

<<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

图书基本信息

书名：<<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

13位ISBN编号：9787508046174

10位ISBN编号：750804617X

出版时间：2008-4

出版时间：华夏

作者：何俊龙

页数：183

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>

## <<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

### 内容概要

武当赵堡太极拳是由武当丹士张三丰所创，是我国太极拳中最优秀的拳种。

武当赵堡太极拳又称尺寸架，其要旨在走弧、转圈、滚圆时所生的“匀”。

如若在运动中全身各部分能产生“匀”的感觉，则到了特定的位置，否则，就没有达到所要求的“尺寸”，据此，习拳者便可自我检查、纠正、深研。

“尺寸”是运动自检或他检的标准，老少皆宜。

本书对武当赵堡太极拳的七十五式拳架，用标准的动作图解做示范，真正体现出武当赵堡太极拳“尺寸架”的独特风格。

同时，在拳架中又增加了实战的技击图解，更加形象化地展现了武当赵堡太极拳每招每势的用法与神奇的技击效果。

为了继承与发扬武当赵堡太极拳这一优秀的拳种，武当赵堡太极拳第十三代传人何俊龙先生特开设个人的太极博客（[www.chinafeat.com](http://www.chinafeat.com)），与太极拳爱好者共同探讨这门“武林绝学”，并希望更多的人从习练武当赵堡太极拳中受益。

## <<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

### 作者简介

何俊龙，1967年9月30日出生于山西省闻喜县，医学世家，自幼喜好武术，中国武术六段，武当赵堡太极拳第十三代传人。

现任中国中联行国际投资有限公司董事长，世界武林联盟副主席，中华绝技艺术学院院长，文化部中国世界民族文化交流促进会常务理事，北京奥运经济研究会常务理事，曾任2007年北京奥运倒计时一周年“和谐中华迎奥运系列大型活动”总策划等。

1994年毕业于山西省中医药研究院，获医学硕士学位，2003~2005年在清华大学信息科学技术学院进修，2008年继续攻读北京中医药大学博士研究生，在北京中医药大学国际医学院院长、博士生导师牛欣教授和山西中医学院副院长、北京中医药大学博士生导师冯前进教授的亲自指导下专题研究“天人相应与太极养生”方面的课题，立志要把中国传统文化的精髓“太极文化”发扬光大。

## &lt;&lt;图解武当赵堡太极拳秘笈&gt;&gt;

## 书籍目录

序一序二前言第一章 概述 一 张三丰秘诀精选 二 张三丰列传 三 武当赵堡太极拳简介 四 预备要领  
 1. 服装要求 2. 环境要求 3. 心态要求 五 静止要领 1. 虚领顶劲 2. 含胸拔背 3. 沉肩坠肘 4. 正腰落  
 胯 5. 松膝吊裆 6. 收腹 六 运动要领 1. 心与意合 2. 姿势缓慢 3. 动作松匀 4. 不撇不停 5. 势断意  
 连 6. 上下相连 7. 保持三直 8. 五顺相随 9. 随势借势 10. 遵循轨迹 七 呼吸要领 1. 自然呼吸阶段  
 2. 顺呼吸阶段 3. 逆呼吸阶段 4. 潜呼吸阶段 八 拳架要领 1. 整体形 2. 阴阳动 3. 三节明 4. 六合融  
 5. 六进整 6. 身法精 九 二十五劲要领 1. 沾粘劲 2. 听劲 3. 收劲 4. 走劲 5. 化劲 6. 引劲 7. 拿劲  
 8. 发劲 9. 借劲 10. 开劲 11. 合劲 12. 提劲 13. 沉劲 14. 拥劲 15. 捋劲 16. 挤劲 17. 按劲 18. 采  
 劲 19. 捌劲 20. 肘劲 21. 靠劲 22. 长劲 23. 截劲 24. 钻劲 25. 凌空劲 十 疑问解答 1. 太极拳为何  
 取名为“太极拳” 2. 太极拳在疲倦时习练为何越练越不疲倦 3. 武当赵堡太极拳功深的人为什么在  
 夏天习练时越练越凉爽 4. 武当赵堡太极拳功深的人为什么能不知不觉把人跌出数丈远 5. 太极拳四  
 正、四隅是怎么理解第二章 拳论选录 张三丰太极拳论 王宗岳太极拳论 郑悟清太极拳论第三章 拳架  
 第一式 预备式(无极式) 第二式 金刚三大对 第三式 懒扎衣 第四式 右白鹤亮翅 第五式 单鞭 第六  
 式 斜金刚三大对 第七式 左白鹤亮翅 第八式 斜形 第九式 高探马 第十式 摇步 第十一式 斜形 第十  
 二式 高探马 第十三式 摇步 第十四式 金刚三大对 第十五式 伏虎 第十六式 擒拿 第十七式 串捶 第  
 十八式 肘底藏捶 第十九式 倒碾肱 第二十式 左白鹤亮翅 第二十一式 斜形 第二十二式 闪通背 第二  
 十三式 右白鹤亮翅 第二十四式 单鞭 第二十五式 云手 第二十六式 左高探马 第二十七式 右插脚 第  
 二十八式 右高探马 第二十九式 左插脚 第三十式 左卷脚蹬跟 第三十一式 摇步 第三十二式 青龙探  
 海 第三十三式 二起插脚 第三十四式 分门桩抱膝 第三十五式 右卷脚蹬跟 第三十六式 分马掌 第三  
 十七式 掩手捶 第三十八式 抱头推山 第三十九式 右白鹤亮翅 第四十式 单鞭 第四十一式 前后照 第  
 四十二式 野马分鬃 第四十三式 玉女穿梭 第四十四式 右白鹤亮翅 第四十五式 单鞭 第四十六式 云  
 手 第四十七式 童子拜观音 第四十八式 扫堂腿 第四十九式 左金鸡独立 第五十式 右金鸡独立 第五  
 十一式 双跌脚 第五十二式 倒碾肱 第五十三式 左白鹤亮翅 第五十四式 斜形 第五十五式 闪通背 第  
 五十六式 右白鹤亮翅 第五十七式 单鞭 第五十八式 云手 第五十九式 高探马 第六十式 十字单摆脚  
 第六十一式 吊打指裆捶 第六十二式 金刚三大对 第六十三式 懒扎衣 第六十四式 右砸七星 第六十五  
 式 擒拿 第六十六式 回头看画 第六十七式 右白鹤亮翅 第六十八式 单鞭 第六十九式 左砸七星 第七  
 十式 擒拿 第七十一式 跨虎 第七十二式 双摆脚 第七十三式 弯弓射虎 第七十四式 金刚三大对 第七  
 十五式 收式(合太极) 后记

