

<<杨健侯太极拳真传>>

图书基本信息

书名：<<杨健侯太极拳真传>>

13位ISBN编号：9787538176209

10位ISBN编号：7538176209

出版时间：2012-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：胡学智

页数：152

字数：150000

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>

<<杨健侯太极拳真传>>

内容概要

本书由一代武术大师杨健侯的再传弟子，原辽宁省太极拳队教练，辽宁省太极拳协会顾问胡学智老先生首度正式公开。

很少有人了解，杨健侯太极拳其实是迥异于世人熟悉的杨澄甫太极拳的。

胡学智老先生自幼年起从其父胡星斋老人（已故）学练教太极拳几十年至今，深得杨健侯太极拳真传。

门下弟子，学生无数，硕果累累。

今胡学智先生已经接近耄耋之年，虽然身体依然康健，完全不似70几岁的老人，依然热心指导太极爱好者，但是考虑优秀的中华传统文化杨健侯太极拳一直小范围流传民间而不被世人熟悉，深以为憾，因此，特集多年来所学、所思、所悟，合编为此书正式出版。

假若有爱太极者、有缘者得此之，习之，则欣慰矣！

<<杨健侯太极拳真传>>

作者简介

胡学智，1936年生，国家一级武术裁判，曾任辽宁省太极拳队教练。

辽宁省太极拳协会顾问。

退休后专门从事太极拳传授和太极拳艺、拳理研究工作。

曾先后在《武魂》、《精武》等杂志上发表了十多篇文章。

阐述太极拳运动的若干规律。

在完整继承八十三式老拳架的基础上，继承并完善了十三个练习各种劲路的单式。

在准确继承单双推手大捋的基础上。

还创编了双缠手、轮番式、龙行法、怪蟒翻身、鱼龙潜底、双击首和卸甲法等双人推手套路，在学生中悉心传授。

由于胡学智先生精湛的拳艺和科学的教授方法。

<<杨健侯太极拳真传>>

书籍目录

第一章 拳理篇1

第一节 太极拳运动中常见的六大基本问题1

一、关于劲源1

二、关于化劲、发劲1

三、关于形、神、意2

四、关于身法2

五、关于练拳的步骤及层次3

六、关于呼吸4

第二节 习练太极拳者易犯的弊病及改正方法4

一、保持中正难4

二、“松”、“懈”无区别5

三、“开”、“合”分离5

四、足下无根5

五、不圆活6

六、转换不灵6

七、压肩多，松肩少7

八、圆多方少，柔多刚少，劲路不清，来龙去脉模糊7

九、丢瘪较多7

十、强求开合配合呼吸8

第三节 太极拳运动中“劲”与“力”的区别9

一、“力”与“劲”的表现形式不同9

二、“力”与“劲”的练功方法不同9

三、“力”与“劲”的练功作用效果不同10

第四节 谈太极拳的十三式劲法11

一、什么是棚劲12

二、什么是捋劲13

三、什么是挤劲13

四、什么是按劲13

五、什么是采劲13

六、什么是捌劲14

七、什么是肘劲14

八、什么是靠劲14

九、什么是进、退、顾、盼、定14

第五节 化劲、蓄劲和发劲15

第六节 太极拳运动中虚实变化的规律17

第七节 意、神、形的关系19

第八节 沾、粘、连、随23

一、沾23

二、粘24

三、连24

四、随25

第九节 “顺势借力”与“先顶后卸”的区别

——谈太极拳推手的借力方法25

第十节 太极拳推手听劲的三层功夫27

一、大圈——大虚大实28

<<杨健侯太极拳真传>>

二、小圈——小虚小实29

三、无圈——不见虚实30

第十一节 要将太极拳功夫练到“点状人体形象” 32

第二章 行功歌诀篇35

一、松字诀35

二、六要诀35

三、内外诀35

四、求索诀36

五、腰与四肢关系诀36

六、棚劲诀36

七、内劲变化诀36

八、刚柔关系诀37

九、胸背运化诀37

十、折叠诀37

十一、动字诀38

十二、方圆相变诀38

十三、舍从诀38

十四、听劲诀38

十五、双重诀39

十六、解双重诀39

十七、腰腿诀39

十八、对待虚实诀39

十九、进退诀39

二十、留客诀39

二十一、攻防诀40

二十二、点面运用诀40

二十三、两点诀40

二十四、藏攻诀41

二十五、迎客诀41

二十六、变字诀41

二十七、随东击西诀41

二十八、进击诀41

二十九、散手诀42

三十、练圈诀42

三十一、总体诀42

三十二、加减诀43

三十三、大小诀43

三十四、金轴银线诀43

第三章 拳架解析篇44

第一节 杨建侯传老架拳谱（八十三式动作名称） 44

第二节 各式动作总体要求45

第三节 单式动作解析46

一、无极式46

二、双按掌47

三、揽雀尾49

四、单鞭52

五、提手上式54

<<杨健侯太极拳真传>>

- 六、白鹤亮翅56
- 七、回手掌57
- 八、搂膝拗步58
- 九、手挥琵琶60
- 十、上步搬拦锤62
- 十一、抱虎归山64
- 十二、肘底看锤66
- 十三、倒撵猴68
- 十四、斜飞式70
- 十五、海底针71
- 十六、闪通背72
