

《太极轻灵松空功》

图书基本信息

书名：《太极轻灵松空功》

13位ISBN编号：9787500940319

10位ISBN编号：7500940319

出版时间：2011-8

出版社：人民体育

作者：王方莘//陈洪广

页数：398

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

《太极轻灵松空功》

内容概要

《太极轻灵松空功(附盘)》，本书内容：包含基础功的桩功、拳架、散手、推手共四个大项.....

《太极轻灵松空功》

作者简介

王方莘，1941年出生于四川省乐山市，毕业于四川师范大学物理系。

中国武术协会会员、中国武术七段。峨眉山佛拳第四代传人、杨式太极拳第五代传人、中国散手道协会副主席、国际武术散手道联谊会黑带九段、国际武术散手道联盟理事、提案委员会主任。散手道国际二级裁判员、教练员。世界武林百杰、国际太极拳推广大使，世界太极十大名家。

1981年，任四川省犍为县罗城中学校长。

1983年，任四川省犍为县副县长。

1990年，任四川省乐山市技术监督局副局长。

1997年，任乐山市技术监督局研究员。

王方莘自幼酷爱武术，5岁开始在家庭教头带领下习武。1961年在四川师范大学就读期间，学习24式太极拳、齐眉棍，是该校武术骨干、物理系武术队队长。1973年跟峨嵋派杨大师学习峨眉山佛拳。1981年起，先后拜杨绍西(杨澄甫弟子)、赵凯(李雅轩弟子)、林墨根(李雅轩弟子)为师学习太极拳，精通杨式太极拳、剑、刀，太极推手、散手，在太极内功修炼方面的造诣较深。

《太极轻灵松空功》

书籍目录

第一章 桩功修炼法 第二章 拳架修炼 第三章 太极散手技艺 第四章 太极推手修炼 第五章 太极拳最重要的三篇 拳谱及体司附录一 太极推手竞赛规则与裁判法 附录二 现代散打竞赛规则

《太极轻灵松空功》

章节摘录

版权页：插图：第三节 练拳架三个阶段 这里要反复强调在《太极导气松沉功》一书中提到的拳架一般要求。太极拳练习者在教师指导、示范下，细心模仿一招一式拳势动作，体会必不可少的规律，如立身中正、安舒松静、虚灵神顶、松肩垂肘、劲收丹田、松胸圆背、松腹溜臀、呼吸自然、动作和顺、用意不用力、上下相随、内外相合、迈步如猫行、运劲如抽丝、分清虚实、连绵不断、举动轻灵、运行和缓等。教师还要纠正学生的姿势，如四肢各部分的距离，身势的重心，所面对的方向，进退转换的姿势，转换是否渐进，拳、掌、肘、腕、肩、腰、胯、膝、脚、头顶、脊背的规矩，俱要求正确，凡有不对的地方，必须仔细加以纠正。还提到狠抓拳架“导气通筋”“阴阳为本”“松沉为魂”这三个重点。以上这些要求在修炼拳架中应逐步掌握。为了使初级、中级、高级太极拳练习者均有收获，下面介绍初、中、高三个阶段练习拳架的基本要领。第一阶段可以从轻、慢、圆、匀四个要点来练拳架。

1.轻。“一举动，周身俱要轻灵”，老论开宗明义提出轻灵。这是太极拳已经熟练后的标准。初学者应该从“轻”字入手。杨健侯宗师说：“轻则灵，灵则动，动则变，变则化。”吴鉴泉大师说：“轻是轻虚，灵是灵敏。由轻灵而松沉，而粘、黏、连、随，而后能灵敏，能不丢不顶。故轻盘拳架时动作要求轻灵和缓，往复自如，自身松活之劲，粘黏之劲，故轻是太极手处。”杨振铎大师说：“举步要轻，动步要稳，落步要准，而轻灵沉稳，兼而有之。”我的体会是，练武者多是灵有余而“轻”不足，从未练习过的人，也是学灵容易学轻难。用力过大对敏感有一定的影响。因此在初学时，应当用力越小越好，要在“轻”字上下工夫。我们不妨把动作的灵活放在次要的地位，等到“轻”字有一定基础，再去练“灵”，决不会晚。“轻”字练成是灵敏功夫入门的阶梯。推手时，对付重手容易，对付轻手难，也是证明轻才会灵。“轻”字上下工夫，推手时不会乱动或用拙力攻击对方。

2.慢。太极拳给人的印象是盘拳走架总是慢悠悠的。外界讲，“这么慢，能打人吗？”慢是太极拳外表上的特点，甚至是非常重要的特点。王宗岳《太极拳论》曰：“壮欺弱，慢让快耳，有力打无力，手慢让手快，皆是旁门。”其所主传的正途是“无力胜有力，以慢制快，后发先至”。所以，太极拳在盘拳走架时的慢，完全是由太极拳的性质决定的。太极拳盘拳走架的慢，既是为了使骨骼、肌肉更加合理地运动，避免运动损伤，同时也有加大运动量，达到如行云流水般均匀的作用。“慢”有助于自然呼吸深长，增加肌肉的弹性和韧性。“慢”更重要的目的是为了“动中求静”，培养形、神、意、气的结合。求阴柔之功，求虚灵之劲，最终养成“应物自然”的快。太极拳比一般武术动作都慢，尤其是初学阶段，更要刻意求慢，而且是越慢越好。这种练法，一则对于体弱的人更为相宜，二则可以避免动作草率，而影响姿势的正确。

《太极轻灵松空功》

编辑推荐

《太极轻灵松空功》还介绍太极拳老论中的“老三篇”，即张三丰《太极十三势释名》、歌诀中《太极行功歌诀》、王宗岳《太极拳论》的体悟。

《太极轻灵松空功》

精彩短评

- 1、认真练习看以后效果
- 2、内容太普通。一般吧。
- 3、有质量，是本不错的学习书籍
- 4、从265页直接跳到275页，申请了换货，服务态度很好，但后来说只有一本了，可以退货，又想太麻烦，不退了，就留下了。
- 5、健身不错，学武还得跟老师。
- 6、一般人,非专业人士,就不要买了.
- 7、喜欢太极
- 8、书的内容很好，很适合初学者，初学者要用心，坚持一定会成功
- 9、作者只是邯郸学步。
- 10、有点用。有的地方比较主观。
- 11、一般，现代造拳成风，怀疑是现造的。
- 12、多种技法可以选择学,对练内功有提高效益!!!
- 13、跟常规流行的太极拳不同，属于峨眉拳的一种功法。
- 14、独树一帜，很好
- 15、还没细看，应该不错，还行。

《太极轻灵松空功》

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