

# 《太极拳至理臻法》

## 图书基本信息

书名：《太极拳至理臻法》

13位ISBN编号：9787509142608

10位ISBN编号：7509142601

出版时间：2011-4

出版社：人民军医

作者：翁福麒 编

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《太极拳至理臻法》

## 内容概要

《太极拳至理臻法》详细阐述了太极拳的拳理、技法、历史源流及备流派的沿革，并介绍了太极拳械的练功要领及各种姿势，配以大量的真人照片图，便于体会太极拳的实质和本义。《太极拳至理臻法》还附录了各个时期的太极拳精论，以及太极拳名家的事迹和佳传，以提高读者对太极拳的认识和锻炼兴趣。并在附录介绍刘德宽所传的纯阳剑套路的左手执剑的锻炼方法。《太极拳至理臻法》通俗易懂、深入浅出，图文并茂，适合太极拳爱好者阅读。

# 《太极拳至理臻法》

## 作者简介

翁福麒先生是国内外著名的武术家、太极拳专家，是一代宗师杨禹廷的入室弟子。1984—2007年一直担任北京市吴式太极拳研究会常务副会长兼秘书长，现在仍是协会的荣誉会长。其自幼酷爱武术，七岁即随天津李耀庭老师学形意拳5年，1946年又在北平向高紫云老师学太极拳3年，1953年又在沈阳向张董僧老师学浑圆功、太极拳、形意拳、八卦掌3年。从1956年后一直跟从杨禹廷老师学太极拳和器械。

翁福麒先生一生致力于太极拳的宣传和推广工作，从1990年开始，就在北京中医药大学义务教拳，并持续至1996年。曾于1989年初春拍摄《吴式太极拳》电视教学片，由华艺音像公司出版发行。曾于1990年和1999年与太极拳大师李秉慈合著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》《吴式太极拳拳械述真》等书，出版发行后，深受读者欢迎。

# 《太极拳至理臻法》

## 书籍目录

第1章 太极拳意述真 第一节 太极拳原理 一、图形解释的太极拳原理 二、文字解释的太极拳原理  
第二节 太极拳传统理论 第三节 太极拳谈养生第2章 太极拳之“意” 第一节 太极拳的用意与松净  
一、用意 二、松净 第二节 太极拳之“阴阳、动静、虚实、开合”的辩证关系 一、阴阳 二、动静  
三、虚实 四、开合 第三节 “虚领顶劲”解 第四节 论“气沉丹田” 一、丹田 二、气 三、如  
何“沉”法 第五节 四两能拨千斤 第六节 何谓“双重” 第七节 太极拳的战略战术 一、太极拳的战  
略 二、太极拳的战术第3章 太极拳之“形” 第一节 太极拳对身体各部位的姿势要求 一、悬顶竖项  
二、两眼平正 三、面部自然 四、用鼻呼吸 五、唇贴齿合 六、舌舐上腭 七、松肩垂肘 八、  
含胸拔背 九、松腰叠胯 十、溜臀裹裆 十一、屈膝折踝 十二、展指(趾)舒掌 第二节 太极拳对  
动作的特殊要求 一、缓慢 二、均匀 三、连贯 四、协调 五、轻灵 六、圆活 第三节 太极拳的  
四功、四法 一、四功：心、神、意、念 二、四法：手、眼、身、步第4章 太极拳基本动作 一、太  
极拳基本八式的详细解说 二、单腿承重时的收势 三、五个基本桩势 四、五组高难度的动作第5章  
太极推手 一、四正之手，四隅之手的解释 二、推手的基础训练方法 三、正规的单人、双人推手  
打轮 四、太极推手之求真 五、太极推手中的劲 六、杨禹廷老师谈太极推手第6章 太极剑 一、剑  
的一般常识 二、剑势、动作解说第7章 太极刀 一、刀的形状及各部位的名称 二、执刀的方法 三  
、代表性姿势动作解说第8章 太极杆 一、基本知识 二、基本动作 三、双人基础练习 四、进退四  
步对刺扎杆法附录A 左手执剑的纯阳剑动作解说(附右手) 后记(跋)

