



作者近照



六十年代作者与杨禹廷老师教拳时之合影

前 言

太极拳，在当前被誉为是中国之瑰宝。这项古老而优秀的传统体育，不仅在中国城乡形成了群众性的锻炼热潮，而且已经广泛传播到世界各地。太极拳，它那柔、缓、圆、匀的运动特色，以及能使练者健身防病、推迟衰老的显著效益，都为世人口碑载道。随着中外人民更广泛地友好往来，太极拳在世界体育运动的范畴里，将会受到更大的重视和得到更大的发展。

喜爱练太极拳的人，也都喜爱练太极拳系里的一些古兵器。尤其是太极刀和太极剑。因为练太极刀和太极剑，不仅能使练者在身心上，获得象太极拳那样的恬静和舒畅，而且由于刀、剑在手，妙趣在心，龙飞凤舞，气驭神行，就更加丰富了练者的意境和情趣。练习日久，潜移默化，将会使练者姿态轻健儒雅，举止雍容大方，无形之中改善了仪态和风度。还可以培养机智勇敢和淳朴谦和的美德。

作者于五十年代末，即追随已故北京市著名太极拳家杨禹廷老师(1888—1982)，学习太极拳和太极器械，历时八年。期间一直为杨老师担任助教。杨禹廷老师从事太极拳教学工作，达七十余年。和他学过拳的约有数十万人次。入室弟子近百人，可谓桃李满天下。杨老师行功，轻灵松静，变转圆活，循规蹈矩，意境深邃，表里精粗，无微不至。他主张练太极拳要“意形并重”，“内外皆修”。他一生

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>