

<<太极推手要论>>

图书基本信息

书名：<<太极推手要论>>

13位ISBN编号：9787500935124

10位ISBN编号：7500935129

出版时间：2009-1

出版时间：人民体育出版社

作者：李亭全

页数：180

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>

## <<太极推手要论>>

### 内容概要

本书是阐述关于太极推手这项传统武术较手的重要理论。  
在本书中，作者将恩师秘传的太极推手歌诀和老先生对这些歌诀精彩的释义，连同他自己年少就追随恩师习练太极推手的感悟、认知一起整理、归纳出来，奉献给广大的读者和太极推手爱好者参阅、研究。

## <<太极推手要论>>

### 作者简介

李亭全，又名李廷全，1948年出生，天津市人，为董海川第五代、程廷华第四代、高义盛第三代传人，徐明桥亲传弟子。

作者自幼喜好武术，1959年投师于徐明桥老先生习武至今已四十七载。无论在理论上和实践中，对高派游身八卦连环掌、散手、八卦太极拳、太极推手，都有较深的造诣。自1983年担任天津市河西区武术社教练，传授八卦掌、散手、太极推手等。曾获天津市传统武术比赛一等奖，天津市太极拳推手比赛60公斤级第二名。有论文入选首届世界传统武术节论文报告会及第三届中国焦作国际太极拳交流大会太极拳论文报告会，并获奖。

著有《太极推手真传》一书，2006年12月已由人民体育出版社出版发行。

## <<太极推手要论>>

### 书籍目录

徐明桥授太极推手歌诀及其释义 (一) 太极正宗八字诀 (二) 太极正宗虚实行功法 (三) 太极歌诀十六句 (四) 内功八法歌诀论太极推手中的八法 (一) 论拥 (二) 论捋 (三) 论挤 (四) 论按 (五) 论采 (六) 论捌 (七) 论肘 (八) 论靠 (九) 小结论太极推手中的五行 (一) 对进含义的解释 (二) 对退含义的解释 (三) 对顾含义的解释 (四) 对盼含义的解释 (五) 对定含义的解释 (六) 小结论内力与外力 (一) 论内力 (二) 论外力论粘、连、黏、随与松、柔、圆、活论听劲、知劲与懂劲论问劲、引劲、化劲、发劲、借劲 (一) 问劲 (二) 引劲 (三) 化劲 (四) 发劲 (五) 借劲虚实论与刚柔论 (一) 虚实论 (二) 刚柔论诸劲结论论太极推手中的“病症” (一) 论顶病 (二) 论匾病 (三) 论丢病 (四) 论抗病 (五) 论离病 (六) 论夺病 (七) 论僵病 (八) 论贪病 (九) 小结对太极推手中顶、夺、贪“病”的处治 (一) 对“顶牛”的处治 (二) 对“回夺”的处治 (三) 对“贪”病的处治 (四) 小结较手要言找回太极推手的传统风味怎样使太极推手比赛更精彩

## &lt;&lt;太极推手要论&gt;&gt;

## 章节摘录

徐明桥授太极推手歌诀及其释义（一）太极正宗八字诀三换二捋一挤按，搭手遇撑莫让先；柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚。

与人攻打要采捌，力在惊弹走螺旋；逞势进取贴身肘，肩膝胯打靠当先。

按：八字诀者即捌、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八字也。

此八字诀为两敌对垒决胜负之秘诀。

兹诠释如后。

三换二捋一挤按，搭手遇撑莫让先比如，逢敌推手已经三换（即三捌）二捋，当知来敌不弱，应即以挤按之法制之。

所谓搭手遇撑莫让先，撑者，捌也，有捧，即非俗（力），不必多耗光阴，应以当仁不让之决心先发制人。

柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚世人以太极拳练时不使力，便谓无力。

不知其外表似柔，内心蓄劲如钢。

有守时如处女，走时如脱兔之势。

所谓柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚是也。

若一味柔若无骨，虽有十年苦功亦难当大敌也。

与人攻打要采捌，力在惊弹走螺旋假使对方来势凶猛，当虚以待实，所谓借人之力，顺人之势。

采捌者即以逸待劳，借敌力为我用，所谓四两拨千斤是也。

敌来攻击，我于确定敌方虚实之点后便可使用。

力在惊弹走螺旋之诀，力者，为敌（力）聚集所在；走者，粘住敌方，化敌力反为我用；惊弹为触觉之灵敏，若雀鸟之惊弹，使出动作，如螺丝之旋转，无坚不入，即于细微之间将敌主力化去，我乘虚而入之谓，又发放敌人非直力所能奏效，应以螺旋力撼敌。

逞势进取贴身肘，肩膝胯打靠当先比如，敌来攻我，我急趁势利用肩、胯、膝三部挺身靠近，使敌人不及腾挪，我再以短兵相接迫之以肘。

此谓逞势进取贴身肘，肩膝胯打靠当先是也。

（二）太极正宗虚实行功法虚虚实实神会中，虚实实虚手行功；练拳不知虚实理，枉费功夫终无成。

虚守实发术中窍，中实不发艺难精；虚实自有虚实在，实实虚虚攻不空。

练武者务须研究虚实之理，不仅太极拳如此，其他武术亦莫不皆然，惟此中窍要神妙异常，初学者实难索解。

兹释之如后。

<<太极推手要论>>

编辑推荐

《太极推手要论》由人民体育出版社出版。

<<太极推手要论>>

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>