

<<太极拳功法探要>>

图书基本信息

书名：<<太极拳功法探要>>

13位ISBN编号：9787537551533

10位ISBN编号：7537551537

出版时间：2012-6

出版时间：靳德华 河北科学技术出版社 (2012-06出版)

作者：靳德华

页数：144

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>

<<太极拳功法探要>>

内容概要

《太极拳功法探要》是传统太极拳的盘架、推手、散手、桩功、内功、养生功、枪剑的练法心得与秘笈，作者从力学、生理学、心理学、中医经络学等方面阐述太极拳的精髓。

这本太极著作，确有一定的技术含量。

对于有一定太极拳基础，想进一步深研、提高的人，有较强的可读性。

<<太极拳功法探要>>

作者简介

靳德华，男，1951年1月1日生，原籍霸州市东杨庄乡下段村。

曾任霸州市政府常务副市长，廊坊市外经贸局局长，廊坊市委党校常务副校长、党委书记等职。

现任廊坊市政协常委、廊坊市武术协会主席。

作者自幼随其大祖父靳永臣（师从祁家通背拳第四代传人鲁兰亭）习少祁派通背拳。

16岁师从杨氏太极拳第五代传人、杨氏张派（张策）太极拳第三代传人丁全质习太极拳，后又随中国现代太极泰斗口天图南习练杨家太极拳中平架、太极剑枪、太极内功，受到口天老6年的精心指教，较全面、系统地掌握了传统太极拳（械）、太极内功等功法。

作者虽终生从政，但几十年练功不辍，始终如一。

近年在国家级武术刊物《中华武术》和其他媒体发表的武术文章有《习太极拳架和推手的提高阶段谈：》《浅谈太极养生功法》《浅谈太极气功》《太极枪法拾零》《霸州市杨氏张派》张策《太极拳简史》等。

<<太极拳功法探要>>

书籍目录

作者所习杨氏中平架传承关系图 师爷陈锡增小传 师爷吴图南小传 恩师丁全质小传 本门太极拳简史 第一章 太极拳的拳、道、法、术、功 第二章 习太极拳架和推手功夫的提高 第三章 追求懂劲阶段盘架、推手中的重要“心法” 第四章 太极拳桩功 第五章 太极拳气功 第六章 太极拳内功中的内气运行意念和路线 第七章 太极养生功法 第八章 太极枪法拾零 第九章 太极推手（打手）、散手心得拾零 第十章 对王宗岳《太极拳论》的浅释 第十一章 杨家太极拳中平架简谱 第十二章 杨家太极五行连环捶简谱 第十三章 杨家太极剑简谱 后记

<<太极拳功法探要>>

章节摘录

版权页：插图：当拳架姿势学会后，盘架时要刻意“用意不用力”。

怎样为适度呢？

就是全身松开，不用分毫拙力，处处能轻灵变化，圆转自如。

盘架熟练的标准是：“一举动，周身俱要轻灵。

”初学者或者练过其他武术的人，习惯用力做动作，很多人有“打拳必须用力，不然练不出功夫”的想法。

所以，往往轻灵不够。

这是对太极拳的特点还不太明白的缘故。

习者必须知道太极拳的练法主要是从精神上去培养训练成感觉灵敏，而不是单纯从动作上追求力大快速。

前者的练法用力少，后者的练法用力大。

用力过大对敏感会有一些影响。

所以，初级阶段盘架应用力越少越好，要用意念指导动作，在轻字上下功夫。

轻字练好了，可以减少对动作的注意力而听任自然，为日后功深的“忘却手舞之，足蹈之的无手无脚”境界的出现打下基础。

又可在兼练沉着功夫时不致妄动拙力而走偏。

（三）盘架行功要缓慢，不要快，突出阶段需要练太极拳的动作是应该比一般武术要慢的，初学阶段的拳友要刻意求慢。

原因有三：一是可以适应不同体质、不同年龄的人；二是可以避免动作简单草率、处处滑过而影响拳势的正确性；三是在初期养成慢的习惯，使呼吸深长，吐纳增加，这样既可健身又便于下阶段加进更多的意念和着法变化、内劲潜转等，也能促进动作与呼吸相协调。

到练灵活功夫时，保持一定的慢速，不致越练越快而违反太极规则。

慢练是一种基础功夫，在很慢的速度下，还能遵守各项要领，使意、气、力协调一致，呈现一片神行，不经长期下功夫是不能获得的。

按照拳论“动急则急应，动缓则缓随”，十三势行功心解中“精神能提得起，则无滞重之虞”，“意气须换得灵，乃有圆活之趣”的要求，太极拳反对滞重，追求灵活，应是既能应付慢也能应付快的功夫。

所以，在求灵活阶段是应适当快练的。

但是要在慢功基础扎实上的适当快练，处处仍要合规，不能变成外家拳的打法。

当然，到太极造诣较高者练虚静功阶段，那又是由快复慢，动作由灵活转归淳朴。

此时速度需慢，但只在求静而不在求慢，和初级阶段的求慢是不同的。

关于盘架速度，界内认识尚未统一。

杨澄甫先辈说：“太极拳以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。

慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉贲张之弊。

”

<<太极拳功法探要>>

编辑推荐

《太极拳功法探要》是由河北科学技术出版社出版。

<<太极拳功法探要>>

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>