

<<太极轻灵松空功>>

图书基本信息

书名：<<太极轻灵松空功>>

13位ISBN编号：9787500940319

10位ISBN编号：7500940319

出版时间：2011-8

出版单位：人民体育

作者：王方莘//陈洪广

页数：398

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>

## <<太极轻灵松空功>>

### 内容概要

本书包含基础功的桩功、拳架、散手、推手共四个大项，每项按照低、中、高三个层面进行修炼，且在各个层面的修炼中始终贯穿了轻灵、松空的体悟。通过层层由浅入深的修炼，最后达到与人交手时使对方有“空”的感觉，将自己修炼成轻灵松空的太极身。

拳架是武术的载体，该书中所用拳架是我上世纪70年代所学、之后修炼30多年的“太极水柔拳”，又名“峨眉山佛拳”（以下简称“佛拳”）的拳架。

## <<太极轻灵松空功>>

### 作者简介

王方莘，1941年出生于四川省乐山市，毕业于四川师范大学物理系。

中国武术协会会员、中国武术七段。

峨眉山佛拳第四代传人、杨式太极拳第五代传人、中国散手道协会副主席、国际武术散手道联谊会黑带九段、国际武术散手道联盟理事、提案委员会主任。

散手道国际二级裁判员、教练员。

世界武林百杰、国际太极拳推广大使，世界太极十大名家。

1981年，任四川省犍为县罗城中学校长。

1983年，任四川省犍为县副县长。

1990年，任四川省乐山市技术监督局副局长。

1997年，任乐山市技术监督局研究员。

王方莘自幼酷爱武术，5岁开始在家庭教头带领下习武。

1961年在四川师范大学就读期间，学习24式太极拳、齐眉棍，是该校武术骨干、物理系武术队队长。

1973年跟峨嵋派杨大师学习峨眉山佛拳。

1981年起，先后拜杨绍西(杨澄甫弟子)、赵凯(李雅轩弟子)、林墨根(李雅轩弟子)为师学习太极拳，精通杨式太极拳、剑、刀，太极推手、散手，在太极内功修炼方面的造诣较深。

# <<太极轻灵松空功>>

## 书籍目录

### 第一章 桩功修炼法

#### 第一节 水柔功法

- 一、旋水功
- 二、涌水功
- 三、分水功
- 四、托水功
- 五、游水功
- 六、沉水功
- 七、双龙出水功
- 八、双龙摆尾功

#### 第二节 大、小周天功法练习

- 一、小周天功法练习
- 二、大周天功法练习

#### 第三节 桩功修炼

- 一、为什么要练静功
- 二、什么时候练习站桩效果较好
- 三、练桩功初级阶段
- 四、练桩功的功法
- 五、站桩时的感觉
- 六、站桩的几种形式

### 第二章 拳架修炼

#### 第一节 套路动作名称与用法

- 一、歌诀
- 二、套路动作名称
- 三、套路动作图解

#### 第二节 拆架子(拳势技击技艺)

- 一、起势、双龙戏水、双龙摆尾、龙爪劲道的用法
- 二、划水冲浪、双龙夺珠、闭浪推波、双龙盘根、双龙回头的用法
- 三、海豚冲浪、巨蟹横行、沙鱼闯关、白蛇入水的用法
- 四、龙虾倒退、鲸鱼摆尾、青蛇入洞、河马鼓水的用法
- 五、翻身夺珠、白龙伸脚、黑龙蹬脚、双龙伏虎、双珠贯耳、白龙摆腿的用法

#### 第三节 练拳架三个阶段

### 第三章 太极散手技艺

#### 第一节 太极散手的攻击重点和致命部位

- 一、太极散手攻击的重点
- 二、人体较脆弱部位及致命部位

#### 第二节 太极散手战略战法

#### 第三节 太极散手技法

- 一、击打时机
- 二、假动作与进攻

.....

