

<<杨式太极拳精讲>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳精讲>>

13位ISBN编号：9787564408923

10位ISBN编号：7564408928

出版时间：2012-3

出版时间：李秀 北京体育大学出版社 (2012-03出版)

作者：李秀

页数：290

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>

## <<杨式太极拳精讲>>

### 内容概要

杨氏太极拳由先祖杨禄禅先生首创，至先父杨澄甫先生定型，至今已历六世，经百余年而不衰。如今习练者日增，传播范围遍及海内外，成为体育运动中既适宜健身且符合科学原理的优秀拳种之一。

## <<杨式太极拳精讲>>

### 作者简介

李秀，副教授，1993年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）体育教育系武术专业，同年到海南大学体育部工作至今。

1997年师承著名杨式太极拳第四代嫡传人杨振铎先生入室弟子杨礼儒先生。

从2005年开始，主持海南大学太极拳选项课程教学，以杨式太极拳为教学内容，结合教学方法及多媒体教学手段，使学生能迅速掌握传统杨式太极拳的演练规律和方法，了解太极拳的健身价值和感受文化哲理，并能长年坚持锻炼，取得明显的教学效果。

在课余期间，指导海南大学教职工和学生开展太极拳的推广工作。

1998年，发起成立海口市传统杨式太极拳协会。

2007年，发起成立海南大学杨式太极拳协会。

2004年，论文《海口市开展太极拳活动现状调查与分析》入选第7届全国大学生运动会科学论文报告会，获三等奖。

2005年，与恩师杨礼儒先生合著《传统杨式太极拳名家实战用法荟萃》（新星出版社）。

参编《青少年体育俱乐部体育培训指导》（北京体育大学出版社）一书中第九章《中国传统养生体育》。

2010年6月，代表海南参加安徽第4届全国体育大会优秀社会体育指导员技能展示。

2010年，主持海南省教育厅课题《武术精神在马来西亚的传播与发展》。

2011年8月，论文《在传播学的视野下杨式太极拳成功传播的研究》荣获由国家体育总局武术研究院、中国体育科学学会武术分会主办的“2011年中国焦作第6届国际太极拳交流大赛国际太极拳高峰论坛”二等奖。

目前是中国武术六段、国家一级武术（套路）裁判、国家级社会体育指导员、担任海口市传统杨式太极拳协会副会长兼秘书长、海南省武术协会副秘书长等社会职务。

## <<杨式太极拳精讲>>

### 书籍目录

前言 第一章 杨式太极拳概述 第一节 杨式太极拳的源流与特点 第二节 杨式太极拳的传播 第三节 世界的太极拳 第四节 太极拳与身心健康 第五节 太极嫡传根深叶茂 第六节 杨式太极拳械技术体系 第二章 杨式太极拳技理体系 第一节 杨式太极拳行拳总则 第二节 一身备五弓——杨式太极拳的身型架构 第三节 杨式太极拳的整体运动模式 第三章 杨式太极拳习拳须知 第一节 让传统太极拳进入年轻人的世界 第二节 学艺先学礼，习武先学德——太极拳课堂的武德修养与礼仪 第三节 学练杨式太极拳的方法 第四章 杨式太极拳教学原理与方法 第一节 太极拳教学原则 第二节 太极拳技能形成的阶段及教学步骤 第三节 太极拳常用教学方法 第四节 杨式太极拳教学拳架的选择 第五章 杨式太极拳技术 第一节 杨式太极拳基本技术 第二节 杨式太极拳13式教学 第三节 杨式太极拳28式教学 第四节 杨式太极拳推手简介 第五节 杨式太极拳动作用法图解 附录1 杨式太极拳经典文献 附录2 杨澄甫先生经典太极拳架、推手及动作用法拳照 主要参考文献 后记

## &lt;&lt;杨式太极拳精讲&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 杨式太极拳概述 第一节 杨式太极拳的源流与特点 一、杨式太极拳的源流概要 杨式太极拳第一代创始人杨禄禅是现河北省邯郸市永年广府镇人。

永年，距今有2000多年历史，地处邯郸东北60里，古称曲梁郡，隋末窦建德称帝建都于此，为历代王朝的郡、州、府、县治所。

明清之后，改设广平府，为原直隶南首府所在地，座落在面积达4.6万亩的河北省三大洼淀之一的永年洼。

围绕古城墙四周是长约5公里的护城河。

具有“碧水绕城、芦苇茂盛、鱼虾共生、碧水风荷、雁戏鸟鸣”的迷人美景，交通发达，商贾云集。明清以来，人文荟萃，名家辈出，清初著名的学者颜习斋先生曾主讲的漳南书院就在广平府境内，提倡“实习实行”（理论联系实际），教学既讲“文事”也讲“武备”，使水乡古城孕育着特有的文化氛围。

杨禄禅拜河南温县陈家沟名师陈长兴为师，经陈长兴的言传身教和他的勤学苦练，杨禄禅得到真传，从而奠定了深厚的根基。

清咸丰、同治年间经介绍到了北京，清代王公贝勒学者也很多，杨禄禅被聘为旗营武术教师。

因他武艺高强，在屡次交手中击退挑战者，世称“杨无敌”。

从此杨式太极拳走出僻壤、保守的乡村，开始在京城站稳脚跟。

北京特有的文化环境为太极拳的发展变化，提供了系统理论的指导和实战的宽阔舞台，杨家父子直接在王府中供职，与政治文化界的上层人士的交流更加拓展了杨禄禅的眼界，从陈长兴学来的拳理、拳法，在北京时期得到了系统的整理和提高。

