

杨式太极拳术述真



[杨式太极拳术述真_下载链接1](#)

著者:魏树人 著，王洁助 编

[杨式太极拳术述真_下载链接1](#)

标签

评论

不错不错，续集比前面的还要好

买来送给朋友的，很喜欢，给力。

书籍内容不错，京东快递很好，谢啦！

好书留着看看，就是书等了好久了

感觉不错，书籍印刷精致，内容详尽，对学习太极拳有很大帮助。

此用户未填写评价内容

还没看！感觉不错？

此书详细介绍太极拳。内功练法导引内气，值得购买。快递送货速度快服务好。点赞。

质量很好，物流赞，这次一下子买了两件，以后有机会还会光临

书虽然说是贵了点儿，但内容是是真的有料啊，我不善言辞仅此书太好了，才推荐给同仁们。

快递及时，书为精装正版，很满意。

还没有来得及看，这段时间购买的书太多了，先评价，看完后再追评

很喜欢，就是读的慢

此书正版，值得用心去读，值得收藏。

正在看。讲的很详细。没有光盘。

书内容挺好，书的封面磕破了皮，挺难看的。

送货快服务态度好，印刷和纸质没有想象的好，价格贵。

买了还木有看买了还木有看

书还不错，包装精美……

到货快，质量好！

不错，内容很好，书也是正版

帮别人买的，说不错。

高质量图书。值得阅读。

期待已久的书籍，得窥太极拳的奥妙，三生有幸。

好好好好好好好好好好好好好好

不错，很满意……

很不错～爸爸喜欢

非常好的一本书，没有浮夸，讲到点子上

暂时没有发现缺点。

比较经典，值得好好研究一下。

书很好,很有收获,谢谢!

书太重，印刷比较老旧

很好很好很好

物有所值！

习惯好评！

不错，很好

拿来收藏

内容专业

太深了，

不错。

书是还不错非常不错的书，唯一不足的是书的纸张不是太理想，希望一些出版社和出书的人也应该注意，既然是好书，而且又是精装本，应该用好的纸张来印刷，才对得起好书和精装啊

还可以，就是不适合年轻人

物流很快，书籍一般，质量与精装不太相合。价格不便宜。里面还有一点点破损。好在是为了内容而购书，可以勉强接受。

感觉实用性一般

书是好书，就是价格高了点

绝大部分内容和之前那个版本是重复的，定价却这么贵……可能适合老人看吧，字大

好书

可以

爱好

满意

很好

妈的都你妈烂了书怎么搞的物流

就只有22式太极拳，不明白讲的什么

妈妈很喜欢，练练身体健康

好

高端大气上档次 很喜欢

有启发 送货快，隔天就到

还可以 快递给力

很好很好！

不错。值得购买。给予5星。继续购买。

很好的书，好好学习

书本包装很好，没破损。

新式武术秘笈，有点意思。

书写得很详细，原为台湾出版所以贵。

很好，体系清晰

相当不错的一本书。

汪永泉的讲解，对于太极拳是一种冲击，喜欢太极拳的朋友值得一看。

买给老爸的，还没看，希望老爸喜欢。

包装可以，服务很好，好，好，好，

内容不错，适合内功修习的拳友。

111111111111

绝对经典，是学习太极拳的必读教程，

有点失望，内容一般。

习练太极拳须有理论指导，性命双修。

tt

书，很好，快递小哥给力，赞一个。

不错的书，就是有点看不懂

刚收到！读后评！！

书非常好，喜欢

很好，我老公挺喜欢

好书，好书，业界的真传，悟道成真！

好！

学完套路后，盘架子必须懂拳理，自己慢慢去找有功夫人的感觉体会。

喜欢太极，买点实用的书学习

还行。○ ○

好书收藏

还不错吧

是学习太极拳基本理论知识的基础。

好书，是一本真正讲太极拳的书，不似有些书轻描淡写，然后就是大篇长幅的拳架。值得买。

好书是正品

不错，可是书破了一些

好评，京东信得过！

本书是好书，适用于中级太极拳的人练习用，就是价格偏高！

学习太极拳的专业用书

很棒的一本书，正版，包装很严实。喜欢。

东西收到了感觉很好！！

好东西！好像得到了一本现代中国功夫秘籍;-)

