

<<如意太极拳>>

图书基本信息

书名：<<如意太极拳>>

13位ISBN编号：9787500941866

10位ISBN编号：7500941862

出版时间：2012-2

出版时间：人民体育

作者：李兆生

页数：118

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>

<<如意太极拳>>

内容概要

如意太极拳由始至终的每个姿势的变迁停顿，都可以作为站桩、走桩而运用，是因为这些动作姿势有所属的分经流注，即分经导引。

所以在懂劲方面不似普通太极拳的懂劲（然非功力之久，不能豁然贯通）。

又因为身体姿势影响经络巡行，内气的运转，体内一动，气机运行时自能校正，即自我校形，懂劲自然较快。

<<如意太极拳>>

作者简介

李兆生先生与共和国同龄，出生于东北松花江畔。
先生文武兼备，诸艺精绝，于传统文化造诣极深，功力超常。
于传统文化中之沧海鸿迹、古鉴典说、金石铭篆、刀碑板刻、诗文楹语、品饰民俗、服食药饵、易理数术、旗幡剑令、武械金锋诸方面，皆有绝学。

先生天资俊朗，性行笃厚，先后曾师承十数位高人隐者，遍学传统文化之文武医艺诸业。
先生四岁即始习字，少时得高笑生、李秉真等先辈传授内功、书作、绘画，十数年间长日临池，通读古今，工习诸艺。
先生十三岁受教于武当太乙铁松十二代师尊阎政昌老先生，其后栖止江城，随师潜修，寒暑不辍，尽得武当真传，先生现为武当太乙铁松十三代掌门。
先生宿根深厚，心怀至诚，尝于逆境中刻励精勤，十数年间先后受教于龙虎堂二十二代马成令先生、松花湖隐真吴和老人、澍培法师、仁祥法师……至十年文革期间，风烟遍地，先生甫逾弱冠，霜枫为伍，明月为伴，弃隐世缘，勤习潜修。

<<如意太极拳>>

书籍目录

第一章 六脉太极源流

- 第一节 民族文化的萌芽
- 第二节 六脉传真太极魂
- 第三节 六脉太极示意图
- 第四节 如意太极拳法诀
 - 一、如意演真篇(总诀)
 - 二、全体大用诀
 - 三、武功内功行功诀
 - 四、如意太极拳行功顺序记忆歌
 - 五、太极浅说
 - 六、技击谱
 - 七、五字诀

第二章 如意太极拳二十四式

- 第一节 如意太极拳二十四式动作名称
- 第二节 如意太极拳二十四式行功动作图解
 - 第一式 太极元桩
 - 第二式 横开二臂
 - 第三式 山人捧图
 - 第四式 孔雀开屏
 - 第五式 揽雀尾
 - 第六式 孔雀抖翎
 - 第七式 三展鸿图
 - 第八式 罗汉屈臂
 - 第九式 斜挂单鞭
 - 第十式 寒犀望月
 - 第十一式 肘底抛捶
 - 第十二式 单展翅
 - 第十三式 太极边球
 - 第十四式 倒转彩球
 - 第十五式 推窗望月
 - 第十六式 山人执灯
 - 第十七式 苏秦背剑
 - 第十八式 倒提金枪
 - 第十九式 肋下掖掌
 - 第二十式 手挥琵琶
 - 第二十一式 童子学剑
 - 第二十二式 黑熊戏水
 - 第二十三式 萍运双环
 - 第二十四式 太极绷捶

附：宗传龙腾虎踞操演法

<<如意太极拳>>

章节摘录

版权页：插图：因时代的风烟，历史的变换，正宗的学术内容隐于石壁洞天，不为人知。

一九八六年先生被国家体育文史编辑部主任杨亚山先生以武当正宗传人的身份邀请出席了首届武当山擂台赛。

其后先生上武当山朝山拜祖，为纪念真武大帝与三丰祖师，写下联语：大道演龟蛇，长存灵犀同日月；金锋伏龙虎，初化阳神共古今。

现武当山博物馆还存有先生的手迹。

道者以悬壶而济世。

一九八五年先生和师妹李淑珍一起，整理出传统内功之内景八法，根据丹医调整患者气血流注，还其大千正运的理论，开始接治聋哑患者，进行聋哑康复研究，共接治患者五千余例。

一九八八年五月十八日在北京宣武饭店由三。

一医院黄美光等十数名耳鼻喉科、中医专家主持通过技术鉴定，中国人民解放军国防科工委副主任张震寰主持鉴定，前卫生部中医局医政司司长吕炳奎、国家科委丛处长等领导同志到会指导鉴定工作，鉴定结果为“从课题设计是比较合理的，治疗耳聋……有独特性，观察研究中应用电测听及统计学处理，因此有一定的科学性，所取得的数据是可信的，观察结果显示该治疗方法是有效的”。

为了使广大人民群众拥有一个使身心获益的健身方法，已将此锻炼方法在武当武术专修院向广大书法、剑法爱好者加以介绍。

书画界常说“学画易，学文人画难”。

传统文人画须有文人三绝，先生自幼攻读六艺，作品中诗书画印浑然一体，气质超群，使人们真正体会到传统艺术的博大精深。

先生书画技艺精湛，巧夺天工，或清俊刚劲，或秀丽多姿，或凝重浑厚，多表现出意出尘表的个性与气质。

先生金石造诣深厚，刀法与笔法相渗透，行刀如笔，别具神韵。

先生画风飘逸，一幅幅作品空灵蕴藉，丰神流丽，内含生命自然的哲理与智慧。

先生以他深厚的经历与修养升华成的图画为中国传统文人画的典范。

先生之书画早已名播海内外，一九九。

年《现代中国》刊出先生书画。

在先生著作《翰墨缘》《真元宝笈》《声律真诠》等书插页中均有介绍。

先生书画之人物、瑞芝、山水、神真、佛像……意境悠远，清新隽永，开一代宗风。

先生书作除手卷、联轴外，竟能一次书写四尺、六尺、八尺幅大“寿”字近百帧，一气呵成，无一笔虚败。

代表作有一笔横开龙字。

先生书体有石鼓、古隶、金文、大草等。

<<如意太极拳>>

编辑推荐

李兆生所写的《如意太极拳》，与普通的太极拳有所不同，如意太极拳的锻炼可以一触妈知，推门而入，每个姿势都可以用力，也可以不用力。

此太极拳融合了内功的因素，速度慢可以充分体会内气潜行感受，单纯练习某式可以用为站桩或走桩，加强疗效，便于掌握。

<<如意太极拳>>

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>