第一图书网, tushu007.com

<<杨家传太极拳体用秘法>>

图书基本信息

书名：<<杨家传太极拳体用秘法>>

13位ISBN编号：9787564408046

10位ISBN编号：7564408049

出版时间：2011-10

出版时间：北京体育大学

作者：傅声远//傅清泉

页数：150

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

<<杨家传太极拳体用秘法>>

内容概要

杨氏太极拳是世界上习练人数最多的拳种，它为人类健康做出了一定的贡献，杨家先人功不可没。
目前出版的杨氏太檄拳书籍有很多种，我家三代也出版了几本中英文的杨氏太极拳书籍，都比较详细介绍了一些杨氏太极拳的基本练法及套路和用法。
这次出版《杨家传太极拳体用秘法》将重点介绍杨家太极拳中劲力点练法。
劲力点练法是杨家太极拳练法精华之一，杨公澄甫所传，杨师在世时从未公开发表过。
我父傅锺文跟随杨澄甫先师学拳多年，尊师重道，刻苦练习，得杨耀传授，对劲力点的练法也从未发表过。
本人九岁从永年广府到上海从父习练杨家太极拳，在父亲的言传身教下，经过多年不断的学习、苦练，得父亲传授杨家拳的家传练法。

第一图书网, tushu007.com

<<杨家传太极拳体用秘法>>

章节摘录

版权页：插图：二、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，所向无敌也。
三、松腰腰为·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，故日：“命意源头在腰隙。
”有不得力必于腰腿求之也。
四、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；全身皆坐在左腿，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。
五、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，肘往下松坠之意，肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。
六、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，不使有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间以自缚束，然后能轻灵变化，圆转自如.或疑不用力何以能长力？
盖人身之有经络，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭则气通。
如浑身僵劲满经络，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，即太极拳论中所云：“极柔软，然后极坚刚也。
”太极拳功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，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。
不用意而用力，最易引动，不足尚也。

编辑推荐

《杨家传太极拳体用秘法》是由北京体育大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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