宝贝非常不错，以前没练过，想自己摸索练练，可惜没有人陪伴一起练，有点美中不足啊

还不错，比较精致，刚拿到手

好好好好好好好好好好

还可以的，很早以前的出版书籍

宝贝非常好！是真品京东购物值得信赖！

包装很好内容很好老爸很喜欢

给领导买的，书的质量还是蛮好的。

功法功理齐全,内容多,很好.就是少了行拳光盘..缺点

书的质量很不错.看着喜欢

不错，书的包装挺好。送货上门挺快。

正版，内容详实，实用易懂！物流快，服务好！

网站客服服务好，商品也好，超赞！！

与实物完全相符。质量很好！你值得拥有

代购的，没听说有啥问题

非常棒送货快东西正品 京东值得信赖

出版社： 人民体育出版社
ISBN：9787500917236版次：1商品编码：10892210包装：精装开本：16开出版时间：
1999-10-01印刷时间：2011-06-01用纸：胶版纸页数：285

太极拳是好东西啊！
太极拳是中国传统文化于武术的结晶，既强身健体，又修生养性。
书也很漂亮，线装书，很喜欢！插图精美、漂亮，内容很好，但也要慢慢体味。

质量不错，价格实惠。

博大精深，深不可测！

这本书价格比同类书贵，内容不如以前那些书朴实。很多东西难以判断对错和真假，买了就当参考下吧

太极拳好啊，强身健体啊，

很实用的书，太极拳爱好者必备。

还未仔细拜读，但感觉上不错

好的很好的很好的很好的很

练太极拳必备的参考书！各家太极通用！

杨式太极拳术述真 杨式太极拳术述真

书是本好书，只是有些看不懂啊

书的质量还不错，但是魏树人的心法感觉不是很好

内容非常好，对太极爱好者是非常好的书

很不错的书，有收藏价值

不错的书！值得一看！！！！！！

购物感觉很完美。。。。。。。

有收藏价值 写的很详尽。。。

当地的大大大大大大大大大大大

硬皮的，老爸很满意，就是没有凑单有点贵

爸爸喜欢!

需要潜心研究的一本书

好书好书好书好书好书好书

不错不错不错。。。。。。。。。

送货的速度有的不给力，送到时书完好，替别人买的，没有打开，应该不错

宝贝收到了，非常满意。

好！！！！

国术经典著作，爱好者必看

一本值得好好研究，值得琢磨收藏的好书！

精装书，装帧考究，印刷精美。内容讲解清楚，图文并茂，深入浅出，从“内功理法”、“行拳心法”、“拆招拆手”、“内功修炼”、“内功劲法”五个方面，详细系统的讲述了太极拳的拳理和练习方法，值得收藏。

给老爸买的，杨式太极还是不错的

书质量不错值得购买！

非常满意，很好很不错

包装很正，有发票。价格便宜

每次都去楼下收货，这个应该是JD的一个软肋！

杨氏太极拳传统85式名家演练，内容详尽

老一辈的心得真传，值得收藏。

杨氏太极术述真》是正版书。正版书，很好。包装也很好

杨氏太极进阶书目 简史 杨露禅偷师陈家沟 杨露禅

杨福魁（1799年—1872年），字露禅，河北永年人，就学于陈长兴。杨露禅自幼好武，因家贫，迫于生计，在广平府西关大街中药字号“太和堂”中干活。这药店为河南焦作温县陈家沟人陈德瑚所开。陈见杨为人勤谨，忠实可靠，又聪明能干，便派他到故乡河南焦作温县陈家沟家中做工。适逢陈长兴借陈德瑚家授徒。杨心中十分羡慕，有心拜师学艺，但一者事繁，二者又怕陈不收自己。他虽然懂得江湖禁忌，但因学艺心切，便在陈氏师徒练拳时，在一旁观看，用心记下某些招式，无人时便私下练习。久而久之，竟有所得。后被陈发现，见其是可造之才，不但没有怪罪他，反而大胆摒弃门户之见和江湖禁忌，和陈德瑚商量，准其在业余时间正式学习太极拳。赴京授拳

杨式太极拳已经有170多年的历史。第一代的祖师是杨露禅（1799—1872），他是从陈家沟学习了太极拳的真功夫后应亲戚武汝清（1804—1887、时任清刑部奉天司主事、四川司员外郎、花翎二品衔）的邀请，率次子杨班侯（1837—1892）、季子杨健侯（1839—1917）到北京教拳。杨班侯（时任清军旗营武德骑尉衔、戴蓝翎）因在北京打了洋人，腐败无能的清政府不敢再留用。发扬光大 杨少侯

