

# 《太极杨氏太极85式》

## 图书基本信息

书名：《太极杨氏太极85式》

13位ISBN编号：9787883526476

10位ISBN编号：7883526472

出版时间：1970-1

出版社：东方出版社

作者：黎慧琳

页数：89

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](http://www.tushu000.com)

# 《太极杨氏太极85式》

## 内容概要

《杨氏太极基础24式》易有太极是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。杨氏太极拳为河北永年人杨禄禅所创，其架势舒展大方、动作圆润、柔中有刚，后由其孙杨澄甫修润定型，为当今流传最广、习者最众的拳种。杨氏太极24式是在普及传统杨氏太极拳、实现“全身健身”目标的过程中，为适应现代社会的快节奏而创编。在动作编排上基本按传统套路的顺序，其演练风格、动作做法与要领与传统套路一致。24式的最大特点是动作紧凑、由浅入深、由简入繁、循序渐进、易学易练，令初学者也能在短时间内轻松领悟杨氏太极真谛、掌握杨氏太极拳的基本动作。24式最大的优势是打一遍只需数分钟，既符合竞赛与表演需求，又能淋漓尽致地表现出传统套路的动作与风格，达到强身健体、修身养性的目的正宗杨氏太极拳练功堂：杨氏太极24式动作演练、杨式太极24式要领详解、杨氏太极24式秘传歌诀、杨氏太极拳练功要诀、杨氏太极拳养生揭秘、杨氏太极源流轶事。

# 《太极杨氏太极85式》

## 作者简介

黎慧琳，传统杨式太极正宗传人，第六届中国永年《国际》太极拳联赛传统杨式太极拳冠军，首届世界太极拳健康大会传统杨式太极拳金奖，全国杨式太极拳大赛金奖，现代企业家。

# 《太极杨氏太极85式》

## 书籍目录

第一段 初识扇功第二段 扇法基本功(一)扇器结构旬航(二)扇器规格氩汇第三段 扇若杨柳，如风掸尘(十八)转身云扫III(力扫千军)(十九)弓步扎扇III(白虎搅尾)(二十)叉步后崩III(青龙回首)(二十一)背扇推掌(推窗望月)(二十二)马步挎肘(二郎担山)(二十三)马步推扇(坐马提缰)(二十四)叉步反撩(狮子滚球)(二十五)望月亮扇(嫦娥舒袖)(二十六)转身抱扇(怀抱乾坤)(二十七)转身捧扇(白猿献果)第四段 扇去扇回，推波助澜(二十八)歇步带扇(古树盘根)(二十九)点步亮扇(雏燕；友空)(三十)歇步云抱(天女散花)(三十一)弓步下截(燕子抄水)(三十二)抱扇弹踢(怀中抱月)(三十三)弓步推扇(顺水推舟)(三十四)劈扇探掌(白蛇吐信)(三十五)舞花去扇(武松脱铐)第五段 “扇”变无常，变幻莫测(三十六)云扇前点(蜻蜓点水)(三十七)弓步劈扇(凤卷残云)(三十八)掩手推扇(掩手肱捶)(三十九)马步撑扇(全鸡抖翎)(四十)崩拳蹬脚(蹬一根)(四十一)跳步劈扇I(翻花舞袖)跳步劈扇II(双震脚)(四十二)背手后撩(鸽子束身)(四十三)点步上刺(燕子入云)(四十四)弓步崩扇(披身伏虎)(四十五)歇步亮扇(霸王扬旗)(四十六)开立抱扇(怀抱乾坤)第六段 神扇穿雾，蝶影飞花(四十七)弓步分靠(野马分鬃)(四十八)虚步抱扇(手挥琵琶)(四十九)弓步推扇(如封似闭)(五十)仆步分掌(分章下势)(五十一)举腿挑扇(独立跨虎)(五十二)摆腿拍脚(转身摆莲)(五十三)撞拳撩扇(当头炮)(五十四)虎步亮扇(白鹤亮翅)(五十五)并步抱扇(白猿献果)(五十六)收势(收势还原)附录一 扇随歌动

# 《太极杨氏太极85式》

## 编辑推荐

《夕阳美太极扇：中老年太极舞》太极拳与扇术结合后，在抖扇的发力中能疏通全身经络，促进血液循环，加快新陈代谢；肌肉群的伸展收缩辅助心脏血液的收放泵力功能，能有效治疗风湿寒腿、关节炎、骨质疏松等疾病；意念集中能让神经细胞充满活力，从而极大地激发青春因子的分泌，增强人体内脏功能及免疫能力，起到延年益寿之功效。

# 《太极杨氏太极85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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)