

# 杨式太极简易24式拳



[杨式太极简易24式拳\\_下载链接1](#)

著者:黎慧琳

出版者:成都时代

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787807057574

传统杨氏太极拳是祖国文化宝库的一支奇葩。武术专家认为，杨氏太极拳与其他流派太极拳最重要的不同点是“舒展”和“飘逸”；它宁静大方、柔和缓慢、灵活贯通，练起来在松柔中显示形象美，凝重中体现大气魄。本书对各式动作做法及要领详加解说，尤其是将杨氏秘传之歌诀公诸于世，再配以形象直观的图解，由浅入深、由简入繁、循序渐进、易学易练，即使是初学者也可以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式该书尤其适合现代人快节奏的生活方式，即使生活、工作再繁忙的人，也可坚持练习，从而达到“全民健身”的目的！

作者介绍:

黎慧琳，中华太极名家，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，柔劲太极武术会主教练。

目录: 第一章 中华太极魂 一、太极源流 二、太极阴阳图 三、太极与阴阳五行八卦说 四、杨氏太极天地第二章 太极养生说 一、调节生理，强身健体 二、促进心理健康第三章 太极拳论 一、太极拳之练习 二、太极拳说十要第四章 太极拳基本动作诠释 一、头型 二、身型 三、手型 四、步型第五章 拳谱——杨氏太极24式分解 一、如何练习好二十四式 附录图 (24式太极拳动作图) 二、每式要诀、动作、要点提示 第一式预备势 第二式起势 揽雀尾 单鞭 提手上势 白鹤亮翅 左右左搂膝拗步 手挥琵琶 抱虎归山 肘底看捶 右左右倒撵猴 右分左蹬脚 转身左打虎 回身双峰贯耳 左玉女穿梭 云手 单鞭下势 上步七星 退步跨虎 转身摆莲 弯弓射虎 搬拦捶 十字手 第二十四式收势附录 黎老师信箱  
· · · · · (收起)

[杨式太极简易24式拳\\_下载链接1\\_](#)

标签

运动

文化

评论

其实，还不错。五行图很棒。DVD还没看。打拳还是跟着老师练比较好，从王老师，红妹，到武学奇才东敏，24式的许多要领都已掌握。但48、52还差得远。现在广场的阿姨，诚心可感，但提升还是难。

感觉很好！挺不错的！特别喜欢打太极！喜欢阴阳五行！

[杨式太极简易24式拳\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[杨式太极简易24式拳\\_下载链接1](#)