

<<道家太极精简39式拳>>

图书基本信息

书名：<<道家太极精简39式拳>>

13位ISBN编号：9787546401430

10位ISBN编号：7546401437

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：杨东

页数：121

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>

<<道家太极精简39式拳>>

前言

作为最优秀的中华优秀传统文化结晶，道家太极拳完美地融汇道家“无为”、“道法自然”、“阴阳共论”的核心思想，它是最古老，也是最富传奇色彩的太极拳术，是众多太极拳术套路的源头活水，有“太极鼻祖”之称。

道家太极拳据称为张三丰所创。

张三丰一生追求“儒、佛、道三教合一”，在他看来，“儒者，行道济时；佛者，悟道觉世；道家，藏道度人”，三者共融，其目的就是为了“修身利人”，这是道家太极拳有别于其他拳种的独特之处。

道家太极拳精简39式相传为张三丰门下弟子，在道家太极传统108式的基础上删除重复动作精简而成，在动作编排上基本按照传统套路的顺序，除保持原拳架的特点和风貌外，其拳架更加舒展大气、优美流畅、攻防严，不单适合中老年人习练，也可供青年朋友强身健体。

<<道家太极精简39式拳>>

内容概要

道家太极拳精简39式相传为张三丰门下弟子，在道家太极传统108式的基础上删除重复动作精简而成，在动作编排上基本按照传统套路的顺序，除保持原拳架的特点和风貌外，其拳架更加舒展大气、优美流畅、攻防严，不单适合中老年人习练，也可供青年朋友强身健体。

<<道家太极精简39式拳>>

作者简介

杨东，武当首家太极三丰派第十四代正宗传人，随武当玄真道长练习武当首家太极多年，毕业于陕西省体院，多次获全国传统武术太极拳、太极剑比赛一等奖，深圳拳击散打协会太极总教练，深圳武当学院创始人。

<<道家太极精简39式拳>>

书籍目录

[一] 最古老最富传奇色彩的拳术：道家太极拳一、武当奇人张三丰与道家太极拳二、道家太极拳的独有特色1. 参同大道修炼的自然法2. 重内不重外的神意训练3. 符合太极规律的操练运动三、道家太极拳修炼法简述1. 姿势正确，中正安舒2. 轻松自然，血气通畅3. 圆活柔和，连贯协调4. 意念引导，动作相随四、道家太极精简39式拳简介 [二] 道家太极精简39式拳：入门功法一、基本手型1. 掌2. 拳3. 勾手二、主要手法1. 掌法2. 拳法三、基本步型1. 平行步2. 弓步3. 坐步4. 马步5. 虚步6. 丁字步7. 仆步四、主要步法1. 进步2. N步3. 三角步4. 前跃步五、桩功1. 浑圆桩2. 马步桩3. 弓步桩 [三] 道家太极精简39式拳：拳谱第一路第一式起势(合太极)第二式揽雀尾第三式如封似闭第四式顺拉单鞭第五式提手上势第六式白鹤亮翅第七式搂膝拗步一式第八式搂膝拗步二式第九式搂膝拗步三式第十式手挥琵琶第十一式上步搬拦捶第十二式豹虎归山第十三式十字化手第二路第十四式斜飞式第十五式脑后摘冠第十六式倒撵猴第十七式野马分鬃第十八式云手第十九式单边下势第二十式连环击打第二十一式丹凤朝阳第二十二式神龙摆尾第二十三式弹腿托掌第二十四式双峰贯耳第二十五式神牛劈角第二十六式十字化手第三路第二十七式猿猴探臂第二十八式腾空飞脚第二十九式八卦云手第三十式连环肘第三十一式高探马第三十二式海底针第三十三式摇身掌第三十四式神龙出海第三十五式连环击掌第三十六式神狮抱球第三十七式旋风摆腿第三十八式弯弓射虎第三十九式收势(太和归一)课外阅读一、丹田内气运转在道家太极拳上的运用二、飘逸的武当拳

<<道家太极精简39式拳>>

章节摘录

道家太极拳，也叫武当太极拳，始命人是武当祖师张三丰。

张三丰，辽宁懿州人，后来在湖北均州武当山修道，封通微显化真人。

关于他的外貌，史书是这样描述的：龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟；不论寒暑都只穿一身道袍、一件蓑衣；高兴时穿山走石，疲倦时铺云卧雪；但与之谈经论道，又无所不通，人人皆以为他是神仙中人。

张三丰提倡儒、佛、道三教同一。

他认为儒、佛、道都在探究“道”，“道”的社会功用都是“修身利人”。

“儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙”，儒家“行道济时”，佛家“悟道觉世”，道家“藏道度人”。

张三丰把这些理论联系起来，以修人道为炼仙道的基础，强调无论贵贱贤愚、老衰少壮，只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于人道，离仙道也就自然不远了。

他巧妙地把道家的内炼思想同儒家的道德学说结合在一起，说：“人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。

”他创立的道家太极拳完全诠释和践行了这些理论。

道家太极拳是中华优秀传统文化实践的结晶，是我国最古老的太极拳，被认为是太极拳的鼻祖。

它根植于传统文化的丰厚土壤，生长、盛行于民众之中，以道家的理论思想为核心，在道家健身养生的基础上形成，与道家的哲学思想以至后来道教的一些养生修炼术均有着密切的联系，并深受其影响。

道家太极拳有以静制动、以柔克刚、以四两拨千斤、后发先至的武术特点；亦有动如行云流水、绵绵不断、刚柔相含、含而不露的武术风格；更有发人潜能、开人智慧、充人精神、祛病健身、益寿延年的独特功效。

由于道家宗派有“拳法传内不传外”的规矩，道家太极拳如神龙见首不见尾，一直颇为神秘而又富有吸引力。

20世纪80年代，在中国的一次武术盛会上，道家太极拳重现武林，引叹全场，此后渐显于世。

<<道家太极精简39式拳>>

编辑推荐

武当道家太极拳始创人道家武术宗师——张三丰。

精简：一十九式拳式由道家传统太极拳精简而成，整套拳路沿袭传优精妙动作编排，拳架更加舒展大气、优美流畅、攻防严谨，易学易练。

武当太极镇山之宝，道家太极三丰派正宗传人、太极总教练现场教授 入门功法，详析详解。快速掌握最悠久、最古老的太极武功基本手形、主要手法、基本步型、主要步法、桩功 世代相传的武功秘笈，完整收录，逐招习练。

三十九式连贯招式动作，拳招如行云流水绵绵不断，一气呵成。

动静间如绵里藏针。

刚中带柔、柔中有刚、刚柔相含、含而不露，开合自如，松沉自然。

武功招式一一展示，动作要领全程教授。

祛病健身、养气延年最佳武术。

坚持习练能发人潜能、开人智慧、通经活络、降压减脂、改善睡眠、调理肠胃、提高免疫力、强身健体、益寿延年 道家太极总教练、全国武术总教练演练正宗功法从入门基础到连贯招式完整示教

细致分解，配合独到的要点提示，完美揭示道家太极古法的精髓所在，为你揭示最佳健体养生祛病之道，助你练出情气冲，成就好体魄。

动静间如绵里藏针，柔弱中蕴含源源不断的活力，武当三丰派正宗传人，太极拳总教练现场教授。

武当太极嫡派，传人完整示范，基础功法，标准套路精简39式快速掌握。

<<道家太极精简39式拳>>

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>