- 十七、撇身锤74
- 十八、云手76
- 十九、高探马80
- 二十、左右分脚81
- 二十一、转身分脚（蹬脚）82
- 二十二、栽锤83
- 二十三、二起脚84
- 二十四、打虎式86
- 二十五、左右蹬脚89
- 二十六、双峰贯耳90
- 二十七、斜单鞭91
- 二十八、野马分鬃92
- 二十九、玉女穿梭93
- 三十、蛇身下式95
- 三十一、金鸡独立97
- 三十二、白蛇吐信99
- 三十三、十字腿100
- 三十四、指裆锤101
- 三十五、上步七星102
- 三十六、退步跨虎103
- 三十七、转身摆莲105
- 三十八、弯弓射虎107
- 三十九、收式109
- 第四章 十三式单练与推手篇111
- 第一节 单式111
- 一、双拍掌111
- 二、野马分鬃113
- 三、夺二肱114
- 四、捋采式115
- 五、拗步穿手116
- 六、搬拦肘117
- 七、双铰剪118
- 八、左右冲119
- 九、斩手120
- 十、盘球式121
- 十一、按式122

<<杨健侯太极拳真传>>

十二、挤式123

十三、艄公摇橹124

第二节 推手125

一、平圆（单推）125

二、立圆单推（钻翻）126

三、双推四正（小四手）127

四、双手推腹（鱼龙潜底）128

五、四寓（大捋）129

六、双击首131

七、轮番式132

八、怪蟒翻身133

九、龙行法134

十、双缠手135

十一、卸甲法136

第五章 拳论篇137

第一节 推手的四大规律137

一、小圈转头137

二、首尾互变139

三、首尾呼应141

四、处处是头，处处是尾142

第二节 谈“敷、盖、对、吞”143

一、“敷：运气于己身，敷于彼劲之上，使不得动也。”

（原文）143

二、“盖：以气盖彼来处也。”

（原文）144

三、“对：以气对彼来处，认定准头而去也。”

（原文）145

四、“吞，以气全吞而入于化也。”

（原文）145

第三节 谈“缠丝劲”147

附录一149

附录二150

<<杨健侯太极拳真传>>

章节摘录

版权页：太极拳的一招一式都有其技击意义，只有真正了解其含义才能把拳架练好。

练拳架是练“知己”的功夫，要认真练好每招每式，通过练习使自己周身上下左右动作协调、运转自如，为推手打下良好的基础。

推手是拳架的进一步发展，是练“知彼”的功夫。

通过练习，才能逐渐体察对手动作的迟速轻重、尺寸分毫以及变化动向。

只有对对方的意图了如指掌，进击方能生效。

因此，推手可以检验拳架在实践中的技击作用，但没有良好的拳架基础绝对不会获得高超的推手技术。

把推手和拳架辩证地统一起来才能练好太极拳。

无论练拳或是推手，懂劲是至关重要的。

下面笔者对十三式劲法逐一加以浅述。

一、什么是棚劲 不丢不顶称为拥劲，棚劲是百劲之母，因为它贯穿于太极拳和太极推手之始末。

有了棚劲才能有听劲，有了听劲才能有沾粘劲。

拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，以及化、引、拿、发等，皆由此劲而生。

劲千变万化，能长能短，能大能小，能方能圆，能上能下，能明能暗。

无论得势争来脉，出奇在转关，以及在不丢不顶中听消息，都离不开棚劲。

棚劲的质量、棚劲的变化情况决定着拳架的优劣、推手的成败。

由此可见棚劲的广泛性、变化性及主要性。

一名太极拳好手，他的棚劲应该是摸得着按不住，丢不开甩不掉，沾粘不脱。

棚则无所不起，抛则无所不出；仰则弥高，俯则弥深，周而复始。

综观各地的演练和各种对抗大赛，顶牛的太多，拔河有太多，各种变相比力的太多。

究其根源是不少练功者对棚劲的理解具有片面性。

如“棚劲两臂要撑圆”、“向前向上称为棚劲”、“拥住对方劲，不使之落在自己身上”……这些观点太单一化，忘掉了棚劲化、引、拿、发的作用，所以造成攻哪守哪、守哪攻哪的顶牛和变相顶牛的局面。

那么怎样运用棚劲呢？

棚劲在攻前是听劲，是侦察兵，任务是了解敌情，探听虚实。

重兵把守的地方应该放弃，击其无备之处，这叫避实就虚。

为了将棚劲说清楚，举个例子：二人单手而搭，腕与腕相接，甲方向乙方胸前逼近作攻势，乙方在甲方着力处减其力作牵引而不顶，乙方手背在甲方手背的后面加力作推动状而不丢。

这样在一臂之间实际上有三种力存在，前面是乙方的牵引力，中间是甲方进攻的惯性力，后面又是乙方的推动力。

三力合一没有间隙，用退螺旋劲将甲方来劲引向身外。

换过劲来，乙方再向甲方进攻之时，用进螺旋棚劲粘逼对方，使其出现虚实而击之。

这是棚劲的正确运用。

如果将这种三劲合一的攻化之劲引向全身，就能练出全身都是手的太极真功夫。

在用棚劲时应注意三点：1.棚劲不是顶抗劲；2.化引棚劲不能将对方的劲落到自己身上；3.注意用好螺旋劲。

<<杨健侯太极拳真传>>

编辑推荐

《杨健侯太极拳真传》是唯一一本完整披露和阐述杨健侯嫡传太极拳精义之作。

<<杨健侯太极拳真传>>

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>