

<<忽雷太极拳>>

图书基本信息

书名：<<忽雷太极拳>>

13位ISBN编号：9787500938910

10位ISBN编号：7500938918

出版时间：2010-11

出版时间：张满宏 中国体育报业总社（原人民体育出版社）（2010-11出版）

作者：张满宏

页数：258

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>

## <<忽雷太极拳>>

### 内容概要

《忽雷太极拳》共分五章。  
主要介绍了忽雷太极拳的创立、特点、传承发展和基本要求，初次全面而详细地阐述了一向秘不外传的十一层功法体系，揭示了太极拳修炼规律及技击本质，配图详解了忽雷太极拳的基础拳架套路和练用要点，演绎了忽雷太极拳推手的主要特点和技法要领。  
对散落于民间各系传人中的拳谚秘诀进行整理集录，并将自己心得体悟成诀一并录出。  
在编写《忽雷太极拳》过程中，力求写史重根据重写实无愧于心，写理重本质寻规律探求太极锁匙。  
但愿《忽雷太极拳》能为忽雷太极拳的传承发展，造福人类起到积极有益的作用。

## &lt;&lt;忽雷太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 忽雷太极拳概述 第一节 奇特名称的由来 一、先形成拳而无正式拳派名称 二、说无名称却别名多多 三、以“忽雷”称名的由来 四、“忽雷太极拳”名称的认定过程 第二节 忽雷太极拳的创立 一、忽雷太极拳的创立 二、李景延创编忽雷太极拳的根据 第三节 忽雷太极拳的主要特点 一、层次分明，循序渐进；提高功攻，缩短功期 二、太极理念，科学全面；刚柔相济，阴阳互变 三、圈圈相接，方方相连；攻守自如，妙用方圆 四、腾挪闪颤，忽隐忽现；忽如雷霆，忽灵忽闪 五、促步挫脚，步活脚灵；挂撩撒旋，变化多端 第四节 忽雷太极拳的传承与发展 一、忽雷太极拳在怀庆府地区的传承与发展 二、忽雷太极拳早期在国内其他地方的传播发展 三、忽雷太极拳在台湾的传播发展 四、忽雷太极拳的低谷时期和近二十年在国内外的发展 第五节 忽雷太极拳的技击性、健身性与娱乐观赏性 一、技击性 二、健身性 三、娱乐观赏性 第六节 忽雷太极拳对身体各部位的要求 一、头部 二、躯干部 三、上肢部 四、下肢部 第二章 忽雷太极拳十一层功夫体系揭秘与研究 第一节 忽雷太极拳十一层功夫体系阐释 第二节 忽雷太极拳十一层功夫体系中的十大阴阳变化规律 一、刚柔变化 二、动静变化 三、虚实变化 四、起落变化 五、开合变化 六、大小变化 七、快慢变化 八、曲直变化 九、内外变化 十、简繁变化 第三节 忽雷太极拳十一层功夫的历史价值及对太极拳改革发展的意义 一、首次科学完善了太极拳的功法层次，丰富了练功方法 二、揭示了直达太极拳拳艺高峰的具体途径，提高了练功效果 三、揭示了太极拳修炼的奥秘及规律，充实了太极拳理论 四、对当今太极拳的改革发展具有重要意义 第三章 忽雷太极拳动作名称及动作图解 第一节 忽雷太极拳动作名称 第二节 忽雷太极拳动作图解 第四章 忽雷太极拳推手 第一节 推手概述 一、推手的功能作用 二、推手中的劲法变化 三、推手的类型与技术风格 四、太极拳推手的基本原则 第二节 忽雷太极拳推手特点 一、推手形式，继承传统，有所创新 二、分层练习，因功而别，逐层提高 三、善变黏随，巧用丢顶，方法灵活多变 四、以静制动，以动制静，后发先发皆制人 五、以柔克刚，以刚克柔，刚柔相济 六、促步跟劲，上黏下随，身活步灵利于实战 第三节 忽雷太极拳推手基本动作图解 第四节 忽雷太极拳推手基本打法示例 第五章 忽雷太极拳拳谚口诀选编 第一节 拳谚口诀的来源与组成 第二节 杨兴中先生整理编写的拳谚口诀 一、练拳要诀 二、打法要诀 第三节 忽雷太极拳其他各支传人所传拳谚口诀 一、孙庆富先生口传拳诀笔录 二、杨兴森先生口传拳诀笔录 三、谢之芳女士口传拳诀笔录 四、谢之琛先生口传拳诀笔录 五、张保成先生口传拳诀笔录 六、杨兴靖先生口传拳诀笔录 七、李景永先生口传拳诀笔录 八、闫俊温先生口传拳诀笔录 九、李普选先生口传拳诀笔录 十、博爱县“王堡枪谱”中记载的忽雷太极拳歌诀 十一、比武较技，口出妙诀 第四节 新编拳谚歌诀 一、总歌 二、十一层功夫歌诀 三、练圈须知歌 四、方圆变用歌 五、心意分寸歌 六、练拳易犯毛病与危害歌 七、推手歌诀 附录 忽雷太极拳传承表

## &lt;&lt;忽雷太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 忽雷太极拳概述第一节 奇特名称的由来中华武术历史悠久，拳种众多。

各种拳术因形成的时代背景、社会风俗、历史沿革及地域环境等不同，不但风格各异，而拳名称谓方式也不尽相同。

有因名山名寺、地域而得名的，如少林拳、武当拳、峨嵋拳、南拳等；有因拳术特点而称名的，如形意拳、通背拳、劈挂拳等；还有象形取意，以仿生动物而创拳取名的象形拳，如猴拳、螳螂拳等，名目繁多，不胜枚举。

太极拳堪称拳中精品，拳名也颇为典雅且内涵深刻。

然而其拳名的称谓也有一个由俗到雅的变化过程。

在太极拳的故乡河南怀庆府，即现在的焦作地区，当地人最早是根据该拳的主要运动特点俗称为“软捶”或“软架”。

也有根据其拳势及技法组成俗称为“十三势”。

还因为该拳长时间在陈家沟流传而俗称为“陈沟捶”。

以及还有一些混合称呼如“陈沟软捶”“软十三势”等。

后来因其拳理技法不断受中国古代太极阴阳理论的影响，而逐渐完善成熟，最终符合太极哲理而得雅名太极拳。

直至清朝末年在当地仍有俗名、雅名共称现象。

因此太极拳之名也应该属于以拳术技理特点命名的拳术。

.....

## <<忽雷太极拳>>

### 编辑推荐

《忽雷太极拳》作者在编写《忽雷太极拳》过程中，力求写史重根据重写实无愧于心，写理重本质寻规律探求太极锁匙。

但愿《忽雷太极拳》能为忽雷太极拳的传承发展，造福人类起到积极有益的作用。

<<忽雷太极拳>>

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>