

<<杨氏太极拳十三式>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极拳十三式>>

13位ISBN编号：9787537741880

10位ISBN编号：7537741883

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>

<<杨氏太极拳十三式>>

书籍目录

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 杨氏太极拳十三式简介 杨氏太极拳十三式动作说明 杨氏太极拳十三式动作名称 杨氏太极拳十三式动作图解 第一式预备势 第二式云手 第三式单鞭 第四式肘底捶 第五式白鹤亮翅 第六式左搂膝拗步 第七式手挥琵琶 第八式高探马穿掌 第九式转身撇身捶 第十式进步搬拦捶 第十一式上步揽雀尾 第十二式十字手 第十三式收势 结束语 杨氏太极拳十三式连续动作演示图 附录一 太极拳论 明王宗岳太极拳论 十三势行功心解 十三势歌 打手歌 附录二 太极拳体用解 附录三 太极拳老谱三十二解 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

<<杨氏太极拳十三式>>

章节摘录

版权页： 插图： 太极拳术十要 杨澄甫口授 陈微明笔录 1.虚灵顶劲顶劲者，头容正直神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能通流，须有虚灵自然之意。

非有虚灵顶劲之意，则精神不能提起也。

2.含胸拔背含胸者，胸略内含，使气沉于丹田也。

胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。

拔背者，气贴于背也。

能含胸则自能拔背；能拔背，则能力由脊发，所向无敌。

3.松腰为一身之主宰，能松腰，然后两足有力，下盘稳固，虚实变化，皆由腰转动，故曰：“命意源头在腰隙。”

有不得力，必于腰腿求之也。

4.分虚实太极拳术，以分虚实为第一义。

如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。

虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

5.沉肩坠肘沉肩者，肩松开下垂也；若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。

坠肘者，肘往下松垂之意。

肘若悬起则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

6.用意不用力 太极拳论云，此全是用意不用力。

练太极拳，全身松开，不使用分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自束缚，然后能轻灵变化，圆转自如。

或疑不用力，何以能长力？

盖人身有经络，如地之沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。

如浑身僵劲，充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。

若不用力而用意，意之所至，气即至焉。

如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞，久久练习，则得真正内劲，即太极论中所云，“极柔软，然后能极坚刚”也。

太极功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。

练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。

可见其力，乃外劲浮面之劲也。

外家之力，最易引动，故不足尚也。

7.上下相随上下相随者，即太极论中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也”。

手动腰动足动，眼神亦随之动。

如是方可谓上下相随。

有一不动，即散乱矣。

8.内外相合太极所练在神，故云“神为主帅，身为驱使”。

精神能提得起，自然举动轻灵，架子不外虚实开合。

所谓开者，不但手脚开，心意亦与之俱开；所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。

能内外合为一气，则浑然无间矣。

9.相连不断外家拳术，其轻乃后天之拙劲，故有起止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所束。

太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。

拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝”。

又曰：运动如抽丝。

皆言其贯串一气也。

<<杨氏太极拳十三式>>

<<杨氏太极拳十三式>>

编辑推荐

《杨氏太极拳十三式》文字简练，内容均为应用之法，其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范，被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表，楷模中之鼻祖。

《杨氏太极拳十三式》实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

<<杨氏太极拳十三式>>

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>