

<<李经梧传奇与国标太极拳练习精要>>

图书基本信息

书名：<<李经梧传奇与国标太极拳练习精要>>

13位ISBN编号：9787513618427

10位ISBN编号：7513618429

出版时间：2012-11

出版时间：中国经济出版社

作者：冯益建 编

页数：189

字数：79000

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>

## 前言

太极拳的产生是一种自然的“瓜熟蒂落”式的水到渠成，在中国传统文化的土壤中孕育，在中国传统武术的环境中催生，在天地四时的造化中蔓延，所谓“天人合一”，就是最大程度地融合、吸收了生命衍运的精华，合乎法，臻于道。

太极拳产生之后就是在不断发展的，它的历史就是一部动态革新史。

它的功用在随时代不断变化，从防身、御敌，到健身、养性，每个时代都有不同的侧重点，也都产生了一批杰出的太极拳家。

在20世纪之前，太极拳的流传是局部的，它所服务的是小众；20世纪，太极拳开始走向社会，走向全面，这里我们应该感谢那些打破种种藩篱、突破障碍的武术家，他们是最早拂去掩盖在璀璨明珠上尘土的先行者。

太极拳最大的社会价值是给人带来了快乐。

实现了这一层次的功用，太极拳才真正实现了“为民所用”。

20世纪太极拳史上最伟大的变革之一就是二十四式简化太极拳的编创，这是一次充满智慧和勇毅的太极拳社会实践活动，它极大地拉近了传统和现代的距离，完成了一次优美的弧形大跨越。

这就好像音乐艺术中的五线谱和简谱一样，没有简谱，音乐很难普及推广。

二十四式简化太极拳的编创以及其后60多年的成功推广，是中华文化史上一次成功的文化经典普及范例。

.....

## <<李经梧传奇与国标太极拳练习精要>>

### 内容概要

《李经梧传奇与国标太极拳练习精要》是为纪念已故著名太极拳家李经梧先生诞辰100周年而创作的。全书由李经梧先生的衣钵传人冯益建任主编，共两部分。

第一部分“李经梧传奇”，由秦皇岛电视台记者马惠，历时三个多月，走访了北京、山东、哈尔滨、秦皇岛、北戴河等地，数十位熟知李经梧先生生前情况的太极拳名家和友人，整理出李经梧先生一生中鲜为人知的传奇故事；第二部分“国标太极拳练习精要”，是上个世纪五、六十年代由李经梧先生参加创编，国家统一标准的太极拳练习精要，包括“太极拳练习基本要求”、“二十四式简化太极拳”、“三十二式太极剑”和“八十八式太极拳主要动作练习要点”等。

## 作者简介

冯益建，北戴河人，1955年10月出生。

现任国家医学气功北戴河教育基地主任，北戴河太极拳协会会长，秦皇岛太极拳研究会研究员，中医按摩师。

被《中国太极拳大百科》和《中国当代传统武术名人名家辞典》收录。

2011年秦皇岛电视台拍摄《太极拳在北戴河生根》对冯益建进行报道。

1972年拜在李经梧先生门下，系统学习掌握传统陈式、吴式、杨式、孙式太极拳、械、推手和太极内功，以及国家规定太极拳套路；同时跟李经梧先生学习了针灸和中医按摩等。

1978年由李经梧亲自安排，将冯益建从山海关桥梁厂调入北戴河气功康复医院，继承李经梧先生衣钵专职从事太极拳的教学和研究工作。

冯益建不负老师的重托，在继承其工作任务的同时，积极开展国际太极拳传播工作，多次到美国、法国、德国、瑞典、俄罗斯、乌克兰等多个国家进行太极拳的传播活动，为太极拳的国际普及和在国际上宣传秦皇岛做出了巨大贡献。

