

<<武式太极拳精要37式>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳精要37式>>

13位ISBN编号：9787536474901

10位ISBN编号：7536474903

出版时间：2012-12

出版时间：四川科技出版社

作者：翟维传，翟世宗 编著

页数：118

字数：140000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<武式太极拳精要37式>>

### 内容概要

《武式太极拳精要37式》主要收录了万变不离其宗的武式太极拳、独树一帜的武式太极拳源流、文雅的传统武式太极拳的特色、浓缩之精髓，武式太极拳精要37式的特点、武式太极的养生之道、持之以恒，方能炉火纯青、武式太极拳手型、步型和身法、太极手、太极腰、太极腿、十三条身法、武式太极拳精要37式拳法详解等内容。

## <<武式太极拳精要37式>>

### 作者简介

翟维传，是武式太极拳第五代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。

翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸市武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。

翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作烦丰，授徒甚众。

翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套（十一碟）和《武式太极拳术》等书。

翟世宗，武式太极拳第六代传人，国家一级社会体育指导员，太极拳教练，国家二级裁判员，永年县政协委员。

## <<武式太极拳精要37式>>

### 书籍目录

#### 第一章 万变不离其宗的武式太极拳

- 一、独树一帜的武式太极拳源流
- 二、文雅的传统武式太极拳的特色
- 三、浓缩之精髓，武式太极拳精要37式的特点
- 四、武式太极的养生之道
- 五、持之以恒，方能炉火纯青

#### 第二章 武式太极拳手型、步型和身法

- 一、太极手
- 二、太极腰
- 三、太极腿
- 四、十三条身法

#### 第三章 武式太极拳精要37式拳法详解

- 第一段
- 第二段
- 第三段
- 第四段

#### 附录 解武式太极拳法

- 一、内外合一——武式太极拳的内功、劲法
- 二、松——武式太极拳重要的基础功法
- 三、太极拳“五行、虚实”详解

## &lt;&lt;武式太极拳精要37式&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：五、持之以恒，方能炉火纯青 做任何事情如果不持之以恒，便会不了了之，何来炉火纯青。

究其原因，便知习练武式太极拳有一套完整的习练要求，对场地的选择、时间的安排、练拳前的准备等等都有一定的要求。

另外。

武式太极拳分为五个功夫层次，一旦学习了太极拳，就应树立信心，勤学多练，循序：新进，避免贪多求快。

现代人习练太极拳，更注重的是它的健身功能，而忽视了它的技击功能。

如果想要提高太极拳功夫，必须将健身和技击二者结合起来，不能只注重健身，而丢弃了它的技击功能。

太极拳的技击功夫上，分为以下五个层次：打招、懂劲、打意、用气、打神。

（1）打招 太极拳在修炼上，必须先知招法，才算是入了太极之门，而打招就是对太极拳招式进行的演练，是最基础的阶段。

因为招是死招，无法活变。

王宗岳《太极拳论》中说：“由招数而渐悟懂劲，由懂劲而阶进神明。

”（2）懂劲 懂劲功夫学来十分不易，太极拳推手是提高太极拳懂劲功夫的一个阶段，是进入散手技法的中间环节。

要懂劲，首先应懂得阴阳变化之理，注意自身的阴阳配合，在行动时身体每一动就产生了阴阳，各部位就发生了变化。

如两腿的虚与实、两手的开与合、腰的左右旋转以及呼与吸在运动上的配合等，把身体多处的阴阳组合在意气形成了一个整体的阴阳。

在阴阳的配合上，前辈李亦畬在他的著作《五字诀》中说“左重则左虚，而右已去；右重则有虚，而左已去”、“气如车轮，周身俱要相随”等，这些都说明了阴阳的相济和配合。

在阴阳的平衡与相配上，拳论还说“立如秤准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞”，就是要求始终保持身法端正、阴阳平衡。

身与手要圆活如轮，既能旋转，又能支撑八面，这才能得机得势。

做到自身的阴阳只是知己的功夫，还应做到知彼，最终达到相生相克，获得阴阳相济、借力打人、省力接人的效果。

在接劲与推手中要做到与对方阴阳相济，这样才能算得上真正懂得了太极拳术中阴阳相济的演变。

（3）打意 达到懂劲程度后，做到熟能生巧，越练体会越多，当然能够做到以意念打人，即进入打意的层次。

（4）用气 达到以意念打人后，就能够利用气来控制人，即进入川气的层次太极拳论说的“用意不用力”中的“意”即是这里说的气。

（5）打神 打神指的是用精神打人。

精神是自己所练...来的气势、应用练出来的整体气势震慑人，使人不打自败，这属于太极拳的最高层次，但现在几乎还没有人能够达到。

2.练好太极拳的五大要素（1）时间 选择在清晨或傍晚练拳，环境较为安静，便于思想集中，可以提高人体的生理机能。

在清晨练拳，可以使头脑变得清醒，在生活和工作当中显得精力充沛；在傍晚练拳，则可以消除一整天的疲劳，起到缓解压力的作用。

在练拳以后，最好休息一会儿，不要马上进食或睡觉，让运动时的兴奋状态逐渐消失。

另外，工作的空余时间也可以进行太极拳的锻炼。

<<武式太极拳精要37式>>

编辑推荐

《武式太极拳精要37式》由五十余年深厚修为，嫡传正宗太极拳法武式太极拳第五代正宗传人、当代太极大师翟维传亲传！

<<武式太极拳精要37式>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>