杨露禅艺成时，已是四十岁左右的人了。为了生活，他先在家乡永年教授太极拳，后被人推荐去北京授徒。因武艺高强，号称“杨无敌”。他在北京授拳时，因弟子多为王公大臣，

贝勒贵族，生活奢侈而体弱多病，又不耐艰苦。杨露禅考虑到这些人的身体素质和保健需要，将自己所学太极拳中的一些高难度功架简化，使姿势较为简单，动作柔和易练，既适合穿长衫、留辫子的人练习，又有益于健身。后经其子、孙修改，定型而成杨式太极拳，并发展成大小两种套路。其特点是：柔和缓慢、舒展大方，速度缓匀，刚柔内含、深藏不露、轻沉兼有。此拳一出，在京、津一带影响很大，学者日众。拳法传承

杨澄甫

传子杨班侯，杨健侯（1839年—1917年），后其技由其孙杨少侯、杨澄甫（1883年—1936年）传承。杨澄甫以大架为本，最后定型为当今流行的“杨家太极大架”。杨家内部仍然有大、中、小和长拳的传授，但是拳架招式是以杨澄甫定型的大架为主。而且这四个架势并不是四套拳，只是一套拳的四种打法。传说渊源

太极拳传自张真人，真人，辽东懿州人，道号三丰，生宋末。身高七尺，鹤骨松姿，面如古月，慈眉善目，修髯如戟，顶作一髻寒暑唯一簪笠，手持佛尘，日行千里。洪武初，至蜀太和山修练结庵玉虚宫，经书一览成诵洪武二十七年，又入湖北武当山，与乡人论经书谈说不倦。一日在屋诵经，有喜雀在院，其鸣如争论，真人由窗视之，雀在柏树，如鹰下观，地上有一长蛇蟠结，仰视，二物相争，雀鸣声飞下展翅扇打，长蛇摇首微闪，躲过雀翅，雀自下随飞树上，少时性燥，又飞下翅打，长蛇又蜿蜒轻身闪过，仍作盘形，如是多次并未打着，后真人出，雀飞蛇走，真人由此而悟，蟠如太极，以柔克刚之理，由按太极变化而组成太极拳，养精气神，动静消长通於易理，故传之久远，而功效愈著

对《杨式太极拳术述真》的评价是满意！

纸张太差了，我真怀疑是不是盗版书哦

好东西 正品有保证 放心

欣喜啊。。。我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

练太极培育真气，平衡阴阳，舒通经络，调和气血，扶正驱邪，增强人体抵抗力免疫力腰腿骨力智力。全身气血通畅，肾气充足，精神焕发，健身祛病驻颜延年
肾藏先天之精为脏腑、生命之源。肾虚有吸气困难，动则喘，耳鸣、听力减退，频、遗尿或尿少、尿闭，便秘，大便久泄，骨骼软弱，发育不良，头发早脱、早白等。腰者，肾之府。练太极“命意源头在腰际”即时刻以腰为轴活动全身，外壮筋骨，内固精神，气息悠长，耳聪目明，肤泽发浓，肾健体康。

腰轮常转，命门气蒸腾：肤滋润，面红光，太阳穴饱满，眼有神，舌底津涌。太极“车轮转，命门一，心令气旗，使其自然随我便、满身轻利者，金刚罗汉练”
凡习练太极拳者，都是从盘空拳架起步的，很少有人一开始就能理解拳架之灵魂——“内功理法”之三昧，俟后虽知内功之重要与必要，却很难将其融入因长期演练而已然形成僵化的拳架中去，导致功夫进展彷徨不前，屡屡应验前辈留下的“学拳容易改拳难”之说。这些经验尤应引起我辈的高度警惕。太极拳是阴阳之道，习练时定要形体动作与内功运作同时进行，才能达到内外兼修之目的，这样人的体魄是先天之本，而内功是后天之术，不同时习练招与术就不能掌握太极拳“阴阳各半”之旨要，故初学者一定要按照功法的层次要求循序而进。开始学习时要注意初级阶段的要求，一切从无开始，不单要注意身形手势的到位，更要注意身形手势的一举一动都是依内功理法而行。遵循前辈指引之“招中有术”的途径，逐步进入“术从招出”，才能体现招与术相辅相成的关键所在，这样一步一步进入从无到有阶段，逐渐了解、体现内功理法之必要性与重要性。

