

《中华太极基础功法》

图书基本信息

书名：《中华太极基础功法》

13位ISBN编号：9787546406237

10位ISBN编号：7546406234

出版时间：2012-4

出版社：成都时代出版社

作者：翟维传

页数：119

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

《中华太极基础功法》

内容概要

《中华太极基础功法》为一本太极拳入门的指导书，系统讲述了太极拳的各种基础功法，分为基础功法、身法、心法、功法、用法五部分。由太极名师亲授，以演示图片结合文字叙述，对初学者而言较为实用。太极拳属于内家拳术，练的是动静两功、内外双求、性命双修，以心意行气为法则。习练者从无极入门，静极生动，动分阴阳而成太极，再在心意的主宰下，运行阴阳二气，通遍周身内外，引领四肢百骸通过开合、动静、虚实、松紧、升降、吐纳、收放、蓄发、伸屈、长短、刚柔、进退、顺逆、卷展等运动体现太极阴阳的变化，经过长期的修习，逐渐登上太极太和的巅峰。在这一过程中，基础功法占据着关键的位置。对于初学者来说，基础功法既是入门筑基功，又是养生法，还是通往太极拳高手之路的必经之途。

《中华太极基础功法》

作者简介

崔维传，武式太极拳第五代传人。中国国家级太极名家，当代武式太极拳代表人物，中国武术七段、精武百杰。现任河南大学客座教授、河北省武术文化产业促进会副会长、河北省武术协会委员、邯郸市武术协会荣誉主席、邯郸市太极拳委员会副主任、邯郸市武式太极拳学会会长、永年县政协委员、永年县太极拳协会副主席、永年县武式太极武校名誉校长、永年县维传武式太极拳研究会会长等职，同时兼任国内外多家武术组织顾问、名誉会长。

《中华太极基础功法》

书籍目录

第一章 中华太极基础功法

- 一、中华太极基础功法概述
- 二、中华太极圣地——永年
- 三、太极之乡的四大太极拳流派

第二章 太极拳之身法篇

- 一、十三条身法
- 二、太极手
- 三、太极腰
- 四、太极腿
- 五、太极脚
- 六、眼神的收放
- 七、太极六合

第三章 太极拳之心法篇

- 一、阴阳
- 二、松静
- 三、意气
- 四、中定意识线
- 五、中和

第四章 太极拳之功法篇

- 一、五步八法
- 二、桩功
- 三、内功
- 四、整体运作

第五章 太极拳之用法篇

- 一、劲法
- 二、推手
- 三、功夫层次

附录太极拳歌诀

《中华太极基础功法》

章节摘录

版权页：插图：从太极拳的走架来看，松柔要求在运动时做到动作似行云流水，舒缓飘逸，轻柔圆活，连绵不断，这样不但可以使习练者身心合一，融于天地，融于自然，达到物我两忘、物我一体的境界，而且能使观看者受到自然之美的感染，得到美的享受。太极拳的“松柔”无处不在，心灵修炼的仁、义、善是柔，行功时的松、稳、慢、匀、连绵不断是柔，技击中的“舍己从人、粘连黏随、不丢不顶、随屈就伸”也是柔。但做到松柔不是一件易事，需要一定的时间与功夫。老前辈常说：“有心求柔，无欲成刚。”这就是说想求“柔”得用心，求刚比求柔容易得多。松柔在技击中包含走化、蓄劲和粘依。王宗岳在《太极拳论》中写道：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。”这里的“走”是走化的意思，是避其锐气。如果对方用刚劲进攻，自己可用弧形动作予以接引，用腰腿的旋转运动随接随转，将对方的着力点引离自己的重心，化解对方的来势，这就是常说的“以柔克刚”。光有走化只能是被动地应付，只有在走化的同时配合粘依，才能变被动为主动，达到“我顺人背谓之粘”。王宗岳在《太极拳论》中还写道“粘即是走，走即是粘”，这从根本上指出了走化和粘依的关系，即相互依存、相辅相生，也就是太极上常说的“阴阳互济”。走化和粘依都是利用柔来实现的，虽然可以达到“我顺人背”，将主动权掌握在自己手中，但这还不能给对方以打击，只有将柔转化为刚，达到以柔济刚，发放出来，才能表现出柔在技击中的威力。从这一方面来看，柔又是一种含蓄，必须与功法（松沉、松随、松放）相配合，将柔含蓄到一定程度，随着蓄劲的增加，最终由量变到质变，才可“积柔成刚”。（2）松沉“松沉”是太极拳的重要功法之一，在过去是不外传的绝密。它是在完成身体松柔的基础上，使体内意气与肢体活动配合，完成体内意气圈的形成，达到内外相合的要求。要做到松沉首先应做到太极身法的“含胸拔背”、“松肩沉肘”，特别要注重“气沉丹田”和“尾闾正中”，这是完成松沉的关键。松沉注重于体内，体内的活动靠神意气引导，所以必须做到“气沉丹田”。

《中华太极基础功法》

编辑推荐

《中华太极基础功法》是一本适合初学者入门的基础功法，也是各门派太极爱好者的统学真经！

《中华太极基础功法》

精彩短评

- 1、动作不复杂，看书可以学得会，
- 2、DVD只有第2章的内容(身法)，其他章节'心法'、'功法'、'用法'等主要内容竟然没有DVD。白花了银子。
- 3、是讲述武式太极拳基本功方面的，写得很仔细，光盘也非常清晰。
- 4、很基础很基础很基础很基础 太基础
- 5、适合入门者，翟老师，是为数不多的有内功的太极拳高手
- 6、正版的书，图书都很清晰。内容详细，还赠送了光碟。不错
- 7、如题，还要我再帮别人买几本~
- 8、没有什么实质性的内容，都是一些大而空的东西，基本没有指导作用。
- 9、我看了许多关于太极拳的书，说理的多，实作的少，此书由基础，可指导读者深入堂奥。
- 10、书挺不错的，讲解很详细，图文并茂。是正版，价格还挺便宜，并赠送了光碟。真的不错
- 11、有真东西。
- 12、书不错。老爸退休了，给他买的，可是他不太喜欢太极，算了，放那儿吧！等老了我用，呵呵~
- 13、作者的很多书和碟都透露出了太极拳的真谛，非常值得一看，绝非太极操和表演套路可比。
- 14、翟师功夫很高，人很朴实，比较欣赏。
- 15、翟维传是当代屈指可数的太极明家，我练习太极拳三年了，现在看这本书，都很有收获，感觉把自己学练的东西整理修正了一遍，好书。
- 16、从手型到身形都有详细的讲述，练太极多年，我觉本书有很大价值，但不是自学用。光盘则比较简单。
- 17、不过应该不错，直接送人了
- 18、大师的经典。给你进入太极之门的钥匙。

《中华太极基础功法》

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