### 第四章 太极推手修炼

### 第五章 太极拳最重要的三篇 拳谱及体司

#### 附录一 太极推手竞赛规则与裁判法

#### 附录二 现代散打竞赛规则

<<太极轻灵松空功>>

## &lt;&lt;太极轻灵松空功&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第三节 练拳架三个阶段 这里要反复强调在《太极导气松沉功》一书中提到的拳架一般要求。

太极拳练习者在教师指导、示范下，细心模仿一招一式拳势动作，体会必不可少的规律，如立身中正、安舒松静、虚灵神顶、松肩垂肘、劲收丹田、松胸圆背、松腹溜臀、呼吸自然、动作和顺、用意不用力、上下相随、内外相合、迈步如猫行、运劲如抽丝、分清虚实、连绵不断、举动轻灵、运行和缓等。

教师还要纠正学生的姿势，如四肢各部分的距离，身势的重心，所面对的方向，进退转换的姿势，转换是否渐进，拳、掌、肘、腕、肩、腰、胯、膝、脚、头顶、脊背的规矩，俱要求正确，凡有不对的地方，必须仔细加以纠正。

还提到狠抓拳架“导气通筋”“阴阳为本”“松沉为魂”这三个重点。

以上这些要求在修炼拳架中应逐步掌握。

为了使初级、中级、高级太极拳练习者均有收获，下面介绍初、中、高三个阶段练习拳架的基本要领。

第一阶段可以从轻、慢、圆、匀四个要点来练拳架。

1.轻。

“一举动，周身俱要轻灵”，老论开宗明义提出轻灵。

这是太极拳已经熟练后的标准。

初学者应该从“轻”字入手。

杨健侯宗师说：“轻则灵，灵则动，动则变，变则化。”

吴鉴泉大师说：“轻是轻虚，灵是灵敏。”

由轻灵而松沉，而粘、黏、连、随，而后能灵敏，能不丢不顶。

故轻盘拳架时动作要求轻灵和缓，往复自如，自身松活之劲，粘黏之劲，故轻是太极手处。

杨振铎大师说：“举步要轻，动步要稳，落步要准，而轻灵沉稳，兼而有之。”

我的体会是，练武者多是灵有余而“轻”不足，从未练习过的人，也是学灵容易学轻难。

用力过大对敏感有一定的影响。

因此在初学时，应当用力越小越好，要在“轻”字上下工夫。

我们不妨把动作的灵活放在次要的地位，等到“轻”字有一定基础，再去练“灵”，决不会晚。

“轻”字练成是灵敏功夫入门的阶梯。

推手时，对付重手容易，对付轻手难，也是证明轻才会灵。

“轻”字上下工夫，推手时不会乱动或用拙力攻击对方。

2.慢。

太极拳给人的印象是盘拳走架总是慢悠悠的。

外界讲，“这么慢，能打人吗？”

慢是太极拳外表上的特点，甚至是非常重要的特点。

王宗岳《太极拳论》曰：“壮欺弱，慢让快耳，有力打无力，手慢让手快，皆是旁门。”

其所主传的正途是“无力胜有力，以慢制快，后发先至”。

所以，太极拳在盘拳走架时的慢，完全是由太极拳的性质决定的。

太极拳盘拳走架的慢，既是为了使骨骼、肌肉更加合理地运动，避免运动损伤，同时也有加大运动量，达到如行云流水般均匀的作用。

“慢”有助于自然呼吸深长，增加肌肉的弹性和韧性。

“慢”更重要的目的是为了“动中求静”，培养形、神、意、气的结合。

求阴柔之功，求虚灵之劲，最终养成“应物自然”的快。

太极拳比一般武术动作都慢，尤其是初学阶段，更要刻意求慢，而且是越慢越好。

这种练法，一则对于体弱的人更为相宜，二则可以避免动作草率，而影响姿势的正确。

<<太极轻灵松空功>>

## <<太极轻灵松空功>>

### 编辑推荐

《太极轻灵松空功》还介绍太极拳老论中的“老三篇”，即张三丰《太极十三势释名》、歌诀中《太极行功歌诀》、王宗岳《太极拳论》的体悟。



<<太极轻灵松空功>>

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>