

<<太极拳至理臻法>>

图书基本信息

书名：<<太极拳至理臻法>>

13位ISBN编号：9787509142608

10位ISBN编号：7509142601

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医

作者：翁福麒 编

页数：300

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>

## <<太极拳至理臻法>>

### 内容概要

本书详细阐述了太极拳的拳理、技法、历史源流及各流派的沿革，并介绍了太极拳械的练功要领及各种姿势，配以大量的真人照片图，便于体会太极拳的实质和本义。本书还附录了各个时期的太极拳精论，以及太极拳名家的事迹和佳传，以提高读者对太极拳的认识和锻炼兴趣。

并在附录介绍刘德宽所传的纯阳剑套路的左手执剑的锻炼方法。

本书通俗易懂、深入浅出，图文并茂，适合太极拳爱好者阅读。

## <<太极拳至理臻法>>

### 作者简介

翁福麒先生是国内外著名的武术家、太极拳专家，是一代宗师杨禹廷的入室弟子。1984-2007年一直担任北京市吴式太极拳研究会常务副会长兼秘书长，现在仍是协会的荣誉会长。其自幼酷爱武术，七岁即随天津李耀庭老师学形意拳5年，1946年又在北平向高紫云老师学太极拳3年，1953年又在沈阳向张董僧老师学浑圆功、太极拳、形意拳、八卦掌3年。从1956年后一直跟从杨禹廷老师学太极拳和器械。翁福麒先生一生致力于太极拳的宣传和推广工作，从1990年开始，就在北京中医药大学义务教拳，并持续至1996年。曾于1989年初春拍摄《吴式太极拳》电视教学片，由华艺音像公司出版发行。曾于1990年和1999年与太极拳大师李秉慈合著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》《吴式太极拳拳械述真》等书，出版发行后，深受读者欢迎。

## <<太极拳至理臻法>>

### 书籍目录

#### 第1章 太极拳意述真

##### 第一节 太极拳原理

- 一、图形解释的太极拳原理
- 二、文字解释的太极拳原理

##### 第二节 太极拳传统理论

##### 第三节 太极拳谈养生

#### 第2章 太极拳之“意”

##### 第一节 太极拳的用意与松净

- 一、用意
- 二、松净

##### 第二节 太极拳之“阴阳、动静、虚实、开合”的辩证关系

- 一、阴阳
- 二、动静
- 三、虚实
- 四、开合

##### 第三节 “虚领顶劲”解

##### 第四节 论“气沉丹田”

- 一、丹田
- 二、气
- 三、如何“沉”法

##### 第五节 四两能拨千斤

##### 第六节 何谓“双重”

##### 第七节 太极拳的战略战术

- 一、太极拳的战略
- 二、太极拳的战术

#### 第3章 太极拳之“形”

##### 第一节 太极拳对身体各部位的姿势要求

.....

#### 第4章 太极拳基本动作

#### 第5章 太极推手

#### 第6章 太极剑

#### 第7章 太极刀

#### 第8章 太极杆

#### 附录A 左手执剑的纯阳剑动作解说(附右手)

#### 后记(跋)

## &lt;&lt;太极拳至理臻法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：最后是，“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”；“一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人”；“然非用功之久，不能豁然贯通焉”；“英雄所向无敌，盖皆由此而及也”。

武术界中有云：“10年太极不出门”！

但是，太极顶峰并非高不可攀。

常言说：“有志者，事竟成”“功到自然成”。

六、杨禹廷老师谈太极推手太极推手和盘架子（练拳的套路）是太极拳一个整体的两个部分。

盘架子为拳之“体”；推手为拳之“用”。

在学会盘架子之后，可以学学推手，才能算是体用兼备了。

这时不但提高了自己的技艺，也增加了更浓厚的学习兴趣。

太极推手，过去有人叫“打手”。

老太极拳书上有“打手歌”“打手要言”等，都是讲打手方法的。

但“打手”二字的含义，不如推手比较全面。

推手包含两个人“打轮”“散手”两个部分。

“打轮”是什么呢？

“打轮”是两个人对手合作，共同练习，推起手来，四臂往还，你搓我揉，你进我退，你收我发，既可收到锻炼身体益处，同时也提高了兴趣，增进了友谊。

也有人管推手叫“揉手”，实际上就是形容它的动作，指相互揉搓而说的。

推手有定步推手、活步推手、大履、插肋、烂采花等，其中定步推手是推手的基本功夫。

所以学推手，要先从定步推手学起。

推手的原理并不十分复杂，盘架子主要是从练姿势中锻炼身体的平衡，就是不论怎样运动，要始终保持住身体的中心稳固。

推手则是在对方的推动逼迫下，仍要不失自己的平衡，相反还要设法引动牵制对方失掉平衡，这就比盘架子难了一步。

所以过去“说盘架子以求懂自己之劲；推手以求懂他人之劲”，就是这个意思。

定步推手在初步锻炼时，步法只有弓步和坐步两种，手法也只先练棚、捋、挤、按和掏手。

当“打轮”熟练了，双方可以初步“听劲”“问劲”“化劲”“发劲”的时候，步法与手法也可以相应增加变化，如步法上可增加骑马步，仆步等，在进退时，也可逐渐增加、撤步的动作，这样就由定步推手过渡到活步推手了。

手法也可由棚、捋、挤、按四正之手，增加采、列、肘、靠四隅之手，合而为八手。

以后功夫加深可以逐步进入到千变万化，做到所谓“粘、黏、连、随”，“不丢不顶”，渐而“愈练愈精”、“从心所欲”的地步。

在练习推手时应该注意些什么呢？

简单说，有以下4点。

1.要力求、手法正确练习推手和盘架子一样，必须要守规矩、求正确。

比如推手时两腿的重心就要分清楚，弓步要弓得够度，坐步要坐得扎实，身法也和盘架子一样，力求“中正安舒”、“不偏不倚”。

推手时手法要认真锻炼，必须把棚、捋、挤、按、采、列、肘、靠等每一手都练到正确，所以初学推手的人，只要求多打轮，待八手熟练了之后，才可以问劲。

推手时视线的变动也大体和盘拳时一样，随手转移。

手、眼、身、步都要力求规矩和正确，以便把基础打好，以后就比较容易提高了。

<<太极拳至理臻法>>

编辑推荐

《太极拳至理臻法》：太极宗师杨禹庭秘传心法，五十年练拳体悟倾囊而授，详解太极理法功架。附左手纯阳剑图文双解。

<<太极拳至理臻法>>

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>