正式收徒15人，再传弟子60多人，培养国内外学生15000多人。

曾协助李经梧先生拍摄《陈式太极拳》录像教学片（医学音像出版社出版）并参加《李经梧传陈吴太极拳集》一书的编写工作。

书籍目录

第一部分 经梧百年——李经梧传奇故事

第一章 从小立志 成就大事

第二章 习武治病 初露锋芒

第三章 结识太极 实现夙愿

第四章 内外兼修 德艺双馨

第五章 再拜两师 深研拳技

第六章 融会贯通 臻于化境

第七章 力排纷扰 勇担重担

第八章 胸怀宽广 献宝国家

第九章 重溯太极 平息争论

第十章 应物自然 阶及神明

第十一章 淡泊名利 诲人不倦

第二部分 国标太极拳练习精要

第十二章 太极拳练习基本要求

第十三章 太极拳基本动作

第十四章 八十八式太极拳主要动作练习精要

第十四章 二十四式简化太极拳练习精要

第十五章 三十二式太极剑练习精要

第十六章 经典太极拳论

附录一：李经梧太极门规

附录二：李经梧大事记

附录三：李经梧太极门传承名录

参考文献

后记

## <<李经梧传奇与国标太极拳练习精要>>

### 章节摘录

版权页：插图：松肩垂肘。

太极拳在松肩的前提下要求坠肘，两臂由于肩、肘的下垂会有有一种深重的内劲感觉，这就是上肢内在的遒劲。

两肩除松沉之外，还要有些微向前合抱的意思，这能使胸部完全涵虚，使脊背团成圆形。

两肘下垂之夕卜，也要有一些微向里的裹劲。

这样的松肩垂肘，才能使劲力贯穿到上肢手臂。

舒指坐腕。

舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起。

掌的动作是整体动作的一部分，许多掌法都是与全身动作连成一气的。

因此，舒指坐腕，实际是将周身劲力通过“其根在脚，发于腿。

主宰于腰，形于手指”，完整一气。

尾闾中正。

是关系身躯、动作姿势“中正安舒”、“支撑八面”的准星。

因此，太极拳运动时极重视尾闾与脊椎成直线，处于中正状态。

更重要的是。

尾闾中正还影响着下盘的稳固。

3.练习太极拳套路，动作正确时的体内感觉 太极拳练习过程中，正确的动作是形成太极状态的基础，因为结构影响功能，有什么样的结构，就会出现什么样的功能。

因此，在套路练习中，把每一个动作结构按照太极拳的基本要求做到位，做准确是非常重要的。

准确的动作结构可以从夕卜形上把握，但是自己练习时，往往看不到整体动作，因此动作正确时的体内感觉则是检验动作正确与否的关键。

（1）意识松开后的整体感觉 我们练习太极拳的过程中，全身松开后会出现非常舒服的感觉，好像累了一天洗个热水澡一样。

而意识松开是最难的，也是最重要的，意识松开可以用两个比喻来形容：真正的意识松开好像是忙完一项重大工作后，无所顾虑的和家人、朋友出去旅游观光，浑身上下都畅快。

也可以用学生高考过程来做比喻：经过紧张的复习后参加高考，高考结束后似乎是放松了，但由于成绩没出来仍然处于焦急紧张状态！

当分数出来后成绩较好，已上一本分数线了，这时虽然高兴，但是还不一定被录取到哪所高校。

仍然是紧张的最后当你拿到了自己所希望大学的录取通知书时。

你会有一种身心皆松开的感觉，这时就是真正的松开了。

（2）肩臂松开后的感觉 由于肩是把下肢和躯干的劲力传导到手臂的环节，因此在整个太极拳练习中非常重要。

也是不容易松开的关节之一。

另夕卜，由于平时的工作和劳动很容易导致肩部紧张或耸起，因此多数人在没有练习太极拳之前，肩部都是很僵的。

肩部松开时，胳膊好像掉下去了，肩背处会有一种非常舒服的感觉。

有些拳论中用“沉肩”一词来描述，这种说法容易产生误导，会使一些人误以为是向下用力“沉”，这样反而会导致肩部紧张，因此用“松肩”来表述更好一些。

（3）体腔松开后的感觉 人的体腔包括胸腔和腹腔，中间由横膈膜隔开，主要脏器有肺、心、胃、肝、脾、肠等，这些脏器都悬垂在体腔内。

一般情况下，人体在静止状态时，体腔脏器是自然悬垂的，当运动时，人体为了避免五脏之间相互碰撞，身体会自然收缩腰腹肌来保护五脏六腑，从而使身体处于一种紧张状态。

太极拳练习中要求要松开体腔，真正松开时，好像是所有的脏器一下子都掉下去了，自然悬垂在体腔内部，胸部似乎空了，腹部很实。

身体似乎有沉甸甸的感觉，脚底感觉也特别实。



<<李经梧传奇与国标太极拳练习精要>>

编辑推荐

《李经梧传奇与国标太极拳练习精要(纪念大师诞辰100周年)》可读性与实用性共享。既有李经梧先生一生中鲜为人知的传奇故事，又重点挑选了八十八式中的27个太极拳定势动作，把练习时身体各部位应注意的要求进行分解标注，让读者一目了然，对提高太极拳水平提供帮助。



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>