

<<太极散打>>

图书基本信息

书名：<<太极散打>>

13位ISBN编号：9787500941033

10位ISBN编号：750094103X

出版时间：2012-1

出版时间：人民体育

作者：孙国玺

页数：506

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>

<<太极散打>>

内容概要

太极拳的散打，是太极拳发展的高级阶段。

太极拳的练习，不仅从内在调行五脏六腑和气血运行，以达到锻炼身体的目的，同时，它还是一种高深的内家拳法，有着严密的科学实战性。

从力学角度上看，太极拳把力的运用几乎达到极致，从而更趋科学和合理。

在实战近身的打法、摔法和擒拿法上，其手法连贯缠绵，只要交手，对手便很难逃脱，充分体现了太极拳的粘、黏、连、随。

在散打中，其劲路变化莫测，任凭敌千钧之力来犯，皆可以小力化解，使敌在未及变化或不知不觉中被发出，可谓借力打力，妙不可言。

<<太极散打>>

作者简介

孙国玺，陈式洪派太极拳第三代传人，中国武术六段，国家武术一级裁判，庄河市武术协会副主席兼秘书长、庄河市太极拳协会主席，中国武术协会会员，“精武百杰”之一。

多次在全国和国际武术大赛上荣获陈式太极拳、翻子拳、三类拳、长器械、双器械、刀术、剑术、双器械、九节鞭等项目的冠军和金奖。

孙国玺不仅武功高强，且文武兼修，在《精武》杂志上发表论文数十篇，创编过40集电视连续剧本《逍遥奇侠传》；2005年，出版过《逍遥铲》《逍遥武技道》的教学光盘。

著有《太极散打》《太极破腿百法》《太极反擒拿及白手多兵刃》等著作。

其弟子有近20人被载入《大连市志》《庄河市志》。

在国际、全国、省传统武术比赛、锦标赛、冠军赛中，其弟子共荣获奖牌近百枚。

<<太极散打>>

书籍目录

第一章 太极拳法的基本要诀

- 第一节 明三节
- 第二节 齐四梢
- 第三节 闭五行
- 第四节 养三性
- 第五节 六合说
- 第六节 劲要领
- 第七节 头要顶
- 第八节 裆要松
- 第九节 力要整
- 第十节 势要旋

第二章 太极拳手法缠丝和要诀

- 第一节 手法缠丝的要诀
- 第二节 正旋手法的练法
- 第三节 反旋手法的练法
- 第四节 手法缠丝的作用

第三章 太极拳劲力述真

- 第一节 松沉劲
- 第二节 刚劲
- 第三节 暗劲
- 第四节 化劲
- 第五节 反弹劲
- 第六节 合劲
- 第七节 螺旋劲
- 第八节 沾粘劲

第四章 太极散打实战技术运用

<<太极散打>>

章节摘录

版权页：插图：不管是内圈或外圈，在打法和摔法上，都有不可思议的神奇技击效果。此招的技术特点是防中有攻，攻中有防，攻防兼备，同时，也反映了太极拳的虚虚实实、虚实相互转化的阴阳学说。

然而，博大的太极阴阳学说，总有其神秘性。

数千年的民族文化总是给后人留下这样和那样的推测和猜想！

有人说：“其实，‘六封’是通过太极拳拳法的技术，达到让对手失去判断能力，出现进攻、退守两难‘六神无主’的境界；达到这种境界的效果就是‘闭其四肢，使对方四肢被动调遣’。

这就是‘六封四闭’的内涵，也是太极拳拳论中‘我顺人背’的技术概括。

”对于此作者的论述，我不敢苟同。

其上所提到的“六神”，在道家是指：心、肺、肝、肾、脾、胆各有神灵的主宰。

如按上述所论，“六封”是通过太极拳拳法的技术，达到让对手失去判断能力，出现进攻、退守两难“六神无主”的境界；达到这种境界的效果就是“闭其四肢，使对方四肢被动调遣”。

我认为似有牵强之意。

“通过太极拳拳法的技术”，这是修炼的程度问题，每个人的技术高低不同原因，又怎能都达到相同的效果呢？

另外，拳法的每招每式都有攻防，就六封四闭而言，此式攻防兼备，阴阳相济，防守且不谈，若进攻对手，所达到的效果并不是让对手“六神无主”，而是给对手造成伤害，甚至受到重创。

这仿佛与“六神无主”大相径庭！

其实，太极拳拳法技术达到一定的高度之时，其每一招一式，甚至一个小的手法或螺旋转换，都能调动对手，使对手失去正确的判断，这就是太极拳所谓的阴阳虚实。

还有的人认为：六封四闭，是“如封似闭”的误读。

这一动作是以两手自腮部两侧向前向下按出，如关门状，因此称为“如封似闭”。

由于方言的关系，“如”与“六”、“陆”音相近，“似”于“四”音相同，因此在传承的过程中有人理解成了“六封四闭”。

如果在网上查查，所论更是不同，可谓百家争鸣！

六封，其实就是暗指要封住对手的：手、足、肘、膝、肩、胯的六个进攻部位。

武术讲究的内三合和外三合，此招就是破坏对手的外三合的典型范例。

四闭，在过去练气有这样的一句话：“三元归一，四门紧闭”。

四门紧闭，就是要做到在用意行拳之时，嘴不要张开着，要闭住自己的呼吸，眼、耳、鼻、口都闭合着，内向丹田。

即所谓的“四门紧闭”。

达到意气贯穿的忘我境界。

《十三势行功心解》中说：“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。

”就是这个意思。

在这里我顺便讲解一下“三元”。

“三元”是一个养生学术语。

即：天之三元为日、月、星之三光；地的三元为水、火、土之三要；人之三元是精、气、神。

既然人的元气就是精、气、神，所以内家拳特别注重讲究的“培元”，其实就是如何增加人体的元气精、气、神而已。

一元精固，交感之精自不泄漏；二元气住，呼吸之气自不出入；三元神凝，思虑之神自然泰定。

在内丹术中，“炼精化气”而成者，叫人元；“炼气化神”而成者，为地元；“炼神还虚”而成者，叫天元。

在行拳走势之时，要意注丹田；在练拳时，达到无人似有人；实战时，有人似无人的一种忘我的高超境界，将人体的精、气、神聚集起来，合而为一，这就叫做“三元归一”。

如果想要达到三元归一，必须通过“四门紧闭”方法来修炼而成。

<<太极散打>>

编辑推荐

《太极散打》由孙国玺所著，太极拳的散打，是太极拳发展的高级阶段。太极拳的练习，不仅从内在调行五脏六腑和气血运行，以达到锻炼身体的目的，同时，它还是一种高深的内家拳法，有着严密的科学实战性。

<<太极散打>>

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>