

<<中华太极基础功法>>

图书基本信息

书名：<<中华太极基础功法>>

13位ISBN编号：9787546406237

10位ISBN编号：7546406234

出版时间：2012-4

出版时间：成都时代出版社

作者：翟维传

页数：119

字数：150000

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>

<<中华太极基础功法>>

内容概要

中国国家级太极名家、一代大师翟维传先生完整教解太极统学基础功法精髓。

<<中华太极基础功法>>

作者简介

崔维传，武式太极拳第五代传人。

中国国家级太极名家，当代武式太极拳代表人物，中国武术七段、精武百杰。

现任河南大学客座教授、河北省武术文化产业促进会副会长、河北省武术协会委员、邯郸市武术协会荣誉主席、邯郸市太极拳委员会副主任、邯郸市武式太极拳学会会长、永年县政协委员、永年县太极拳协会副主席、永年县武式太极武校名誉校长、永年县维传武式太极拳研究会会长等职，同时兼任国内外多家武术组织顾问、名誉会长。

<<中华太极基础功法>>

书籍目录

第一章 中华太极基础功法

- 一、中华太极基础功法概述
- 二、中华太极圣地——永年
- 三、太极之乡的四大太极拳流派

第二章 太极拳之身法篇

- 一、十三条身法
- 二、太极手
- 三、太极腰
- 四、太极腿
- 五、太极脚
- 六、眼神的收放
- 七、太极六合

第三章 太极拳之心法篇

- 一、阴阳
- 二、松静
- 三、意气
- 四、中定意识线
- 五、中和

第四章 太极拳之功法篇

- 一、五步八法
- 二、桩功
- 三、内功
- 四、整体运作

第五章 太极拳之用法篇

- 一、劲法
- 二、推手
- 三、功夫层次

附录太极拳歌诀

<<中华太极基础功法>>

章节摘录

版权页：插图：从太极拳的走架来看，松柔要求在运动时做到动作似行云流水，舒缓飘逸，轻柔圆活，连绵不断，这样不但可以使习练者身心合一，融于天地，融于自然，达到物我两忘、物我一体的境界，而且能使观看者受到自然之美的感染，得到美的享受。

太极拳的“松柔”无处不在，心灵修炼的仁、义、善是柔，行功时的松、稳、慢、匀、连绵不断是柔，技击中的“舍己从人、粘连黏随、不丢不顶、随屈就伸”也是柔。

但做到松柔不是一件易事，需要一定的时间与功夫。

老前辈常说：“有心求柔，无欲成刚。

”这就是说想求“柔”得用心，求刚比求柔容易得多。

松柔在技击中包含走化、蓄劲和粘依。

王宗岳在《太极拳论》中写道：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。

”这里的“走”是走化的意思，是避其锐气。

如果对方用刚劲进攻，自己可用弧形动作予以接引，用腰腿的旋转运动随接随转，将对方的着力点引离自己的重心，化解对方的来势，这就是常说的“以柔克刚”。

光有走化只能是被动地应付，只有在走化的同时配合粘依，才能变被动为主动，达到“我顺人背谓之粘”。

王宗岳在《太极拳论》中还写道“粘即是走，走即是粘”，这从根本上指出了走化和粘依的关系，即相互依存、相辅相生，也就是太极上常说的“阴阳互济”。

走化和粘依都是利用柔来实现的，虽然可以达到“我顺人背”，将主动权掌握在自己手中，但这还不能给对方以打击，只有将柔转化为刚，达到以柔济刚，发放出来，才能表现出柔在技击中的威力。

从这一方面来看，柔又是一种含蓄，必须与功法（松沉、松随、松放）相配合，将柔含蓄到一定程度，随着蓄劲的增加，最终由量变到质变，才可“积柔成刚”。

（2）松沉“松沉”是太极拳的重要功法之一，在过去是不外传的绝密。

它是在完成身体松柔的基础上，使体内意气与肢体活动配合，完成体内意气圈的形成，达到内外相合的要求。

要做到松沉首先应做到太极身法的“含胸拔背”、“松肩沉肘”，特别要注重“气沉丹田”和“尾闾正中”，这是完成松沉的关键。

松沉注重于体内，体内的活动靠神意气引导，所以必须做到“气沉丹田”。

<<中华太极基础功法>>

编辑推荐

《中华太极基础功法》是一本适合初学者入门的基础功法，也是各门派太极爱好者的统学真经！

<<中华太极基础功法>>

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>