

<<杨式太极拳学练释疑>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳学练释疑>>

13位ISBN编号：9787811003475

10位ISBN编号：7811003473

出版时间：2005-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：奚桂忠

页数：232

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>

## <<杨式太极拳学练释疑>>

### 前言

3年前《传统杨式太极拳拳架与拳理的探讨》文章在《太极》杂志一问世，在广大读者中引起了反响，经全国读者评选，得票数名列前茅，被评为2000年“太极拳十佳论文”之一。

如今经过作者夜以继日地辛勤努力，历时三载整理的专集终于出版了。

专集按照传统杨式太极拳式的先后为导引，分成了38个专题，在太极拳前辈论著的基础上，结合作者近30年习拳体会，对杨式太极拳教法、练法进行了细致的阐释，是一份学习和研究杨式太极拳不可多得的教学参考资料。

本书的作者奚桂忠先生是恩师傅公钟文的好徒弟之一。

他忠于老师的事业，除了“朝暮练拳勤，义传贵有恒”之外，其学习精神也难能可贵，他一贯地虚心向恩师、师兄和拳友学习，悉心钻研师传拳式的一招一势，细致入微地研究、领悟和校正自己的拳架，不断取得进步和成就。

## <<杨式太极拳学练释疑>>

### 内容概要

杨式太极拳是一块无穷宝藏，作为我们习练者，不过是在这块宝藏的不同区域、不同方位上的淘金者而已，岁月匆匆，人生有限我们可能淘出了一些金子，但永难淘出全部金子。作者深明斯意，故他表现出来的是一种严谨的治学精神、开明的学术态度和细腻的研究方法。既然他是一家之言，我们完全可以不苟同他的下些具体观点，但他鲜明的治学精神、学术态度和研究方法，于我们是极具借鉴价值的。

太极拳源远流长、博大精深。

要想学好，须有明师真传、深究理论和多年的苦功，三者缺一不可。

它同我国的中医学、书法与国画艺术和说剧等传统国粹一样，绝非轻而易举就能成就的。

对于有志此首者来说，是至理名言。

当下时有不学无术者编拳、编书、假冒伪劣充斥市曹，鱼龙混杂。

对初学的同志误导匪浅，令人气愤！

本书对传统杨式太极拳，在理论和实践上皆有较为翔实的论述，是学习杨式太极拳必读之书，更是初学者的良师益友，能使他们免走弯路和误入歧途。

## <<杨式太极拳学练释疑>>

### 书籍目录

- 一 预备势时如何理解“与肩同宽”？
  - 二 预备势的两手掌位置三 练起势时如何做到“手走弧形、臂要旋”？
  - 四 练左棚后脚的角度应以几度为宜？
  - 五 左棚的练法七 右棚时如何理解“走手不走肘”？
  - 八（扌+履）式时如何做到“引进落空”？
  - 九（扌+履）式前后如何使动作“绵绵不断”？
  - 十 挤式后脚的角度应以几度为宜？
  - 十一 挤式时如何理解“边转边挤”、“似贴非贴”和“斜进正出”？
  - 十二 演练挤式时如何防止“突臀”？
  - 十三 关于前辈挤式拳照和图片的质疑十四 按式时如何理解“平进平出”？
  - 十五 按式后接做单鞭时如何做到“实脚转身”？
  - 十六 练单鞭时如何做到“两膊相系、两膊相随”？
  - 十七 单鞭时如何理解“三尖相对”？
  - 十八 提手上势时如何做到“坠肘”、“张肘”？
  - 十九 练白鹤亮翅时如何做“靠”二十 白鹤亮翅时如何做到“对拉拔长”？
  - 二十一 白鹤亮翅接左搂膝拗步时如何做到神贯顶？
  - 二十二 练左搂膝拗步时如何理解“一动无有不动”？
  - 二十三 手挥琵琶时如何做到“迈步似猫行”？
  - 二十四 手挥琵琶与提手上势的练法有什么不同？
  - 二十五 右搂膝拗步接做左搂膝拗步时如何做到“脚走弧形”？
  - 二十六 练搬拦捶时如何理解“用意不用力”？
  - 二十七 如何区别“按”与“闭”？
  - 二十八 十字手前后两腿怎样“分清虚实”？
  - 二十九 抱虎归山时如何应用眼法？
  - 三十 练肘底捶时如何分清两手臂的虚实？
- .....

## <<杨式太极拳学练释疑>>

### 章节摘录

三十二、斜飞式时如何做到“八面支撑”和“八面转换灵便”？

“练斜飞式时，左脚应该如何内扣？”

”为了回答这个问题，笔者请教了一些拳师，研读了有关的拳书，征询了部分拳友见解，并反复进行对比体悟。

现不揣冒昧，斗胆谈点一得之愚。

对于斜飞式的左脚内扣这一动作，一般有4种练法，兹以技击和拳理这两把尺子，对4种练法分别进行研讨。

1. 第一种练法上接倒撵猴，右脚提起后收到左脚右侧，脚掌点地；重心移至右腿，然后左脚以脚跟为支点内扣；重心再移到左腿，右脚提起向右前方迈出。

这种练法固然可以做到四平八稳、上步轻灵、方向准确，但就技击要求而言，这种重心转来转去的练法，坐失机势，我之右手还来不及向右上角分展，从右侧击来之手早就打着自己的上部了，为敌所乘。

另外，虚扣左脚，降低了运动量，减弱了包括足跟腱在内的健身效果。

<<杨式太极拳学练释疑>>

编辑推荐

《杨式太极拳学练释疑》对传统杨式太极拳，在理论和实践上皆有较为翔实的论述，是学习杨式太极拳必读之书，更是初学者的良师益友，能使他们免走弯路和误入歧途。

<<杨式太极拳学练释疑>>

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>