

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

图书基本信息

书名：<<汪永泉授杨氏太极拳>>

13位ISBN编号：9787564408305

10位ISBN编号：7564408308

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学

作者：元丰

页数：144

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：<http://www.tushu007.com>

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

内容概要

《汪永泉授杨氏太极拳:内劲核心的感悟》称谓“杨氏太极拳”，完全是要更正“杨式太极拳”称谓的谬误。

“氏”字乃家氏、氏族的意思，“式”是模式、样式的意思。

杨氏太极拳由杨家改创而生，传自杨家，是杨氏功夫的载体，并非是固化的式样。

式样不是死的、一成不变的，而是活的，永远处在变化中。

但杨家的功法却是唯一的、一成不变的。

之所以称谓“杨氏太极拳”，就是要在习此套拳架中细味杨家内在的功法、功夫，不使杨家的绝密内功丢失，而绝非只着重外形的花架子。

之所以不称谓“杨式太极拳”，就是怕习拳者产生错误的概念：只要学会了套路式样就是掌握了杨家的功夫。

如果是这样那就大错特错了，拳架的外形只不过是样子而已，永远也不能冠之是哪一家的拳，因为拳架的随意改动太容易了。

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

作者简介

元丰，李贵臣，字元丰，男。
汉族。
1948年生于北京。
文化程度大学，高级技师。

幼时酷爱文化艺术及体育运动。
1967年，经邻居介绍到八卦掌第三代传人“大马猴”崔玉贵的家里，跟其大弟子王增禄和关门弟子范有生学习程氏八卦掌。
1969年拜在范有生名下，主要学习八卦掌，形意五行、小架太极及单手趟子等传统武术。

1990年又随汪永泉弟子孙德明学习太极拳，并于1997年被收为首批弟子，同期拜师的还有杨瑞、马京钢。
先后从孙师学习了杨氏小架(杨少侯所传)、杨氏中架(杨健侯所传)、杨氏大架(杨澄甫所传)、太极剑、太极刀等多种功法。

2006年受孙德明委派参加了“永泉太极拳研究会”的前期筹备工作。
并在研究会成立后担任了首届的副会长，负责太极拳理论研究工作。

多年来崇尚武德，独善自身，在门里广为接触，虚心领教，潜心研习汪传杨氏太极拳内功的玄妙，以武为研讨切入点。
广泛结交武术界内外的朋友，并建立了良好的关系，成为发展传统武术的中坚力量。
退休后。
以太极拳为主体传播武术养生与技击的功理，专门从事太极拳文化交流与研修事务。

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

书籍目录

前言

第一章 太极拳总论

第一节 太极拳历史现状

- 一、拳术与天地合真
- 二、杨氏太极拳的历史地位
- 三、太极拳滑落的原因
- 四、太极拳崛起之必要

第二节 太极拳功效内涵

- 一、心理健康的调节剂
 - (一)静心养神是太极拳真髓
 - (二)人的生理与心理的密切关系
- 二、养生与技击
 - (一)天人合一的养生理论
 - (二)体内之气的相互作用
 - (三)养生首要顺应天地
 - (四)内功修炼分四个阶段
 - (五)神、意、气是太极拳内功的核心
 - (六)胆量为技击之魂
 - (七)如何净澈自心
 - (八)“一中找万”是永恒哲理
 - (九)一脉相承的太极拳内涵有三

第三节 太极拳基础条件

- 一、艺海求明
 - (一)慧眼辨明师
 - (二)现状混杂尚须整合
 - (三)承师授徒慎须辩证
- 二、法持以恒
 - (一)太极拳乃长久之功
 - (二)心底酷爱玩儿出真
- 三、以德悟拳
 - (一)“观师摩影”习拳之首
 - (二)读通经典鉴别真伪
 - (三)太极拳人道之基
 - (四)必须具有超越之心
- 四、贵在结伴
 - (一)走出师门寻求道友
 - (二)同一平台开诚相助
- 五、境中求净
 - (一)肃清干扰融通己心
 - (二)“求而不得不求不得”
 - (三)适时择地顺应自然
 - (四)天人合一心合在先

第四节 太极拳功法层次

- 一、太极拳应从哪里入手
- 二、达到外三合

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

三、初始阶段

四、通悟太极拳着熟、懂劲、阶及神明三步功法

五、小乘之功——明劲(着熟)的修炼

(一)心为令气为旗

(二)心定静念泯灭

(三)盘架子的二四点

(四)“乾三连”

(五)上下相随内外相合虚灵顶劲

(六)神、意、气的整合

六、中乘之功——暗劲(懂劲)的修炼

(一)明劲与暗劲的区分

(二)“坤六断”

七、上乘之功——化劲(阶及神明)的修炼

八、大乘之功——太极拳艺术(神明)

九、各阶段存有之境界

十、迈向高层次的四个过程

第五节 太极拳与太极图

一、太极图是华夏文化思想体系的核心

.....

第二章 杨氏太极拳悟真

附录：

一、朱怀元大师

二、孙德明大师

三、照片小辑

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

章节摘录

版权页：插图：曾经辉煌的古老文明，如古埃及文化、古巴比伦文化、玛雅文化等，在不同的历史时期全部出现了断档，至使今人再难去解读这些古老的文明。

唯有中华民族的古老传统文化一枝独秀，在传承的长河中始终没有间断遗失。

在众多的古老象形文字中只有中国的汉字延续到了今天，这全依赖于汉文化以传承为第一美德的观念。

正是这一优良传统将几千年的中华文明贯穿了起来。

代代相传供后代子孙永远享受不尽。

那么，太极拳为什么会出现貌似昌盛却濒于失传的境况呢？

原因是多方面的。

中国武术历史悠久，它曾以搏击为手段，不仅能强身健体，而且更重要的是服务于军事。

经过几千年的文化积淀使武术形成众多的门派和拳种，各有所长独立发展。

几百年前诞生的太极拳艺术将武术推向更高的领域，在那特定的历史时期，太极拳的发展很快，清朝中末叶达到了鼎盛。

陈长兴、杨露禅父子、武禹襄、李亦畬都是那个时期的顶尖人物。

同期世界文明发生了质的变化，火器的发明、枪炮的产生使拳术之勇在战场上被逐渐取代，失去了发挥效用的主战场。

以实用技击为目的的太极拳为了适应时代需要，从习练方法上进行了调整。

“详推用意终何在？

益寿延年不老春。

”一语道破了拳架由技击向养生转化的本因，这也在一定程度上使太极拳的真正内涵发生了细微的变化，对其后来的发展产生了重要的影响。

清末，社会进入了大动荡、大变革的时代，几千年的封建王朝走到了末日，新民主主义思潮澎湃。

各种文化、各种思想剧烈的碰撞造成深远的影响，随之带来了多年的内外战争，百姓流离失所，生活饥寒交迫，人们生活失去安定，使习拳的环境发生骤变，太极拳的发展也受到了强烈地冲击。

伴随老一代拳师的逐渐辞世，致使传承后继乏人，加快了太极拳技的流失。

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

编辑推荐

《汪永泉授杨氏太极拳:内劲核心的感悟》是由北京体育大学出版社出版的。

<<汪永泉授杨氏太极拳>>

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:<http://www.tushu007.com>