

<<孫式太極拳四十九式>>

图书基本信息

书名：<<孫式太極拳四十九式>>

13位ISBN编号：9789574687442

10位ISBN编号：9574687449

出版时间：品冠文化出版社

作者：孫庚辛，付永吉 著

页数：125

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>

<<孫式太極拳四十九式>>

前言

前言 當前，習練楊氏太極拳者越來越多，而且有許多愛好者提出，應以《太極拳體用全書》為藍本，早日編寫適合初學者使用的通俗教材。

自1934年楊公澄甫所著《太極拳體用全書》問世以來，由於內容豐富，拳姿舒展雄健，堪稱楷模，深受廣大愛好者的歡迎與喜愛，雖時隔數載，至今仍然是習練楊氏太極拳者所必須遵照摹練之藍本。

《太極拳體用全書》文字簡練，內容均為應用之法，其拳照是由楊公澄甫宗師親自示範，被太極拳愛好者尊為楊氏太極拳典型代表，楷模中之鼻祖。

該書實屬楊氏太極拳愛好者最後攀登高標準之珍本。

現今習練楊氏太極拳者甚多，而《太極拳體用全書》係高年級具有一定水平者研究之課本，一般初學者不易接受，因此在實際習練過程中，確有許多不便之處，只能依樣畫葫蘆，水平不易提高。

故要求楊氏後裔也以照片形式（因畫像不易表達神態）在原《太極拳體用全書》拳照的基礎上，增加過渡動作，並在文字上採用簡明易懂的語言，儘可能將基本理論、習練方法、動作要領、要求等用白話說明，以便學者從理論認識、鍛鍊方法、動作要求上有所了解，不致人云亦云，形式模仿，心中無數，不得要領。

因之迫切希望編寫適合廣大楊氏太極拳愛好者需要的初級課本。

這是楊氏太極拳愛好者企盼已久的願望。

鑒於上述意見，我作為楊氏後裔，責無旁貸，應儘可能滿足大家的要求，因此編寫了這一教材，但限於水平，書中會有許多不足之處，望讀者見諒。

<<孫式太極拳四十九式>>

内容概要

依據傳統的孫式太極拳九十八式縮編而成的新編《孫式太極拳四十九式》，為更好地收到祛病健身、延年益壽的保健功效，增加了開合手的動作，並將二式合一，已改善人體器官的為循環功能。根據中醫理論，肺主氣，肝主血，氣血暢通，萬病皆無。

<<孫式太極拳四十九式>>

書籍目錄

一、清談太極拳的起源與發展 (一) 太極拳的起源 (二) 太極拳的理論基礎及演變與發展 二、孫式太極拳的創立與流傳 (一) 孫式太極拳的創立 (二) 孫式太極拳的流傳 三、孫式太極拳的修為機理及特點 (一) 孫式太極拳的修為機理 (二) 孫式太極拳的特點 四、怎樣學練孫式太極拳四十九式 (一) 掌法 (二) 拳法 (三) 步法 (四) 呼吸 (五) 基本功 (六) 關鍵動作的練習 (七) 內外配合 五、孫式太極拳四十九式動作名稱 六、孫式太極拳四十九式動作圖解 預備勢 第一段 第一式 起勢 第二式 懶扎衣 第三式 開合手 第四式 左單鞭 第五式 提手上式 第六式 白鶴亮翅 第七式 開合手 第八式 左摟膝拗步 第九式 左手揮琵琶式 第十式 進步搬攔捶 第十一式 如封似閉 第十二式 抱虎推山 第十三式 開合手 第十四式 右摟膝拗步 第十五式 活步懶扎衣 第十六式 開合手 第十七式 左單鞭 第十八式 肘下看捶 第二段 第二十一式 右左踢腳 第二十二式 踐步打捶 第二十三式 翻身右拍腳 第二十四式 披身伏虎 第二十五式 左蹬腳 第二十六式 轉身右蹬腳 第二十七式 上步搬攔捶 第二十八式 如封似閉 第二十九式 抱虎推山 第三段 第三十式 右轉開合手 第三十一式 野馬分鬃 第三十二式 開合手 第三十三式 右閃通背 第三十四式 玉女穿梭 第三十五式 活步懶扎衣 第三十六式 開合手 第三十七式 左單鞭 第三十八式 左雲手 第三十九式 金雞獨立 第四段 第四十式 十字擺蓮 第四十一式 進步指襠捶 第四十二式 開合手 第四十三式 左單鞭下式 第四十四式 上步七星 第四十五式 退步跨虎 第四十六式 轉角擺蓮 第四十七式 雙撞捶 第四十八式 陰陽合一 第四十九式 收勢 七、孫式太極拳推手圖解 (一) 靜步推手法 (二) 推手換式法 (三) 活步推手法 附錄 孫祿堂生平 孫劍雲生平 孫祿堂記事一二 拳譜影印件

<<孫式太極拳四十九式>>

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>