

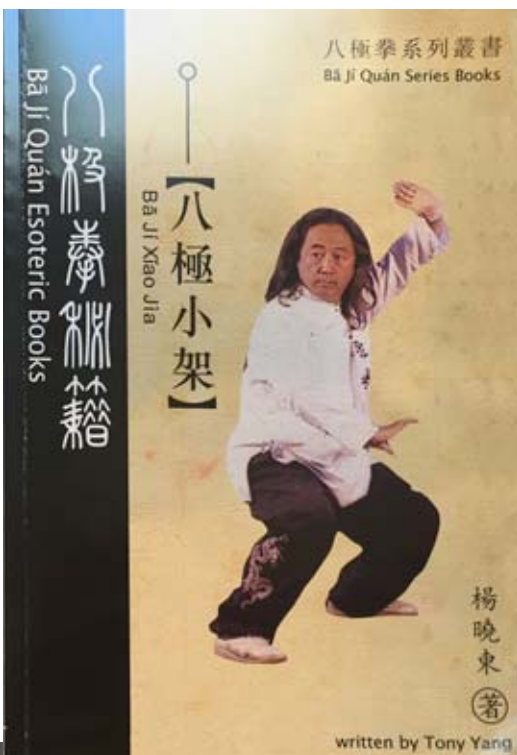
楊曉東師傅的最后一堂課



是一類長短兼備、剛柔相濟、勇猛快速的術。螳螂拳基本手型仿螳螂前爪，類似勾刁，名“螳螂爪”。主要手法有勾、攔、採、挂、刁、纏、劈、按、崩、扎、滑、截等。主要步型有虛步、四六步、麒麟步等。主要步法有滑步、跟步、踏步、拖步等。基本身型要求頂頭、沉肩、垂肘、活腕、擰腰、坐胯、扣膝。身法要求腰部和上肢靈活，臀以下要穩固，即所謂“枝搖根固”、“只動腰、不走胯”。勁法講究柔纏、剛發、脆快抖彈。一般都是纏圈與抖發結

在取意，“重意”不“重形”。手法、步法、腿法、身法密連而巧妙，穩健而靈活，活中求快，快中求穩，穩中求精。楊曉東從高中開始學習和操練螳螂拳到現在長達40年之久，他愛說：練拳不是唯一的目的，而是通過平衡陰陽來達到健身強體，進而引導人向善、向上的目的，常常他的武壇會有一些小孩子想學武術，但沒有錢，楊曉東就說：沒有問題，只要你喜愛，為了讓更多的人能瞭解中國功夫，共同分享這一傳統的中華文化，楊曉東默默無聞地去實現他理想的事業，對生活他要求不高，雖然清苦一些，但他十分自足。他愛他所做的一切。

中國武術越來越受到美國人的喜愛，各行業、不同年齡層中習練中國武術的人不斷增加。一些美國青年，自費到中國的武術院校深造。一些美國中小學校，把中國武術納入教學課程，讓學生們從小有所接觸。許多美國人經過學練，感受到中國武術可以強身健體，修身養性，同時領悟到中國文化的豐富內涵。東西方文化在“以武會友”中得到交流。中國武



4月26日上午，在愛克隆猶太人活動中心，楊曉東為他創辦34年的武壇武術學校，上了最後一堂課。楊曉東自1980年定居到美國Canton後第一次決定搬家到拉斯維加斯去照顧年邁的父母，本報主編採訪了楊曉東先生。