杨式太极拳术述真这本书还不错手感很好发货也很快好评!杨式太极拳术述真的技艺构架由内功理法、行拳心法、拆架拆手、太极功法和内功劲法五部分组成。这些内容是太极拳功夫在中级阶段由低到高、分层递进之阶梯。书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。这些融太极大道到理于拳之精微的明言直语尽抒拳艺精髓，是从中华民族文化的深厚凝聚中升华出来的宝贵文化遗产，堪为吾等行拳之楷模。第一节内功理法释要练习太极拳必须要内外兼修、融阴阳为一体。欲求太极内功，必须先掌握符合太极拳原理的练习方法。内功理法是培养神意气的必由之路，所以传统太极拳的行拳走架既讲究身形手势，更注重内功理法。二者绝然不可分割。有很多学练太极拳者因循一种不正确的习拳方式，即先学套路，待套路熟练之后再探研理法，孰不知恰是在如此反复习练毫无理法的空拳架过程中，身形手势已经认同了僵滞有力的错误运动方式，待到想要探究理法时，这种含有僵滞之劲的运动方式已然积习成弊，铸成了很难排除的障碍，以至于日后虽长期盘拳，内劲却总也不能运化，更无法企及豁然贯通的境界。先师传留下来的正确教拳方式是从一开始就讲明拳架理法，注重以理法引导身形手势的正确运行。拳架之理法对各个部位都有明确的指导意义，遵照先辈传留下来的宝贵经验循序而进，才能尽快地步入正轨以求深造。杨式太极拳注重内外兼修，要求每招每式中都要有术，术又必须由招式通出。招与术互相依存而相辅相成。不可以先练招后学术，亦不可先学术而后练招。初学时外形招式通过模仿会先掌握，而内功理法由于看不见、摸不着而不易得其要领。因为在初学阶段神意气不听人的意识调遣，招与术的融通不可能一蹴而就。所以学者首先要注重在理法上悉心研究。拳架中每招每式的演练都要做到拳论所说的意在先，自始至终都是以意念引导形体的运行，绝无片刻只在走空架子。譬如当起势尚未抬手之际，而由静极而生动的起势意念早已开始在周身酝酿，使各部位的内功理法依序到位。当拳架练习进入中级阶段后，理法颇为繁多，每种招式都有一种固定的理法，此式与彼式间的理法又能相互变换和衍生。当进入较高层次后，理法的互蕴互变是自然产生的，无须大脑思考。先师曾讲，在演练拳架时，招与术相互配合到能随心所欲时，会自然演变出现一种奥妙。全体透空、无我无为之境界是从培养手与腕的柔软开始的，一举一动要完全依赖拳架理法的引导，而后方能逐步进入松散通空的阶段。魏树人杨式太极拳术述真的技艺构架由内功理法、行拳心法、拆架拆手、太极功法和内功劲法五部分组成。这些内容是太极拳功夫在中级阶段由低到高、分层递进之阶梯。书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和先师汪永泉口

没想到连这个都能找到!

内容很好，感觉纸质有点粗糙

雨中，端午假期，一大早，派送小哥辛苦了。

市面上论述太级的书，大多很简单，且拳架描述为多，此书详解了太级真正内功修练，非常有价值，需认真领悟，但内容很难，还得有明师的指点啊。

帮朋友买的。他没说好不好。

质量满意，学习太极拳的良师！

老人用来练习了，还凑合吧

东西很好！东西很好！

写得好写得好写得好写得好写得好

书不错，值得收藏，纸张也好，快递很给力

内容确实很好，值得购买！

此书是精装本，内容详细

大概翻看了下，排版很清晰，印刷也很好，内容不错，值得一读。

据说很管用，得到书的朋友感谢了我多次。

帮朋友买的，朋友反映她老爸觉得还不错

买了收藏用

当天就到了，帮同事买的，我不懂的，书应该没问题。

价格不错的呢很满意啊

很好的书，如果学习者和魏老师的练习录像结合研究和体会，效果会更好。

还可以 主要是免邮 送货时间有点长

内容编写的非常不错，希望能够学懂。

奈何书太多而时间精力有限～

书本质量很好，内容还挺丰富

很喜欢的读物很喜欢的读物

质量、内容都很不错，物美价廉！

读起来有些费力，不过是一本好书

对初级来说不容易看懂，而且是精装本，对我这个初学者有些奢侈

非常满意非常满意非常满意

重内容，重质量！！！！

值得信赖的一本好书，希望也能对你有所帮助， 正版 发货也快

很好很好很好很好很好很好很好

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

[杨式太极拳术述真_下载链接1](#)

书评

[杨式太极拳术述真_下载链接1](#)