第一图书网, tushu007.com

<<武式太极拳传统108式-BOOK+D>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳传统108式-BOOK+DVD>>

13位ISBN编号：9787536474918

10位ISBN编号：7536474911

出版时间：2012-11

出版时间：四川科技出版社

作者：谢魏杰

页数：185

字数：220000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

武式太极拳第五代正宗传人、太极大师翟维传亲授，五十余载深厚修为，真传正宗太极拳法！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

翟维传，是武式太极拳第五代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。
翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸市武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。
翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作烦丰，授徒甚众。
翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套（十一碟）和《武式太极拳术》等书。
武式太极拳第六代传人，国家一级社会体育指导员，太极拳教练，国家二级裁判员，永年县政协委员。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章太极古图释太极 一、古太极图，太极拳的指导哲学 二、太极阴阳与懂劲 第二章理法完整邃密的武式太极 一、武式太极拳拳理渊源与传承 二、传统武式太极拳技术要点与养生功效 三、传统武式太极拳神意修炼要点 四、传统武式太极拳三个主要练习阶段 第三章武式太极拳之内功心法 一、内功篇 二、心法篇 第四章武式太极拳传统108式功法详解及实战应用 第一段 第二段 第三段 第四段 第五段 第六段 第七段 第八段 附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： ②对拉拔长 当意气、功法、心法和劲法相结合，就能产生一种对拉拔长之劲。
对拉拔长手臂有，腿部有，身躯也有。
对拉拔长是一种整体的弹簧劲，它的运用不但能使练拳的外形舒展、漂亮，而且练习者自身也会感觉身心舒畅。
手臂的对拉包括有上肢的对拉，要求尽量放长双手和双臂，这其中要注意肩肘腕的放松。
具体到每一式，十字手是横向的手臂对拉，高探马是前后的，白鹅亮翅是上下的，野马分鬃是斜向的。
手臂的对拉还有自身的，如左搂膝拗步，左手向左下搂，右手向前推，推出的右手臂一定要有对拉拔长，即手及手腕向前的同时，肩窝要向后拉，使手臂变长。
但要注意，不能推过，过则不松，尤其要注意肘部，肘部要松沉。
对拉也体现在下肢上。
如弓步，前腿弯曲，迎面腿向前撑，后腿向后蹬地，形成前腿和后腿的对拉；而虚步是前脚点地后腿坐实，前腿和后胯形成对拉。
对拉还体现在身躯部分，头向上领起，肩向下松沉，尾闾正中，气下沉，似乎是将身躯拉长。
对拉不但体现在单独的肢体上，还体现在肢体之间，如手臂和腿要形成对拉，前手和后胯要形成对拉。
而且几乎所有的动作都有对拉，习练时可以逐一体会。
（4）气势鼓荡、敛气入骨、骨鸣 ①气势鼓荡 气势鼓荡是指气势撑圆鼓荡，就能做到八面支撑，给对方造成一种撼动，起到合劲的作用。
在技击中，气势鼓荡表现为周身上下处处是拳，挨哪儿哪儿发，神志专一，精神贯注，有遇敌欲吃之势。
②敛气入骨、骨鸣 气在身就能形成敛气入骨。
所谓敛气入骨，就是通过内气的潜转，使气收敛入骨，达到心不外驰、气不外散。
在推手时，利用松沉功夫，随着吸气将彼力收敛入脊骨，或沉入涌泉、钻入地心，这样就能把彼力化为乌有。
骨鸣是指练拳时做到敛气入骨，把力道练进骨头里，练到了骨髓中，筋的颤动就会引起骨骼的共鸣，继而带动全身骨头鸣动，以震荡之力冲洗骨髓，完成脱胎换骨。
要想达到骨鸣的境界，需要多年的修炼，只有勤学苦练，并在名师的正确指导下，戒轻浮，贵沉着，功力既久，自然能添髓壮骨，使骨日益沉重，内劲增长。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《武式太极拳传统108式》是广大太极爱好者很好地掌握武式太极108式动作之精髓要诀的最佳范本。

第一图书网, tushu007.com

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