## <<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

### 章节摘录

插图：第一章 概述九二十五劲要领1. 沾粘劲沾粘，粘住甩不掉。

沾粘劲就是粘住、粘住往前进，不丢的意思，是太极拳中最基本的内劲，是从太极推手中演化而来的。

初练时两手就像木棍一样没有什么感觉。

时间长了就开始有感觉了，先是从手到手臂，再到胸、背，乃至全身皮毛都有感觉。

有感觉才可沾粘，有了沾粘才可对方吸住、粘住，使对方想甩都甩不掉。

这种沾粘必须有名师指点引领。

就像给蓄电池充电的过程，名师就像是发电机，学生就像是一块蓄电池，引领就像给蓄电池充电的过程。

引领成功就像给蓄电池充满了电，自身带了电，俗称：带功、给功。

所以，在练习沾粘劲到一定程度后，皮肤上有一种似云似雾的气，一遇到敌手就如胶似漆，不丢不离。

不但手是这种感觉，练到一定程度全身都是这种感觉。

功夫越高气越厚，沾粘的面积就越大。

但这种气用眼睛是看不到的，只能感觉到，或者是高手相遇相互是可以感觉到的。

俗话说，行家一出手便知有没有。

在太极推手时，行家感受对手的功夫深浅程度，在于彼此沾粘圆圈的面积大小。

这种沾粘劲非常重要，初学者一定要练习沾粘劲，否则，研究其他的劲是没有任何意义的。

2. 听劲听劲，感觉用皮毛。

就是用全身的皮毛感觉去听，并不是用耳朵去听。

所以在没有练习听劲之前。

必须先练习沾粘劲。

若不明白沾粘劲，就不可能知道什么是听劲。

听劲就像说话一样，不能够听懂对方说的什么就不知道对方的来意，这样肯定不可能达到收发自如。

所以，要先将自身的呆力、滞力抛掉，放松全身，凭借全身的皮毛听对方的劲。

如果不听就不可能收；不收就不可能走；不走就不可能化；不化就不可能发。

由此可见，太极拳中的听劲极为重要。

## <<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

### 编辑推荐

武当赵堡太极拳是由武当丹士张三丰所创，是我国太极拳中最优秀的拳种。

武当赵堡太极拳又称尺寸架，其要旨在走弧、转圈、滚圆时所生的“匀”。

本书是武当赵堡太极拳第十三代传人何俊龙先生倾情奉献！

290余幅彩色照片图解武当赵堡太极拳75式拳架，100余幅彩色照片图解武当赵堡太极拳技击奥秘，附带75式拳架分解视频教学光盘。

武当赵堡太极拳第十三代传人何俊龙先生倾情奉献，290余幅彩色照片图解武当赵堡太极拳75式拳架，100余幅彩色照片图解武当赵堡太极拳技击奥秘，附带75式拳架分解视频教学光盘。

<<图解武当赵堡太极拳秘笈>>

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>