

<<太极密码>>

图书基本信息

书名：<<太极密码>>

13位ISBN编号：9787500943617

10位ISBN编号：750094361X

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：余功保

页数：335

字数：271000

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>

## <<太极密码>>

### 内容概要

本书精选了100幅太极拳名家拳照，涵盖了众多太极拳流派，包括各个时期最顶级的太极名家的照片，基本呈现了主要的太极拳势动作。

对于每一幅拳照，根据不同情况，介绍了它的背景、名家、特点、内涵和体悟要旨，以及部分拳家的精辟拳论，期望给大家提供更多的相关信息，利于感悟。

需要特别强调的是，这种体悟并非唯一，本书只是提供了一种学习的方法，通过这种方法，每个人都会形成自己的见解，若能实现自己在拳学境界上的不断超越，那就是本书的价值所在了。

<<太极密码>>

书籍目录

无心御气积柔必强

——孙剑云“单鞭”悟解

举重若轻沉着痛快

——李经梧“金刚捣碓”悟解

飞泉挂壁峰

——吴图南“斜飞势”悟解

万钧无物落地生花

——汪永泉“提手上势”悟解

美人如玉气如虹

——郑曼青“搂膝拗步”悟解

周身一家开合隐现

——姚继祖太极拳势悟解

未发之中 即慧即定

——吴英华“提手上势”悟解

临虚御风万里澄空

——董英杰“云手”悟解

看似寻常最奇绝

——李雅轩太极刀势悟解

恬淡虚无自然而然

——祝大彤太极拳势悟解

.....

## &lt;&lt;太极密码&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：斜中寓正紧凑舒伸——李秉慈太极拳势悟解 在近三十年来的吴式太极拳推广中，李秉慈无疑是最具影响力的人物之一。

他参与了众多吴式太极拳推广、竞赛套路的编创，并担任教学、裁判工作。

在吴式太极拳的规范化中发挥了巨大作用。

还培养出了十多位太极拳冠军，其中包括吴式太极拳传统和竞赛套路九连冠刘伟和女子六连冠宗维洁等太极名手。

作为杨禹廷先生的弟子，李秉慈先生在传统太极拳领域也辛勤耕耘，长期担任北京吴式太极拳研究会会长，积极推进北京吴式太极拳的发展，广泛与海内外开展交流活动，是北京吴式太极拳举足轻重的代表性人物。

李秉慈认为，从传统上来说，太极拳规范的内容可以分为“四法”“四功”。

四法就是手、眼、身、步；“四功”就是心、神、意、念。

意动神随，太极拳从起势一起，首先静下来，达到心平气和，起点、过程、终点三要素都要在意念中很明晰。

“四功”过去拳论上有几句话讲解，“发之于心，达之于神，行之于意，想之于念”。

“发之于心”，就是练拳的一切源起，发动都在于心，“先在心，后在身”“心为主帅”，所以练拳你一定要心先静下来，不浮躁。

“达之于神”，就是精神要充沛，要贯注，拳论上说“精神能提得起，则无迟滞之虑”“内固精神，外示安逸”。

精神固达了，周身才能实现一举动皆轻灵。

“行之于意”，就是一切行拳均在于意的运用，“凡此皆是意，不在外面”，没有意，只是形，就是体操了。

“意气君来骨肉臣”，意是一身的统纲，练拳要“以意导体，以体导气，以气运身”，所谓“用意不用力”。

“想之于念”，就是练拳时要做到念念不忘，“势势存心揆用意”，不懈怠，“变转虚实须留意”，虽然放松但不随便，这样才能做到“势正招圆”。

李秉慈先生倡导“继承不走样，发展不离本”的宗旨，将吴式太极拳特点总结为十六字诀，即“轻静柔化、紧凑舒伸、川字步型，斜中寓正”。

他的拳势身严体端，气韵生动，形态洒脱，美而不俗，其拳架充满了活力、张力与律动感。

李秉慈的拳照被广泛作为习练吴式太极拳的标准范本。

【李秉慈小传】李秉慈（1929—）吴式太极拳名家。

北京通县人。

幼年因强身健体习武，为太极拳家杨禹廷弟子。

先后从师于杨禹廷、常振芳、史正刚、骆兴武、单香陵、刘谈锋等名师学习太极拳、查拳、大悲拳、形意拳、六合螳螂拳及程派八卦掌等。

在传统武术发展、太极拳竞赛、太极拳训练等方面均有突出成就。

培养了大批人才，弟子中有多人多次获全国太极拳比赛冠军。

1958年获全国武术交流观摩大会优秀奖。

多次担任全国及国际性太极拳比赛的裁判工作。

参与了原国家体委“四式太极拳竞赛套路”的编订工作。

1980年参与开办北京东城区武术馆。

任教务长和副馆长。

为中国武术协会委员、国家级武术裁判、北京市吴式太极拳研究会副会长。

著作有《吴式太极拳拳照图谱》《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》《吴式太极拳拳械述真》。

多次应邀担任国际太极拳交流大会辅导名家。

<<太极密码>>

<<太极密码>>

#### 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>