

<<武式太极拳桩功>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳桩功>>

13位ISBN编号：9787537726795

10位ISBN编号：7537726795

出版时间：2006-4

出版时间：第1版(2006年4月1日)

作者：翟维传

页数：74

字数：71000

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>

<<武式太极拳桩功>>

内容概要

《武式太极拳桩功》是传统式太极拳全书中的重要组成部分，桩功是拳术中主要的功法之一，不同的拳种有其不同练法，但目的是相同的，都是求它的根基功夫。

要想使桩功练好，必须有内功功法的辅助，不可分割。

内功在过去都是不对外传授的，必须得身传口授。

所以太极拳协会的提高，桩功、内功是必修课。

古语讲“练习拳不练功，到老一场空”，这时原功就是指桩功、内功而言，同时也说明了练习功的重要性。

武式太极拳桩功，是练习知己的功夫，是心静求动，以动求整，以圆培势，自我改变，自我优化的功夫。

桩功有调呼吸，蓄吐纳、固精气、壮神色，益气血之功能。

通过锻炼，丹田内气充实，充盈于四肢百骸，使躯干、骨架增强绷力、弹力，而且固精壮骨，也能增进元气，如此则精气足、筋骨壮、元气充，能神采飞扬，精神倍增，能增拳艺，装气势，所披床靡。

<<武式太极拳桩功>>

作者简介

翟维传先生，是武式太极拳第一代传人，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，著作颇丰，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。

<<武式太极拳桩功>>

书籍目录

一、武式太极拳桩功二、武式太极拳活步桩功三、武式太极拳内功、劲法及说明四、太极拳的五步八法五、太极拳歌诀附录 附录一 陪恩师武汉之行 附录二 翟维传履历 附录三 武式太极拳传承表

<<武式太极拳桩功>>

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>