

# 序

Ty 01/01

中国武术历史悠久，源远流长，是独具中国民族特色的体育项目，它是我国宝贵的文化遗产的一个组成部分。其内容丰富、简便易学，适宜于不同年龄和性别的人，不为场地、季节等限制，具有增进健康、祛病延年、防身御敌和陶冶情操等作用，深受广大群众特别是青少年群众的喜爱。

太极武术是我国劳动人民在长期生产和生活实践中创造和发展起来的一个武术门类，是武术百花园中的一株奇花。本世纪二三十年代，太极武术运动在我国有较快的发展，繁衍成了杨、陈、武、孙、吴等风格各异的武术流派，呈现出了一个群星璀璨、百花争艳的可喜局面，步入了相当成熟的阶段。杨式太极拳为著名武术家杨露禅先生所创编，并由其后裔杨班侯、杨健侯和杨澄甫等人予以继承发展，尤其是杨澄甫的杨式大架，更以它舒缓、圆活和健身价值显著，而深受广大群众特别是中老年人的爱好，使得太极拳很快在国内外普及开来。抗日战争时期，杨澄甫的高足李雅轩先生入川，因此杨式太极拳得以在重庆、成都、自贡、宜宾和泸州等地广为流传。太极拳体用兼备，不仅具有健身强体的医疗作用，也具有防身御敌的对抗技击功能。杨露禅先生就曾运用太极拳

与武林各家拳师较技，均屡操胜券，从而名震京都。由此可见，太极拳不仅适于年老体弱者锻炼，也适于青壮年锻炼。

解放后，在毛泽东同志关于“发展体育运动，增强人民体质”和“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳和各种各色的体育运动”号召的倡导下，习练太极拳的群众日益众多，太极拳在祖国的大江南北、长城内外获得了较快的发展。党的十一届三中全会以来，随着改革开放的深入，国际体育文化交往的不断增长，作为民族优秀传统文化之一的中华武术，在海外得到了广泛而迅速的传播，我国的一些著名太极拳专家先后应聘到国外授拳讲学，太极拳运动正在苏联、美国、英国、法国、意大利、日本、朝鲜、加拿大、新加坡和菲律宾等国家油然兴起。

本书作者栗子宜老师，山西榆次人，现年84岁。1930年入川经商。抗战时期，经重庆周子能先生介绍，跟从太极拳名师李雅轩先生习练武术30余年。解放后，曾在成都体育学院工作，长期担任成都市体育场业余体校武术教练，曾任四川省武术协会委员等职，并多次代表四川省参加全国太极拳、剑的比赛。“日处西山色更红”，80余高龄的栗子宜老师，积极响应国家体委关于挖掘、整理、继承、发展我国传统武术的号召，怀着对武术事业极端热爱的心情，认真伏案写作，总结自己习武授拳的实践经验，经历了五个春秋，撰写成了这本《传统杨氏大架太极拳 械 推手》。建国以来，在党和政府的大力倡导下，不少武术家和武术工作者挥笔著作，出版过许多太极拳专著，但像栗老师这本全面介绍太极拳的拳、剑、刀、枪、推手的著作，却比较少见。这本书可以作为太极拳爱好者习武的辅导，也可供专业武术工作者研究太极拳参考。

当《传统杨氏大架太极拳 械 推手》问世之际，我愿热情地把它推荐给广大太极拳爱好者。祝愿太极拳运动能得到更加广泛的开展，为老人增寿，人民造福，增进群众的健康服务，为我省和我国的社会主义两个文明建设服务。

四川省武术协会主席

雷大甓

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/>**