

《杨式太极拳用法解要》

图书基本信息

书名：《杨式太极拳用法解要》

13位ISBN编号：9787810512886

10位ISBN编号：7810512889

出版时间：1999-3

出版社：北京体育大学出版社

作者：庞大明

页数：339

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

《杨式太极拳用法解要》

前言

近百年来，太极拳不断推陈出新，流派纷呈，有陈式、杨式、武式、吴式和孙式等。各式所创拳架虽各具特点和风格，但理唯一贯，均主张“虚领顶劲，尾闾正中”，“沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田”，“体松、气固、神凝”的锻炼原则，充分体现了“天下太极是一家”的内家拳风范。如今，太极拳在中国，乃至全世界影响之深，传播之广数杨式太极拳为最。中国永年杨式太极拳源远流长，创始人杨露禅(1799-1872年)系河北永年人，曾三下太极拳发源地——今河南省温县陈家沟，拜太极高手陈长兴为师，苦心学艺十八载，练就了一身太极真功。杨露禅习拳重视师承，但不拘泥于师承，又进一步发展了太极拳，使之更为大众化。在长期的教拳生涯中，他本人也不断地钻研和苦练，教学相长，终于达到了出神入化的境地，成为太极拳承上启下的一代宗师，被世人公认为杨式太极拳祖师。永年城内中街，有气度非凡的杨露禅故居，成为后人仰慕观瞻的太极拳圣地。

《杨式太极拳用法解要》

内容概要

《杨式太极拳用法解要》是杨澄甫先生重要论述，杨式太极拳的基本要领，杨式太极拳等。目前谈起太极拳，世人莫不推崇中国永年杨式太极拳。《杨式太极拳用法解要》集作者20余年研练太极拳成果之大成，汇多位名师口传亲授和许多尚未公开的经验之精华，是对杨式太极拳系列拳架较为全面、系统的整理，读后令人耳目一新，受益匪浅。

作者简介

作者简介

庞大明（1957 ），山东省潍坊市人。中医大专毕业。杨式太极拳第五代传人，先后拜傅宗元、傅仲文、赵斌先生学习杨式太极拳定型系列拳架。拜林金生、贾志祥先生学习杨班侯太极拳系列拳架。

庞大明先生现任中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副秘书长、邯郸杨班侯太极拳研究会高级顾问，《太极》杂志特约编委。20多年来，庞大明先生诚心向学，专心苦练，朝夕揣摩，仔细推求，对太极拳倾注了全部心血。曾在《武术健身》、《武魂》、《少林与太极》、《太极》等杂志上先后发表了40余篇论文。

《杨式太极拳用法解要》

书籍目录

《杨式太极拳用法解要》

章节摘录

插图：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、生理卜、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。但普通不免人于两：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群。惜乎稍有小成，便是满足，遽迎中辍，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。

《杨式太极拳用法解要》

编辑推荐

《杨式太极拳用法解要》在理论方面，全部是用杨式弟子内部传抄秘谱，因为杨式拳谱经杨氏三代总结提炼，已形成较系统而完整的太极理论德素，故笔者将自己所收藏的杨式拳谱公诸于世。

《杨式太极拳用法解要》

精彩短评

- 1、内容很丰富，学到很多东西。
- 2、好书，老人喜欢
- 3、还没有看完。只是对总体做一个评价吧
- 4、纸张和装订一般，内容很好
- 5、本书收到。看过有帮助。
- 6、最传统的太极
- 7、没什么实质内容。学不到什么东西
- 8、对杨式八十五式拳做了讲解，附有太极拳诸劲论，又是太极拳拳理之悟。又例出杨式37式用法，以及各种拳谱，有些是其它太极拳书所没有的，该书第二次印刷，值得一读
- 9、书很实用，很多老的拳诀，太极爱好者可看一看。
- 10、非常感谢当当网，我买下这本书，收到的书有些磨损，我反映后，立即给换了一本，书来的很快，服务很好。庞大明先生山东省潍坊市人是我的老乡，中医大专毕业，杨式太极拳第五代传人。现任中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副秘书长、邯郸杨班侯太极拳研究会高级顾问，《太极》杂志特约编委。20多年来，庞大明先生诚心向学，专心苦练，朝夕揣摩，仔细推求，对太极拳倾注了全部心血。曾在《武术健身》、《武魂》、《少林与太极》、《太极》等杂志上先后发表了40余篇论文。我很喜欢老师的拳架，对杨澄浦太极拳研究很深，讲解到位。《杨式太极拳用法解要》内容包括：杨澄甫先生重要论述，杨式太极拳的基本要领，杨式太极拳等。《杨式太极拳用法解要》集作者20余年研练太极拳成果之大成，汇多位名师口传亲授和许多尚未公开的经验之精华，是对杨式太极拳系列拳架较为全面、系统的整理，读后令人耳目一新，受益匪浅。
- 11、非常不错，送人的，朋友很喜欢~~~

《杨式太极拳用法解要》

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