人。

张祚玉入室弟子，武术六段，镇江市政协副主席。

卢顺生，1933年生，江苏淮安人。

由于太极推手出色，在师兄弟中颇有威望，大家尊他为“张祚玉大弟子”。

曾任镇江市武协秘书长多年。

## <<孙氏三十六手太极拳>>

### 书籍目录

- 第一章 孙氏三十六手太极拳的来历
- 第二章 孙氏三十六手太极拳基本理论
  - 第一节 孙氏三十六手太极拳主要特点
  - 第二节 三十六手与传统套路之比较
  - 第三节 三十六手与《易经》
  - 第四节 三十六手的要领--平直圆
- 第三章 怎样学好三十六手
- 第四章 三十六手基本动作原理
  - 第一节 三十六手特有的手型原理
  - 第二节 三十六手的主要步型
  - 第三节 三十六手的基本功
- 第五章 卍字手
  - 第一节 对卍字手的认识
  - 第二节 卍字手的专门练习
- 第六章 孙氏三十六手太极拳拳势图解
- 第七章 孙门推手绝技--卍字手妙用举隅
  - 第一节 卍字手的推手练习方法
  - 第二节 卍字手妙用举隅
- 第八章 陈健侯太极拳九手
- 第九章 尤志心太极拳文章选辑
  - 孙禄堂授拳陈健侯纪实
  - 陈健侯为孙禄堂疗伤的医案
  - 孙禄堂亲炙弟子陈建侯逸事
  - 有关几个物证的调查
  - 我跟岳父学卍字手
  - 我学孙氏三十六手太极拳
  - 抖擞劲揭秘
  - 万法归一 拳道合一--从《拳术述闻》看孙禄堂的武术思想
  - 孙禄堂选文《拳术述闻》注释
  - 孙禄堂针诗解读
  - “中和”探密
  - 究竟有没有“空劲”
  - 就“三十六手”答读者问
- 附录
  - 回忆我的父亲陈健侯先生
  - 孙剑云两次到镇江的回忆
  - 太极名家吴兆基对陈健侯的评价

## &lt;&lt;孙氏三十六手太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 孙氏三十六手太极拳的来历 中华民族的太极文化源远流长，自明代武当山道士张三丰创内家拳“十三势”以来，太极拳苑五彩缤纷，争妍斗奇，蔚为壮观，形成了陈、杨、武、孙、吴、李、和七大流派。

孙派太极拳的创世人孙禄堂。

孙禄堂（1860—1933）名福全，号涵斋，是我国著名武术家，在国内外均享有“虎头少保，天下第一手”的盛誉。

他曾从李魁垣、郭云深学形意拳，从程廷华学八卦拳，从郝为真学太极拳。

后来他以郝为真太极为基础，融会互合三家之精髓而创孙氏太极拳。

民国十七年，即公元1928年，7月1日江苏省国术馆正式成立。

7月27日镇江正式成为江苏省省会。

江苏省国术馆于1929年2月19日迁至镇江办公，地点在新西门阳彭山北五省会馆（新中国成立后曾为无线电专用设备厂）。

孙禄堂先生开始被任命为教导主任（教务长），后又任命为副馆长兼教务长。

孙禄堂先生爱好《易经》，因为太极拳取名于《易经》，其一招一式都与易理相合，所以他每到一地，都要遍访易学者。

镇江有位晚清民初的史学家、爱国学者陈庆年（1863—1929）先生，其公馆（横山草堂）就设在磨刀巷，他与江苏省省长、国术馆长钮永建是同窗好友。

其次子陈健侯（裕业）先生，1895年生，儿时读私塾，自幼爱好武术，练少林拳，两腿绑铅锭，练习轻功，身手敏捷，能手擒过堂双燕。

1911年（辛亥，16岁）毕业于江南高等学堂化学系，后自学中医，悬壶济世于磨刀巷。

1920年原拟到德国学医，但在动身之时，父忽中风，天性至孝的陈健侯先生，决定放弃到德国学医的计划，决计留下侍奉父亲。

1929年有天晚上，陈健侯先生侍奉父亲，因听说孙禄堂先生于镇江开设国术馆，就动了结识的念头。

古人云：“不研易，不可为医。

”“不研易，不足以言太医。

”陈健侯先生家学渊源，在父亲指导下，自幼博览群书，对《易经》情有独钟。

他利用侍病的时间写了《“乾卦”爻辞释义》一文，寄孙禄堂先生教正。

孙师看后非常欣喜，于是与秘书吴心谷一同前访。

一席谈话，颇为投机，恨相见之晚。

后来陈又治好了孙师“痰中带血”的宿疾，孙师既佩服其医技高明，又视其筋骨柔韧，步履轻捷矫健，学养高，善谈吐，举止温文尔雅，有儒者风度，通达易理拳理，又有一定的武术基础。

于是对他的秘书吴心谷说：“历代师承是师父找徒弟，而不是徒弟找师父。

遇此人不授拳，有负历代祖师。

”因此孙师决意向陈授太极拳，遂嘱吴心谷向陈传达他的意愿。

陈欣然点头说：“蒙孙师不弃愚钝，我当勉力勤学，决不负孙师厚望。

”于是择吉日递帖拜师。

同时拜门的还有健侯之弟裕武（字汉藩）。

<<孙氏三十六手太极拳>>

编辑推荐

《孙氏三十六手太极拳》由山西科学技术出版社出版。

<<孙氏三十六手太极拳>>

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>