

<<杨氏太极剑>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极剑>>

13位ISBN编号：9787537741866

10位ISBN编号：7537741867

出版时间：2013-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨振铎

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>

<<杨氏太极剑>>

书籍目录

杨氏太极剑练法要领 剑的说明 持剑基本动作 太极剑使用法 杨氏太极剑剑式名称顺序 杨氏太极剑图解
 第1式预备势 / 8 第2式起势 / 8 第3式三环套月 / 10 第4式魁星势 / 13 第5式燕子抄水 / 15 第6式右拦扫 / 16 第7式左拦扫 / 18 第8式小魁星 / 19 第9式燕子入巢 / 21 第10式灵猫捕鼠 / 23 第11式凤凰抬头 / 27 第12式黄蜂入洞 / 27 第13式凤凰右展翅 / 31 第14式小魁星 / 33 第15式凤凰左展翅 / 34 第16式等鱼势 / 34 第17式右龙行势 / 35 第18式左龙行势 / 37 第19式右龙行势 / 38 第20式怀中抱月 / 40 第21式宿鸟投林 / 41 第22式乌龙摆尾 / 41 第23式青龙出水 / 43 第24式风卷荷叶 / 45 第25式左狮子摇头 / 47 第26式右狮子摇头 / 48 第27式虎抱头 / 49 第28式野马跳涧 / 50 第29式勒马势 / 52 第30式指南针 / 53 第31式左迎风掸尘 / 54 第32式右迎风掸尘 / 55 第33式左迎风掸尘 / 57 第34式顺水推舟 / 58 第35式流星赶月 / 59 第36式天马飞报 / 60 第37式挑帘势 / 62 第38式左车轮 / 63 第39式右车轮 / 65 第40式燕子衔泥 / 66 第41式大鹏展翅 / 67 第42式海底捞月 / 68 第43式哪吒探海 / 69 第44式犀牛望月 / 70 第45式射雁势 / 71 第46式青龙现爪 / 73 第47式凤凰双展翅 / 74 第48式左跨栏 / 75 第49式右跨栏 / 76 第50式射雁势 / 77 第51式白猿献果 / 77 第52式右落花势 / 79 第53式左落花势 / 80 第54式右落花势 / 81 第55式左落花势 / 82 956 式右落花势 / 83 第57式玉女穿梭 / 84 第58式 白虎搅尾 / 85 第59式虎抱头 / 86 第60式鱼跳龙门 / 87 第61式左乌龙搅柱 / 88 第62式右乌龙搅柱 / 89 第63式仙人指路 / 90 第64式朝天一柱香 / 91 第65式风扫梅花 / 92 第66式 牙笏势 / 95 第67式抱剑归原 / 96 附录 杨氏太极拳二十字口诀 习练杨氏太极拳的手法 太极拳之练习谈 太极拳术十要 杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格 杨氏太极拳符合科学健身原则 杨振铎首次传承弟子 杨振铎第二次传承弟子 杨振铎第三、四、五次传承弟子 杨氏世系表

<<杨氏太极剑>>

章节摘录

版权页：插图：动作5：两臂由上而下，收至胯前，剑身紧贴于小臂之后，自然下垂，两眼正前平视（图6）。

要点：1.此起势亦为开始动作之前，将剑由前翻至臂后的过渡动作。

在动作3中，内旋两臂时，应注意走成弧形，向前合拢，两臂保持匀衡，勿出现一高一低的现象。

2.合拢后，两臂收至胯前之动作与拳的起势相同，惟左手持剑。

3.当剑身翻至臂后，勿使剑刃触及小臂，而剑身要紧贴左小臂。

两眼正前平视。

4.虚领顶劲，气沉丹田，含胸拔背，松腰、松胯，沉肩坠肘，以及上下相随，内外相合等要领，在演练中要由始至终贯穿在每个剑势当中，也就是势势都必须将要领结合进去。

因而在以后的每个剑势中，就不再一一重复说明了。

第3式三环套月 动作1：重心略向左，右脚向里扣，身向左转，重心移至右腿，变左脚为虚步。

左臂由下外展向上环弧，屈臂收至胸前，剑身仍贴左小臂，左手手心朝下。

右臂由下往上环弧屈臂，右手剑指腕微坐，手心侧向外（图7、图8）。

动作2：左腿向左前方迈出，身向左转，方向正东，重心逐渐左移，成左弓步。

左臂随腰由右向前，再由前向后收至左膝旁，右臂由右向左往前伸出。

此为第一环（图9、图10）。

动作3：重心略向后，腰带左脚外撇45度。

身向右转，左臂上屈，剑贴左小臂，右手心由前转为右侧向上，两手心侧相对（图11）。

动作4：重心左移，提右腿，向正前方迈出，脚尖外撇45度，逐渐将重心移至右腿坐实，变左脚为虚步，脚跟离地。

两臂平抹圆，左臂上、右臂下。

右臂由右向前往左收至腹部前方，手心向上，左臂由里向右往前与肩平，手心向下。

此为二环（图12、图13）。

动作5：提左腿正前迈出，逐渐成左弓步。

左臂里屈置胸前，手心朝下，剑平贴小臂。

右臂由前向后翻臂，剑指变掌，向前平屈，掌缘压剑柄，右手虚拢置左手上方。

面向正东，两眼向前平视。

此为三环（图14、图15）。

要点：1.此式亦称接剑式。

2.一环的动作与拳势之搂膝拗步之动作相近，可按该式动作进行。

3.二环动作注意两臂环弧之协调，弧形宜圆。

4.三环左臂里屈，右臂环弧，同时走入正面。

执剑之左臂宜平、宜正，此时剑身为南北方向。

5.此式中间贯穿有许多过渡动作，较为复杂，尤其要注意整体协调，中间勿间断，速度要均匀。

<<杨氏太极剑>>

编辑推荐

《杨氏太极剑》由于内容丰富，拳姿舒展雄健，堪称楷模，深受广大爱好者的欢迎与喜爱，虽时隔数载，至今仍然是习练杨氏太极拳者所必须遵照摹练之蓝本。

<<杨氏太极剑>>

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>