

<<侯氏太极拳用法解析>>

图书基本信息

书名：<<侯氏太极拳用法解析>>

13位ISBN编号：9787537740821

10位ISBN编号：7537740828

出版时间：2012-3

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张昱东,艾光明

页数：226

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>

## <<侯氏太极拳用法解析>>

### 内容概要

《侯氏太极拳用法解析》是为希望进一步提高太极拳技术水平的太极拳爱好者而作。

太极拳技击实战是一种方法和手段，其目的是要达到内外相合的较高级水平。

我们通过一定时间的拳架练习，可以做到上下一致、左右前后协调等在身体上相合的水平，即达到以手与脚合、肘与膝合、肩与胯合为代表的上下相合的能力，但对愿意钻研和修炼太极拳高功夫的爱好者来说，这个水平还属初级，还是远远不够的。

在此基础上，实践太极拳技击训练方法，则可较快地达到内外相合的较高级水平。

侯氏太极拳是由来自太极拳第二故乡河南省温县赵堡镇的侯春秀先生所传，是武当派张三丰祖师六百年前所创，经由山西王宗岳传至河南赵堡镇蒋发，此拳在河南省温县赵堡镇传承了四百多年。

为纪念张三丰所创武当派和太极拳，也纪念太极拳最重要的传播地河南省温县赵堡镇，并纪念侯春秀先生将此拳传到西北乃至全国，故称此太极拳为“武当赵堡侯氏承架太极拳”，表明是侯氏传承的武当传统太极拳，以区别于其他各式太极拳，简称“侯氏太极拳”。

侯氏太极拳以外练拳架为基础、以内养气功为根本，并以打手、技击闻名于世，故别称“武当传统三合一太极拳”，“三合一”训练方法是提高太极拳技术水平的关键，是张三丰祖师所创的入道之法，希望广大太极拳爱好者能学会它、掌握它，步入一脉相传的中华太极拳的修炼正道。

## <<侯氏太极拳用法解析>>

### 作者简介

张昱东，1962年出生于西安。

对儒、释、道三家精髓和现代科学技术有深刻的理解，尤其对老子《道德经》、中国传统医学和太极拳有着深入的研究。

1985年学习侯氏太极拳，2007年成为侯转运老师的入室弟子。

著有《侯氏太极拳》。

艾光明，1949年出生于西安。

西安外国语大学教授，主要研究哲学与中国古代文化，尤其对易经、佛教、道教以及太极拳有深入的研究。

1985年与侯转运老师相识，即跟随侯老师学习侯氏太极拳，之后成为侯转运老师的入室弟子。

著有《侯氏太极拳》、《走进周易》等著作。

## <<侯氏太极拳用法解析>>

### 书籍目录

第一章侯氏太极拳的历史渊源和特点 一、侯氏太极拳的历史渊源 二、侯氏太极拳技击实战的特点 第二章侯氏太极拳技击原理和训练方法 一、太极拳为什么要进行技击训练 二、侯氏太极拳打手技击法原理 三、侯氏太极拳打手技击训练方法 四、张三丰祖师太极拳十要解析 第三章侯氏太极拳拳架劲路和打手 一、拳架动作与劲路分析 二、打手中拳架典型应用举例 三、打手技术解析 四、打手技术综合要求 第四章侯氏太极拳的擒拿与反擒拿 一、擒拿方法解析 二、擒拿破解与反擒拿 三、拳架应用中擒拿举例 第五章侯氏太极拳技击技术解析 一、技击实战练习的基本要求 二、技击技术深层解析 三、拳架在散手中的应用举例 四、技击实战灵活用法 五、技击实战原则 六、技击实战之秘法 第六章太极拳技击技术经典文献 一、张三丰太极拳论 二、王宗岳太极拳论 三、历代相传文献 四、侯春秀论太极拳 五、侯转运论太极拳 六、侯转运老师太极讲谈录 第七章侯氏太极拳的历史传承 一、武当传统三合一太极拳历代传承关系 二、侯氏承架太极拳传人表 三、当代太极拳大师侯转运 后记

## <<侯氏太极拳用法解析>>

### 章节摘录

版权页：插图：（2）太极拳在河南温县赵堡镇的秘传历史 蒋发先师回到家乡后，更加深入研究和磨练，终得修炼大成，成为太极拳第三代宗师。

蒋发严遵师训，择人而传，他在做生意的过程中，观察了解到在赵堡镇南街关帝庙处居住的邢喜怀，为人忠厚，具有优异潜质，遂收其为徒，将太极拳和修道真法传与邢喜怀，从此张三丰祖师所创太极拳在河南温县赵堡镇扎下了根，并秘传了四百年。

在这四百年中，太极拳在赵堡镇代代秘传，完整继承了张三丰祖师的拳理、拳架和功法，故也被称为“承架太极拳”。

第四代邢喜怀传张初臣，张初臣传陈敬伯，陈敬伯传张宗禹，张宗禹传张彦，张彦传其儿子张应昌，之后传其后代张敬芝，张敬芝传侯春秀。

（3）太极拳主要门派的形成和太极拳的流传 张三丰祖师所创武当派修炼功夫后来还传到了浙江宁波府，继承人为张松溪。

张松溪生活在明朝嘉靖年间，比王宗岳稍年长，他继承武当派功夫并结合江南的武术，由此开创了武当松溪派，是为武当内家功夫南派。

由于该派中的重要传人黄百家是明末清初的思想大师黄宗羲的儿子，所以松溪派在社会上具有一定的影响。

后来由于清朝统治者对江南反清复明力量的镇压和防范，松溪派功夫的传承也日渐隐秘，只在很小的范围内秘传。

20世纪80年代后期，随着中国改革开放的发展，松溪派的功夫才见诸书刊披露，有后世传人继承发扬光大。

另外，三丰祖师的太极拳在道门内仍有传承，这种情形一直延续到20世纪，但由于20世纪前半世纪的社会动荡和战争，以及六七十年代的“文化大革命”，使得道门中的太极拳传承几乎快中断了。

近几年来，有少数早期道门太极拳公布于世，还需要进一步的挖掘和继承。

自从蒋发先师将三丰祖师所创的太极拳带到河南温县赵堡镇传播，也影响到了距赵堡镇数里之遥的陈家沟。

陈家沟世传炮捶等拳术，习武风气较盛，太极拳的传人与陈家传统武功相结合，形成了具有弹抖发劲特点的新拳种，20世纪后，陈家后人及社会各界将其称为“陈氏太极拳”或“陈式太极拳”。

<<侯氏太极拳用法解析>>

编辑推荐

《侯氏太极拳用法解析》由山西科学技术出版社出版。

<<侯氏太极拳用法解析>>

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>