# 《太极拳至理臻法》

## 章节摘录

版权页：插图：最后是，“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”；“一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人”；“然非用功之久，不能豁然贯通焉”；“英雄所向无敌，盖皆由此而及也”。武术界中有云：“10年太极不出门”！但是，太极顶峰并非高不可攀。常言说：“有志者，事竟成”“功到自然成”。六、杨禹廷老师谈太极推手太极推手和盘架子（练拳的套路）是太极拳一个整体的两个部分。盘架子为拳之“体”；推手为拳之“用”。在学会盘架子之后，可以学学推手，才能算是体用兼备了。这时不但提高了自己的技艺，也增加了更浓厚的学习兴趣。太极推手，过去有人叫“打手”。老太极拳书上有“打手歌”“打手要言”等，都是讲打手方法的。但“打手”二字的含义，不如推手比较全面。推手包含两个人“打轮”“散手”两个部分。“打轮”是什么呢？“打轮”是两个人对手合作，共同练习，推起手来，四臂往还，你搓我揉，你进我退，你收我发，既可收到锻炼身体益处，同时也提高了兴趣，增进了友谊。也有人管推手叫“揉手”，实际上就是形容它的动作，指相互揉搓而说的。推手有定步推手、活步推手、大履、插肋、烂采花等，其中定步推手是推手的基本功夫。所以学推手，要先从定步推手学起。推手的原理并不十分复杂，盘架子主要是从练姿势中锻炼身体平衡，就是不论怎样运动，要始终保持住身体的中心稳固。推手则是在对方的推动逼迫下，仍要不失自己的平衡，相反还要设法引动牵制对方失掉平衡，这就比盘架子难了一步。所以过去“说盘架子以求懂自己之劲；推手以求懂他人之劲”，就是这个意思。定步推手在初步锻炼时，步法只有弓步和坐步两种，手法也只先练棚、掤、挤、按和掏手。当“打轮”熟练了，双方可以初步“听劲”“问劲”“化劲”“发劲”的时候，步法与手法也可以相应增加变化，如步法上可增加骑马步，仆步等，在进退时，也可逐渐增加、撤步的动作，这样就由定步推手过渡到活步推手了。手法也可由棚、掤、挤、按四正之手，增加采、列、肘、靠四隅之手，合而为八手。以后功夫加深可以逐步进入到千变万化，做到所谓“粘、黏、连、随”，“不丢不顶”，渐而“愈练愈精”、“从心所欲”的地步。在练习推手时应该注意些什么呢？简单说，有以下4点。1.要力求、手法正确练习推手和盘架子一样，必须要守规矩、求正确。比如推手时两腿的重心就要分清楚，弓步要弓得够度，坐步要坐得扎实，身法也和盘架子一样，力求“中正安舒”、“不偏不倚”。推手时手法要认真锻炼，必须把棚、掤、挤、按、采、列、肘、靠等每一手都练到正确，所以初学推手的人，只要求多打轮，待八手熟练了之后，才可以问劲。推手时视线的变动也大体和盘拳时一样，随手转移。手、眼、身、步都要力求规矩和正确，以便把基础打好，以后就比较容易提高了。

# 《太极拳至理臻法》

## 编辑推荐

《太极拳至理臻法》：太极宗师杨禹庭秘传心法，五十年练拳体悟倾囊而授，详解太极理法功架。附左手纯阳剑图文双解。

# 《太极拳至理臻法》

## 精彩短评

- 1、不错，正好学吴式太极拳，学习中
- 2、新的解释，但非常实在和深入。实实在在，属于朴素的唯物主义。对于理解前辈高手的理念，非常有用。每个招式都很精细到位。
- 3、个人的练拳经历介绍。
- 4、句句到心，如同面聆
- 5、很好的一本书，值得大力讨论。要点清晰，动作明朗，非常到位。
- 6、吴式名师大家之作，人人争相购之。
- 7、站桩一月有余，体感非常强烈，希望深谙其道，开卷首篇看后天八卦图倍感亲切，拳理明晰才可拳随意出。
- 8、300页的书，标价62元，我还以为是精装，最普通的简装。不值这个价，也许当中有太极的秘诀。哈哈.....
- 9、说的都很实在，是自己的亲身体会，对吴氏太极拳爱好者来说，是可以有帮助的好资料。
- 10、还没了解读后感。
- 11、很好,在认真的看.
- 12、对太极拳理有一个很详细的描述
- 13、不错，就是太极拳套路部分不是杨禹庭全套83式，跟我要的有点距离。
- 14、对学习太极拳有帮助，学点拳理。
- 15、练吴式太极拳必备之教材。
- 16、书不错但是贵！！
- 17、是吴式太极拳，给老公买的，他学习吴式太极拳，喜欢着呢。
- 18、大师的作品，要精研细读，对于我辈初学者，能领会其中几点就算收益不匪。

# 《太极拳至理臻法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)