

《杨式太极拳述真》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500912422

内容简介

太极拳是我国武术中最重要的一支，它在养生、治病、强身、延年等方面的作用、已被人民群众所得视。据北京市体委粗略统计，仅在北京市每日练习太极拳和气功者不下五六十万人，大都收到了不同程度的效果。

在太极推手、散手技击方面也涌现了不少代表人物，《杨式太极拳述真》作者汪永泉就是其一。作者将其对太极拳在理论与实践方面的理解和经验加以总结，集结成书，贡献给广大读者研究，使杨式太极拳得以正确承传和发扬光大。

目录

第一章 杨式太极拳的要领

第一节 练习杨式太极拳的基本要求

- 一、总则
- 二、身形
- 三、内功
- 四、架势

第二节 杨式太极拳的主要功用

第三节 练习杨式太极拳的进展阶段

第二章 杨式太极拳(老六路)套路的外形与内功

第一节 拳架姿势与内功劲法

- 一、拳架姿势说明
- 二、内功劲法说明

第二节 杨式太极拳(老六路)套路动作详解

- 一、拳式名称

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一章 杨式太极拳的要领

第一节 练习杨式太极拳的基本要求

- 一、总则

杨式太极拳术的基本特点是自然、柔和、优美，因而使人在运动中感到舒适。练拳时，要着意体现松、稳、慢、匀的运动特色，在这个基础上逐步学会运用内气，达到松、散、通、空。

松，就是全身放松，从神态到动作都不能紧张，要注意克服拙力，恢复自然，而且始终如一。松的先决条件是心静，就是要把心气放松，同时全身的关节和肌肉都要随之放松，一直松到足心的涌泉穴。内气往下松沉时，必须注意不要把全身的重量压在下肢上，膝盖和小腿不要过分着力，小腹须始终松软地鼓着而不能紧张地绷挺。“气沉丹田”是指内气在意念的导引下连续不断地徐徐向下、向丹田处沉降，而不能错误地理解成鼓荡气息去冲压丹田。松是积极的而不是消极的，要做到松而不懈。提起精神才能肢体灵活，做到以意导气，以气运身，当气血周流全身时，便可体验到通体舒服和泰然自若。

稳，就是行动沉稳，从精神到体态都要保持平衡。练拳时，上身要自然调直，不能前俯后仰，左摇右摆。下身进退旋转轻灵圆活，平稳地支撑着垂直的上身。这样才能脚踏实地，动作稳重，自己不失重心，而且不易被人牵动。要达到这一要求，首先要心绪稳定，防止精神散乱。无论是练拳和揉手都不能紧张和用力。当然，稳不是被动的，而是主动的。要努力保持平衡稳定，并使姿势与内气的运用得心应手，这样才有益于养生和技击。

慢，就是运身缓慢。在练拳过程中，维持适当缓慢的速度，是为了便于以气运身，使内气能够从容运行而畅通无阻。随着动作的节奏，有规律地调节呼吸。同时，仔细地按照拳术原则要求塑造自己的姿势和动作，纠正偏差，体会收获。如果动作过快，就很难达到这种目的。显然，这并不是说为慢而慢，越慢越好，而是要求根据每个人的体质和意向，适当地控制练拳的速度。条件发生变化，就应当加以调整，这样才能做到慢而不僵。在缓慢的动作运行过程中仍能保持轻灵，才不致产生憋气和呆滞等有碍健康的毛病。

.....

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