

<<杨式太极拳问答>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳问答>>

13位ISBN编号：9787564403195

10位ISBN编号：7564403195

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：奚桂忠

页数：189

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>

## <<杨式太极拳答问>>

### 前言

日来天寒，正好“温经”。

读《太极拳体用全书》第十八节“十字手”，末尾在一段文字这样写道：“唯结十字手时，同时腰膝稍松，往下一沉，则敌所向之力即自散失不整矣。

”读至这句话时，揣摩良久，不觉叹道：若非来自实践，岂能写出如此词句为什么（7因为这里几无外在动作，就是一种内在劲力的贯穿离开实践，你想也想不到！

正叹赏之际，忽想起奚桂忠先生来。

他自2000年起，在《太极》杂志上连载《杨式太极拳拳架与拳理的探讨》，被读者评为“太极拳十佳论文”之首，并于2005年结集出版了《杨式太极拳学练释疑》。

后来读者咨询不断，就改作《答拳友》。

如今《杨式太极拳答问》又将结集付梓，托我帮他写个序，碌碌光阴，竟已耽搁了许多时日，甚是不安，于是赶紧放下“经书”，思考起奚桂忠先生的这本书来。

奚先生何以要请我为他的著作写序？

自然事出有因。

因为他的两本著作在结集出版之前，均在我主编的《太极》杂志上连载，我很熟悉其文内容。

所谓“投之以桃，报之以李”，奚先生义务为《太极》杂志贡献了那么多心血，互相帮助，乃人情之常；但不不仅如此，我知道，奚文的读者不少，往编辑部打电话找他的人也很多，先生的《释疑》在两年间连续印刷出版5次（含台湾版）。

## <<杨式太极拳问答>>

### 内容概要

《杨式太极拳问答》的主要内容仍是传统的杨式太极拳拳架和拳理的探讨，但问与答的涉及面较广，涵盖了科学练拳、教拳方法、社团建设、拳术风格、拳师之德等多个子课题。

为此，我将其分门别类，归纳后分为四章：拳架探讨、拳理解答、拳苑经纬和弘扬师传。

另外，笔者将“缅怀傅钟文恩师”、“上海闵行区太极拳研究会参赛侧记”和“太极拳与佛学”等6篇拙文附后。

## <<杨式太极拳问答>>

### 作者简介

奚桂忠，1940年10月生，上海市人。

杨式太极拳第五代传人。

上海发电设备研究所退休工程师。

原上海闵行区太极拳研究会副会长、副总教练、秘书长，曾担任全国和国际太极拳比赛仲裁委员、优秀太极拳论文评委，日本中医太极拳会顾问，《太极》杂志社特约编委，上海诗词学会会员，上海书法家协会老年专业委员会会员，上海国际标准舞协会西南分会会员。

经常在刊物上发表诗文，其著作有《汽轮机标准化论文集》、《杨式太极拳学练释疑》、《杨式太极拳问答》、《杨式太极刀传统套路的探讨》和《太极诗词选集》等。

坚持义务教拳，举办了86期学习班，共3600余人次；收弟子31批，共105位，其中47人次荣获国际、全国和省市比赛(2000—2009年)前三名。

## &lt;&lt;杨式太极拳问答&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 拳架探讨 一、预备势 二、起势 三、揽雀尾 四、单鞭 五、白鹤亮翅 六、左搂膝拗步 七、手挥琵琶 八、搬拦捶 九、如封似闭 十、十字手 十一、抱虎归山 十二、肘底看捶 十三、倒撵猴 十四、斜飞势 十五、海底针 十六、扇通背 十七、撇身捶 十八、云手 十九、高探马 二十、分脚和蹬脚 二十一、进步栽捶 二十二、左打虎 二十三、双峰贯耳 二十四、野马分鬃 二十五、玉女穿梭 二十六、下势 二十七、金鸡独立 二十八、穿掌 二十九、十字腿 三十、指裆捶 三十一、弯弓身虎 三十二、收势

