

# 《武式太极拳阐秘》

## 图书基本信息

书名：《武式太极拳阐秘》

13位ISBN编号：9787537724265

10位ISBN编号：7537724261

出版时间：2005-3

出版社：山西科学技术出版社

作者：庞大明

页数：282

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)

# 《武式太极拳阐秘》

## 内容概要

本书是一本太极拳专著。全书共分十章，介绍了太极拳与阴阳五行八卦学说、吴文翰论武式太极拳、武式太极拳练习法则、太极丹田功、武式太极拳基本要领、太极拳诸劲论等。

# 《武式太极拳阐秘》

## 作者简介

庞大明，山东潍坊市人。陈式太极拳第十九代传人。杨式太极拳第五代传人。武式太极拳第六代传人；国家武术六段。于1971年起先后拜杨式太极拳第四代传人傅宗元、傅钟文、赵斌先生为师。学习杨澄甫先生定型的太极拳系列拳架；拜杨式太极拳第四代传人林金声、贾志祥先生为师。学习杨式太极拳老架系列拳架；拜武式太极拳第五代传人吴文翰先生为师。学习武式太极拳传统套路：拜陈式太极拳第十八代传人陈伯祥先生为师。系统地学习了陈式小架太极拳。曾先后在《武术健身》、《武魂》、《武林》、《少林与太极》等杂志上发表论文40余篇。1995年创编了《轮椅太极拳》撰写和示范的《武式太极拳传统套路》教学片，于1997年由北京体育大学出版社出版发行；撰写的《杨式太极拳使用法解要》一书，于1998年由北京体育大学出版社出版发行。先后担任邯郸市政协副主席；邯郸杨班侯太极拳研究会理事长；邯郸市太极拳学会常务副会长等。

# 《武式太极拳阐秘》

## 书籍目录

第一章 太极拳与阴阳五行八卦学说第一节 太极拳与阴阳学说第二节 太极拳与五行学说第三节 太极拳与八卦学说第二章 吴文翰论武式太极拳第三章 武式太极拳练习法则第四章 太极丹田功第五章 武式太极拳基本要领第六章 武式太极拳拳势图解第七章 太极拳诸劲论第八章 武式太极拳推手第九章 武式太极拳拳谱总汇王宗岳太极拳拳谱武秋瀛太极拳拳谱武禹襄太极拳拳谱武湛清太极拳拳谱李亦畬太极拳拳谱李启轩太极拳拳谱郝为真太极拳拳谱郝月如太极拳拳谱武式太极拳传抄拳谱第十章 永年武氏有关史料附录 武式太极拳名家小传

武式太极拳练习法则 武式太极拳不但有一套完整的理论体系，而且在教学和练习方面也有一整套严格的法则。这些法则，一方面可以在书上和有关资料上看到，更重要的是要靠名师（指真正有师承关系的老师）的言传身教和自己一丝不苟的刻苦练习。

一、武式太极拳层次的划分 学习太极拳大体可分为三个层次。第一层次应首先学拳架，也可说先学着势；第二层次要能知己知彼，练架子为知己，练推手为知彼，知己知彼方为懂劲；第三层次在应用时要得心应手，“从心所欲罔不如意矣”，也称神明阶段。王宗岳将这三个层次概括为：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。”

王宗岳把练太极拳大致分为了三个层次，到武式太极拳第二代传人李亦畬，根据武禹襄的口授，又将太极拳练习较详细的划分为五个层次。李亦畬在《太极拳小序》中写到：“予自咸丰癸丑，时年二十余，始从母舅学习此技。口授指示，不遗余力，奈予质最鲁，二十余年来仅得皮毛，窃意其中更有精巧，兹仅以所得笔之于后，名曰‘五字诀’，以识不忘所学云。”

“一日心静，二日身灵，三日气敛，四日劲整，五日神聚。”

练太极拳首先应划分为学习、练功两个大的阶段。练习时可再分为若干个层次，“由着熟渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”，这是指练功阶段的层次。而“着熟”以前为学习阶段，学习阶段也可划分出若干个层次，如果没有掌握学习阶段的层次，那么，练功阶段就成为空中楼阁。

武式太极拳在学习阶段可大致分为两个层次：首先要学习拳架；第二要学习身法、步法和手法。第二层次尤为重要。郝少如先生指出：“身法在太极拳运动中有着特别重要的地位，所以在武式太极拳的历代传习过程中，都将身法的教学和习练作为一个至关重要的阶段来对待。武式太极拳对身法要求既严格而又细腻，练习者必须在长期的行工实践中求得身法、手法、步法的准确，自然与有机体配合，才能逐渐使自己的一举一动皆能合乎法度。郝少如先生在《习练武式太极拳的基本过程》中指出：“身法是内形的基础，是练好太极拳的关键一环，所以它是武式太极拳最基本的，也是最重要的法则。如果脱离了身法基础，获得太极拳艺便成了一句空话。”

他还在《太极拳概论》中指出：“如果只有外形的运动而没有内形（太极）的支配，只能称之为‘拳操’，而不能谓之太极拳。”

……

# 《武式太极拳阐秘》

## 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)