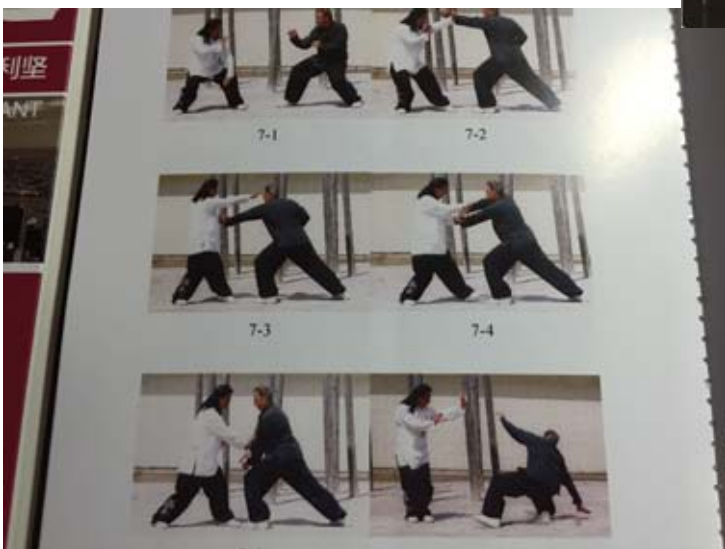
世界很小，楊曉東先生1980年從台灣到美國，他的經濟擔保人是我好朋友阮康成（愛克隆亞洲行動協會創始人之一 May Chan 的父親），楊曉東來美國時是他一生青春陽光的時候，他在美國將他從小喜歡的中華武術傳承給愛中國文化的洋人。當日自楊曉東開武壇的第一天就跟着他學習的學員有感而發地表示：楊曉東不僅教我武術，而且教我做人，我們不僅是兄弟更是朋友，友情親情加上學習中華文化，收穫很大。

早在1980年，楊曉東在愛克隆創辦了武術學校，取名武壇。創始人是楊曉東(Tony)先生。一晃35年過去了，因為武術是他的人生理想，今年65歲的楊曉東完成了他的新書八級拳系列叢書《八級小架》，楊曉東十分滿意自己在美國的生活，今年8月他還要回愛克隆舉辦第19屆國際名人堂世界武術比賽，明年是慶祝20年，楊曉東表示也許會在拉斯維加斯舉辦，再次感謝楊曉東為中華武術作出貢獻，如同他說的那樣：人活着就是為理想而奮鬥的。

楊曉東介紹：

楊曉東1950年出生台灣，屬虎，六歲開始和叔叔學習武術，他喜愛武術，傳授武術，研究武術，他的專長是螳螂拳 LangTangQuan。螳螂拳是中國著名拳種之一，是象形拳的一種。相傳梁武帝時，為山東即墨人王郎受螳螂捕蟬等動作的啟發，至今有三百餘年。在少林長拳基礎上，吸取螳螂快速、靈活的擊前足動作特長，創成此拳。創出的第一套拳名為“崩捕”。螳螂拳

合為用。發勁多通過幌腰抖臂，形於手指。其運動特點取螳螂擋車不畏，勇往直前之意，多短手快打，招勢連環。講究隨其勢打，尋其隙打，見空就打，出手打，回手也打，以打為守，實劈硬砸。拳法有砸、彈、劈、挑、崩、勾等。套路結構嚴謹，腳接巧妙。發勁剛而不僵，柔而不軟，短中寓長，快速敏捷，具有螳螂的形象。螳螂拳派別雖多，但都強調象形取意，重



術館在美國盛行，看着許多不同年齡的人，穿着印着武壇、中國武術之樣的練功服在那里學習訓練，身為中國人的我們，為那些為弘揚中華優秀文化，傳授武術精髓的華僑感到驕傲，當然楊曉東也是其中一位。

中國武術歷史悠久，是中華民族傳統文化的重要組成部分，它結合了中國古代哲學思想，具有深刻的文化內涵。華人在海外創辦的武館，作為重要的教授武術的場所，在傳播技藝的時候，也傳播了中華文化和優秀品德，將武術的優秀精神發揚光大。

楊曉東新書八級拳系列叢書《八級小架》，是中英文對照，照片圖片相結合，還要DVD。親愛的讀者如果您想要購買楊曉東新書八級拳系列叢書《八級小架》，請電話聯繫 3303275699



中餐出讓 中餐出讓

外賣堂吃店離克利夫蘭 20 分鐘車程，好區，對面大醫院，無送餐，缺人手求速賣，有意價錢面議。
請電:646-509-6211



Fanlai DANCE ACADEMY PRESENTS

SATURDAY MAY 9, 2015 7:00 PM

BYHAM THEATRE

The Chinese Nutcracker
A Fresh Twist on the Classic

CLICK TO PREVIEW

yanlaidanceacademy.com TrustArts.org

Box Office at Theater Square 412-456-6666