不论是技击和对拳理的阐释上又有新的成就。

由杨禄禅开始，逐渐修订了陈长兴先生所传太极拳，经儿子杨健侯、孙子杨澄甫一再修订逐渐定型，即现在广为流行的杨式太极拳。

此后，杨健侯、杨澄甫父子随当时社会时代的发展，把杨式太极拳向健身方向推进了一大步。

向社会推广适合广大人群的杨式大架太极拳。

这套太极拳简化了高难度的动作，变得舒缓大方，这是社会发展的需要使然，使太极拳更广泛受社会各阶层人士认识喜爱，正是“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

北伐成功后，国民党中央政府迁都南京，北京市面渐现萧条，随着社会活动中心的南移，杨澄甫受邀南下巡回授拳于北京、南京、上海、杭州、汉口、广州等地。

杨澄甫先生与弟子们所著的《太极拳术》、《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》、论述《太极拳术十要》、《太极拳之练习谈》，两套拳架照片及推手照片，几经沧桑，至今仍然是指导杨式太极拳健康发展遵循的准则。

## <<杨式太极拳精讲>>

### 媒体关注与评论

作为杨氏后裔，在我有生之年，力所能及多做些传播传统杨氏太极拳的工作，同时也希望更多的后起之秀多做些继承和推广的工作，使更多的人对传统杨氏太极拳有所了解，在各领域得到更广泛的流传，为造福人类做出更多的贡献。

我相信《杨式太极拳精讲》一书的出版，对广大年轻人群、高校学子们及太极拳爱好者来说，必能起到解惑答疑、指点门径的作用。

——杨式太极拳第四代嫡传人杨振铎                      太极拳谁创始？

张三丰还是陈卜？

文献研究者有必要而普通练习者不必纠结其中；选择练哪一个拳种？

陈式杨式抑或武式吴式？

须根据自己的身体状况尤其是机缘巧合而定，没必要细分彼此定夺高低：习拳如爬山只能一个台阶一个台阶上，每上一个台阶风景大异却无捷径可行；习拳者最难的实乃“坚持”二字，别的难点如身体缺陷年龄大小工作性质等比起“坚持”二字来都可以忽略不计，所谓“贵在坚持”者是也；练拳如陆地游泳（郑曼青语）如完整的书法（个体性感悟）须首尾呼应一气呵成：坚信习拳有多种益处如虚弱者变强健懒惰者变勤快，但最最宝贵的还是变化气质之功--浮躁者变沉静刚烈者变柔和狭隘者变豁达浅薄者变厚重.....                      ——《古典与现代》主编杨国良                      愿青年学子们以本书为筏，从喧嚣闹市渡向“敬静”彼岸，以心灵为体，以拳艺为用，关爱自己，培养定力，强健身体，涵养品德，立定人生脚跟，坚实为学之路，则实乃个人之幸！

家国之幸！

而太极拳之功效，岂可仅凭观其外表朴素、运行柔弱而忽哉！

——邯郸永年原《太极》杂志总编杨宗杰

## <<杨式太极拳精讲>>

### 编辑推荐

《杨式太极拳精讲》重点介绍杨式太极拳源流与特点、技理体系、习拳须知、教学原理与方法，详细讲解杨式太极拳13式、杨式太极拳28式、杨式太极拳动作用法，图文并茂，是广大太极拳爱好者、太极拳教练必备参考书。

## <<杨式太极拳精讲>>

### 名人推荐

作为杨氏后裔，在我有生之年，力所能及多做些传播传统杨氏太极拳的工作，同时也希望更多的后起之秀多做些继承和推广的工作，使更多的人对传统杨氏太极拳有所了解，在各领域得到更广泛的流传，为造福人类做出更大的贡献。

我相信《杨式太极拳精讲》一书的出版，对广大年轻人群、高校学子们及太极拳爱好者来说，必能起到解惑答疑、指点门径的作用。

——杨振铎 杨式太极拳第四代嫡传人 太极拳谁创始？

张三丰还是陈卜？

文献研究者有必要而普通练习者不必纠结其中：选择练哪一个拳种？

陈式杨式抑或武式吴式？

须根据自己的身体状况尤其是机缘巧合而定，没必要细分彼此定夺高低：习拳如爬山只能一个台阶一个台阶上，每上一个台阶风景大异却无捷径可行；习拳者最难的实乃“坚持”二字，别的难点如身体缺陷年龄大小工作性质等比起“坚持”二字来都可以忽略不计，所谓“贵在坚持”者是也：练拳如陆地游泳（郑曼青语）如完整的书法（个体性感悟）须首尾呼应一气呵成；坚信习拳有多种益处如虚弱者变强健懒惰者变勤快，但最最宝贵的还是变化气质之功——浮躁者变沉静刚烈者变柔和狭隘者变豁达浅薄者变厚重…… ——杨国良《古典与现代》主编 愿青年学子们以本书为筏，从喧嚣闹市渡向“敬静”彼岸，以心灵为体，以拳艺为用，关爱自己，培养定力，强健身体，涵养品德，立定人生脚跟，坚实为学之路，则实乃个人之幸！

家国之幸！

而太极拳之功效，岂可仅凭观其外表朴素、运行柔弱而忽哉！

——杨宗杰 邯郸永年原《太极》杂志总编



<<杨式太极拳精讲>>

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>