

《杨氏太极拳真传》

图书基本信息

书名：《杨氏太极拳真传》

13位ISBN编号：9787810515344

10位ISBN编号：7810515349

出版时间：2011-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：赵斌

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《杨氏太极拳真传》

内容概要

《杨氏太极拳真传》讲述了：杨氏太极拳，经三代研习而定型，今已遍及世界。然而由于杨氏早期传授过程的演变，各地流传拳势不一。也在某些学者，未得正体而擅自妄改，遂以讹传讹。尤其对太极拳源流及杨家轶事，谬误百出。

《杨氏太极拳真传》共分八章，主要介绍了太极拳的练习要诀，并对杨氏太极拳的动作、用法、歌诀及杨氏太极推手等等作了详细的阐释。该书内容丰富，图文并茂，讲解深入浅出，通俗易懂，具有较强的知识性、指导性及实用性，是太极拳爱好者尤其是习练杨氏太极拳者的极佳的参考书。

《杨氏太极拳真传》

书籍目录

第一章 杨澄甫先师重要论述 太极拳之练习谈 太极拳说十要 论太极推手第二章 杨氏太极拳动作图解、用法及歌诀 一、杨氏太极拳拳式名称顺序 二、关于图解的说明 三、杨氏太极拳动作图解及用法说明第三章 杨氏太极推手 一、定步推手 二、活步推手 三、大捩第四章 太极拳问答100条 一、太极拳基本知识 二、练拳须知 三、身法要领 四、内功要领 五、太极推手基本知识 六、保健漫谈第五章 杨氏太极拳源流轶事 一、宋代以前的太极拳 二、张三丰与太极拳 三、近代太极拳的先驱王宗岳 四、关于唐豪、顾留馨的“考证” 五、《陈氏家谱》“旁注”之谜 六、杨禄禅三下陈家沟 七、太极拳在永年的传播 八、杨禄禅创天下，杨班侯打天下 九、杨氏太极拳的定型者杨澄甫 十、杨氏亲族中的现代传人第六章 太极拳经原貌考证 一、近代流传的几种太极拳经 二、乾隆抄本是迄今最完整的拳经资料 三、太极拳经的原貌及作者 四、《打手要言》是武禹襄根据《杨》本拳论抄录整理而来 五、太极拳源流与太极拳经的关系第七章 太极拳经拳论汇集 一、太极拳经(武当张三丰著山右王宗岳解) 二、十三势歌(作者待考) 三、十三势行功心解(王宗岳著) 四、打手歌(王宗岳修订) 五、二十字诀(作者待考) 六、阴符枪总诀(王宗岳著) 七、太极拳九要诀(杨班侯传) 八、太极拳法歌解(杨澄甫传) 九、太极拳真义 十、八字歌 十一、心会论 十二、周身大用论 十三、十六关要论 十四、功用歌 十五、用功五志 十六、四性归原歌 十七、内家拳五字心法 十八、四字秘诀(武禹襄) 十九、撒放秘诀(李亦畬修订) 二十、五字诀(李亦畬)

《杨氏太极拳真传》

章节摘录

第一章 杨澄甫先师重要论述 太极拳之练习谈杨澄甫口述张鸿逵录中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术。历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是。学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。太极拳，乃柔中寓刚，绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之时日。虽然良师之指导，好友之切磋，固不可少，而最要紧者，是在逐日自身之锻炼。否则，谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，及其成功则一也。 近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练，诚心向学，将来不可限量者，固不乏人。但普通不免入于两途：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群。惜乎稍有小成，便是满足，遽迹中辍，未能大受；其次急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全。虽然依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究，其方向动作，上下内外，皆未合度。如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：“习拳容易改拳难。”此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以误传误，必致自误误人，最为技术前途忧者曲。

《杨氏太极拳真传》

精彩短评

- 1、这本书是好书，对一个打太极拳的人来说
- 2、把劲路写的很清楚，这是这本书的特点，另外汪永泉和魏树人分别出的《杨氏太极拳述真》和《杨氏太极拳术述真》、杨振基的《杨澄甫式太极拳》和杨振铎的《杨氏太极》、以及傅钟文的《嫡传杨氏教法练法》等书也很不错，可惜杨振基的《杨澄甫式太极拳》市场上很少见了。
- 3、老爸很喜欢。哈哈。
- 4、书的内容很好。但是我昨日收到的这本书刺鼻难闻，书是2012年5月第2版第5次印刷，觉得是纸张和印刷的问题，真让我怀疑是不是正版
- 5、书很不错，大致翻阅了一下，该有的太极招式都有，只是画风不太喜欢，不够清楚明朗。
- 6、讲了很多新的东西 值得收藏~~~
- 7、我就是按《杨氏太极拳真传》这本书习练杨式太极拳的，很好，很适用。
- 8、不错，真的是杨氏太极拳真传！
- 9、学习杨式太极拳的极好教材。
- 10、喜欢太极拳，买了几次书，平邮半个月。没出一点错，质量也不错。
- 11、能买到这书真开心，送给学生们了。
- 12、我学习太极拳就是从赵斌、赵幼斌、路迪民三人的书开始的，跟以前的版本比，内容基本是一致的，后面的版本还做了补充、修订。书中的动作讲解非常细致，显得专业而认真！真是一本好书。希望学习太极拳的人们都来看看这本书。96年我在西安上大学时偶尔见到别的班有个人拿着《杨式太极拳真传》看，遂借阅之，这一看就放不下来了，就托他买了一本，当时他正在跟着赵老师学习，我拿到手后就照书练习，（鄙人福缘浅，没有机会跟赵老师学习），断断续续一直练到了现在，虽说没有什么大的成就，但一般的健身作用还是非常地明显。尤其是在97年肾脏动了大手术后到现在也没有什么明显不适，归结为太极拳的作用我觉得是合适的。愿大家都能认识太极拳的保健、技击作用，希望越来越多的人来修炼。
- 13、妈妈很喜欢。超爱的。
- 14、这本书读了很多遍，感觉受益匪浅。里边有很多传统的好东西，拳经那部分特别好。
- 15、送人的，听他说内容不错，他很喜欢，呵呵.....
- 16、可以让我领会太极的奥妙
- 17、书不错，没有视频，作为初学者，可能对图解和文字无法领会
- 18、文字表述好，插图不理想。
- 19、是本好书。很值得习练太极拳者一看，很有收藏价值。
- 20、一本好书，当可传世。
- 21、内容质量

《杨氏太极拳真传》

精彩书评

1、前面是杨澄甫太极拳体用全书的套路讲解模式，后面有一些花絮。作者是杨澄甫的外孙，妹夫或姐夫是傅钟文。所言真传可见不虚。

《杨氏太极拳真传》

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:www.tushu000.com