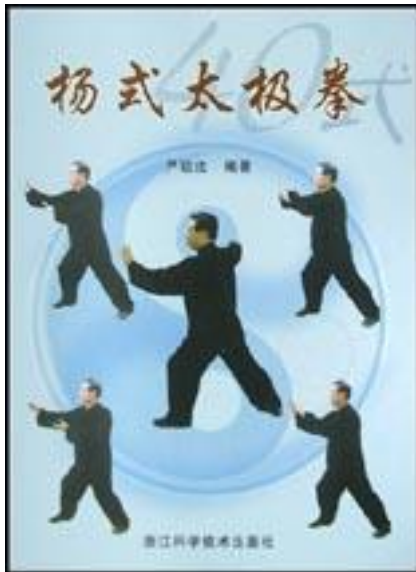


杨式太极拳



[杨式太极拳 下载链接1](#)

著者:傅钟文

出版者:人民体育出版社

出版时间:1994-11

装帧:平装

isbn:9787500911036

《杨式太极拳》内容简介：杨式太极拳是太极拳的一个流派。这派太极拳是由河北永年人杨禄禅（1799～1872）及其子杨健侯（1839～1917）其孙杨澄甫（1883～1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之，练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此它深受广大群众热爱，开展得最为广泛。杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架适当调整运动量。因此，它既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段。

作者介绍:

目录: 第一章 太极拳要领
一 太极拳之练习谈
二 太极拳说十要
第二章 杨式太极拳图解
一 杨式太极拳拳式名称顺序
二 关于图照的几点说明
三 杨式太极拳图解
第三章 杨式太极拳推手
一 定步推手
二 活步推手
.....
附录
· · · · · (收起)

[杨式太极拳 下载链接1](#)

标签

武术

太极拳

傅钟文

(旧版)

私藏

拳谱

国学

健身

评论

太极拳前世今生是什么？它到底可否用于技击？内力真的存在吗？我不想去探究这些问题，我只知道，打太极能让人静下来，能让人感知大自然的频率并与之同步，更多的是锻炼一种心境。在视频教程泛滥的今天，一本传统形式的拳谱，更是难能可贵，但通过拳谱练拳，需要你有足够的耐心，切勿心急气燥！

翻来覆去看了几遍，可惜没有对式子的技击作用的解释

大师级别的

[杨式太极拳 下载链接1](#)

书评

[杨式太极拳 下载链接1](#)