第二章 拳理解答 一、如何理解“重意不重形” 二、再论如何放松手臂?如何才算松得恰到好处?如何检查 三、何谓虚步时的“一高三紧”和“薄如纸” 四、迈步时为什么抬脚和收脚不宜过高 五、做虚步时前后脚的重心比例应以多少为宜 六、上左步时如何理解“腰带脚,腰送脚” 七、上左步时如何做到“上下相吸相系” 八、怎样确定弓步的步距 九、弓步的后腿是否相同 十、三论如何迈太极步 十一、迈步时为什么不可亮脚底 十二、做弓步时如何做到“弓到手到” 十三、如何理解脚、腰、手三者的关系 十四、如何做到圆裆 十五、面部与身躯的方向是否应一致 十六、如何理解“如意胳膊罗圈(筐)腿” 十七、何谓“逢转必沉” 十八、补述如何握拳的三点浅见 十九、如何做到“荷叶掌” 二十、何谓“挺腕” 二十一、何谓“抄手” 二十二、何谓“撩手” 二十三、何谓“抱手” 二十四、行拳时为什么不可“飘手” 二十五、做拗弓(虚)步时的腰胯转动有什么不同 二十六、何谓“后蹬前撑侧也蹬”和“蹬后腿、收前胯” 二十七、何谓“棚劲不丢振常有” 二十八、何谓“胯腕同旋内劲添” 二十九、何谓“行拳变似双鱼图” 三十、如何理解“往复须有折迭” 三十一、练拳时是否必须舌舐上腭 三十二、练传统杨式太极拳是否必须练站桩 三十三、上肢运动时是以肩、肘还是腕为轴 三十四、再论如何练出内劲 三十五、如何练出神韵 三十六、如何理解“视而不见”、“听而不闻” 三十七、如何检验拳架演练的正确性

第三章 拳苑经纬 一、怎样才算把拳架练到家了 二、为什么习拳一段时期后会感到退步了 三、教(学)一套传统杨式太极拳需要多少时间 四、再答有没有笔者的传统杨式太极拳教学片 五、是否可以写一本练法详介的教材 六、何谓学生、弟子、传人、嫡传人、名师、明师、大师和宗师 七、如何对待拳友的嫉妒 八、怎样做一名好拳师 九、如何办好太极拳社会团体 十、练太极拳是否人人都能起到健体强身的作用 十一、如何提高练拳的健身效果 十二、练太极拳能否增强性功能 十三、练太极拳是否能减肥 十四、练拳时如何看待出汗的多少 十五、晚上练拳为什么不易站稳 十六、如何提高人体的平衡能力 十七、如何看待新编简化拳和传统杨式太极拳

第四章 弘扬师传 一、何谓传统杨式太极拳 二、传统杨式太极拳宜按哪种风格学练 三、傅师钟文拳术风格有哪些特征 四、如何对待师长的拳架 五、致年轻拳友——在第20次收徒宴上的答词 六、是否有傅钟文老师所著的《杨式太极拳》和《杨式太极拳教法练法》?是否有傅钟文老师演练杨式太极拳的光盘

附录1 缅怀傅钟文恩师 一、从泰斗,勤学拳,得师真传 二、造诣深,德更高,为人师表 三、勤培育,桃李妍,名扬天下 附录2 拜访名师学德艺 附录3 《单鞭勾手一势练法》读后感

## <<杨式太极拳问答>>

### 章节摘录

插图：1.为什么说揽雀尾是杨式太极拳的总手杨公澄甫在《太极拳体用全书》中写道：“揽雀尾是太极拳体用兼全的总手。

”体用的含义是：体即拳架，用即用法；总手，就是综合性的精要动作，它含盖了杨式太极拳的基本技术要求。

杨公的这句话可理解为：揽雀尾一势是练习杨式太极拳拳架和推手最基本、典型的综合动作。

由此可见，它在整套杨式太极拳中的作用和地位相当重要。

揽雀尾包括棚、撮、挤、按4法，是杨式太极拳的基本手法，是拳架、推手、技击的基础。

祖辈在编制杨式太极拳套路时，将揽雀尾一势重复达6次之多，且将棚、撮、挤、按4法贯穿于整套拳式中。

从攻防含义上分析，棚、撮、挤、按承担着攻和化的任务，王宗岳先哲在《打手歌》中作了归纳：“拥撮挤按须认真，上下相随人难进。

任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤。

引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。

”因此，揽雀尾堪称杨式太极拳的总手，实不为过，它在整套拳路中起着提纲挈领的作用，应认真学习和操练。

吾师傅钟文也曾指出：“把揽雀尾练好了，就等于学会了三分之一套路，所以揽雀尾这一势必须学好”。

## <<杨式太极拳答问>>

### 编辑推荐

《杨式太极拳答问》由北京体育大学出版社出版。

<<杨式太极拳问答>>

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>