

前言

杨式太极拳是太极拳中的一支奇葩。此拳为河北永年杨露禅先生所创，后经其祖孙三代的丰富完善，形成了舒展大方、身法中正、轻灵沉着、平正朴实的风格，在修身养性、防病治病、延年益寿和技击上具有重要的作用，深受广大武术爱好者的喜爱，成为中华武术流传最广的流派之一。

推手和技击是太极拳体系中的重要组成部分，以粘连黏随、不丢不顶、舍己从人、顺势而发为原则，以巧取胜，不以力胜，蕴涵着古老的东方哲理。

为了继承和发扬祖国文化瑰宝，帮助杨式太极拳爱好者练好推手和散手，提高练习兴趣，特出此书。为了大家更好地阅读此书，特作如下说明：

一、本书图解中，着黑裤者为“我”（甲），着白裤者为对方（乙）。

二、本书推手练习，完全按照师传，从易到难而编，读者应循序练习；技击用法以杨澄甫先生《太极拳体用全书》为依据，所以读者必须先练好拳架，再研习推手及各式用法。

三、本书只是将杨式太极拳三十八式进行演示，相同者略去。

四、杨式太极拳各式用法，变化无穷，很难用文字和图解描述得面面俱到，本书只是将最基本的用法演示出来，读者应

默识揣摩，举一反三，灵活运用，不拘成法。久久练习，必能达到“从心所欲”的境界。

五、练习各式用法时，应先从简明易懂的式子开始，一方出手进攻，一方依照用法，轻缓地进行化、发。先慢后快，不可好勇斗狠，以免发生危险。双方应密切配合，日久自能运用自如。

六、练习推手及技击时应循序渐进，先定步后活步；左式练熟后，再练右式，以求左右均能应用，而无偏重之弊。

本书非文学作品，虽想尽量描述清楚，但其中难免有遗漏错误之处，望读者谅之。

新学解
PDG

目 录

第一章 推手与技击	(1)
第二章 杨式太极拳推手图解	(10)
第三章 杨式太极拳技击图解	(86)
第四章 太极名家谈推手技击	(160)
附 录 杨式太极拳架图示	(170)
后 记	(176)

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/>