

《太极拳与旋极术对练》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802337916

内容简介

中华武术历史悠久，门类众多，其内容丰富多彩，高深莫溯。武术的健身、防身、技击等功效充分体现了中国人民的聪明智慧，深受世界各国人民的喜爱。武术中门类甚多，其中太极拳具有鲜明的民族特色，学者日众，习者如云，在长期的发展过程中已经成为世界性的体育运动项目。本书特别介绍了简化二十六式杨氏太极拳大架、七十五式旋极术对练、十三把旋极棍等套路及特点、旋极术理论，后附录：旋极术实用口诀。

目录

第一章 简化二十六式杨氏太极拳大架

杨氏太极拳的起源、发展与传承

杨氏太极拳大师郝明之

传统杨氏太极拳大架的运动特点

简化二十六式杨氏太极拳大架动作名称

简化二十六式杨氏太极拳大架动作说明

简化二十六式杨氏太极拳大架连续动作图

第二章 七十五式旋极术对练

旋极术传奇

旋极术套路介绍

旋极术理论

武术家段成文先生传旋极术十步功

七十五式旋极术对练的功法特点

七十五式旋极术对练动作名称

七十五式旋极术对练动作说明

第三章 十三把旋极棍

十三把旋极棍的特点和要求

十三把旋极棍动作名称

十三把旋极棍动作说明

十三把旋极棍连续动作图

附录 旋极术实用口诀

在线试读部分章节

杨氏太极拳的起源、发展与传承

由杨露禅创始的杨氏太极拳广泛传播于世界各地，至今已有150多年的历史。

杨福魁（1799—1872）

字露禅，“禅”亦作“蝉”，别号禄缠，杨氏太极拳奠基人。河北永年人，幼年家贫。约10岁至河南温县陈家沟陈德瑚家为僮。陈长兴每晚至德瑚家前厅教授族中子弟，露禅殷勤侍候，窥习拳艺，功力大进。长兴喜其机敏，遂收为徒，尽传其术。数年后，以能避而制强硬之力见长，“柔中寓刚，绵里藏针”。故有“沾绵拳”、“软拳”、“化拳”之誉。约清道光三十年（公元1850年），返永年，以授拳为生。房东武禹襄兄弟三人亦折节求教。后到北京传拳，清代王公、贝勒从学者颇多，为旗营武师。因武艺高强，故有“杨无敌”之称。其传拳有“凌得其筋，万得其骨，全得其皮”以及“风格匀缓、柔和、舒展大方”，其精髓为“松”与“沉”（“松”是指全身放松，让“气”流通无阻，“沉”是下沉的意思，意念集中在腹部）。经过祖孙三代努力，在陈长兴传的陈式老架太极拳基础上，几经修补、增删，演化为当今的杨氏太极拳。

杨露禅将拳传于其子杨班侯（1837--1892）、杨健侯（1839—1917），其中杨健侯也为推广杨氏太极拳做出了积极的贡献。杨健侯将拳传于其子杨兆清。杨兆清，字澄甫，人称“三先生”。幼承家学，勤奋钻研，寒暑苦练，功夫日深。由于当时随着火器的出现，太极拳在医疗保健方面的功能比在技击方面的作用更为人们所重视。……

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)