

<<武氏太极拳全典>>

图书基本信息

书名：<<武氏太极拳全典>>

13位ISBN编号：9787538173925

10位ISBN编号：7538173927

出版时间：2012-5

出版时间：辽宁科技

作者：孙建国

页数：286

字数：40000

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>

## <<武氏太极拳全典>>

### 内容概要

《武氏太极拳全典》由永年广府武氏太极拳第五代直系传人孙建国先生潜心编著十年而成。全书内容分上下两篇，收录有前辈《拳谱》《拳论》的套路分一路中将架、二路炮捶、三路小架、单双推手、发功、拆招应用、精简24式和桩功等。是一部全面系统介绍武氏太极拳徒手套路的精品著作，套路运动路线虚实分明。全书彩页，高级铜版纸，开本为16K320页。书内有全套DVD光盘，图文并茂，动静结合，使初学者易学易懂。

## <<武氏太极拳全典>>

### 作者简介

孙建国，法号德海，又名行者。

武氏太极拳第五代嫡系传承人，中国武术七段，武当百杰，精武百杰，中国武术协会会员；邯郸市峰峰武术协会副主席、永年武氏太极学院院长；原永年广府武氏太极拳学校校长，曾任武当山三丰武馆主教练兼办公室主任，现任南昌理工学院、邯郸太极学院客座教授。

## <<武氏太极拳全典>>

### 书籍目录

推荐序一

推荐序二

推荐序三

自序

上篇

第一章 太极拳中的奇葩——武氏太极拳

第二章 如何学好武氏太极拳

第三章 古拳谱的解密

附录：永年太极拳大事记

下篇

第一章 武氏太极拳基本功法

第二章 武氏太极拳一路中掙架

第三章 武氏太极拳二路炮捶

第四章 武氏太极拳三路小架

第五章 武氏太极拳精简26式

第六章 武氏太极拳推手演练

第七章 武氏太极拳各招式实战讲解

附录：武氏太极拳传人传承表

## <<武氏太极拳全典>>

### 章节摘录

版权页：插图：二、武氏太极拳一路中掙架 武氏太极拳属太极拳系中的中小架式为有中庸掙顺之拳架。

又称中掙架。

一路中掙架创于1857年，是武氏太极拳对外推广最普及的套路，它具有以下显著特点。

拳架小巧紧凑 武氏太极拳的创始人出自书香门第，清朝时期达官贵人身穿长袍大褂，不迈大步，不下大势，特别注重内在修养，所以在练功时架子较高，拳式小巧紧凑舒缓。

武氏太极拳的文武兼备，拳法发力快如闪电，用劲动如雷霆，步伐变化多端，身法有刚有柔。

重内不重外 因为武氏太极拳是文人所创、文人所传、文人所练，所以特别注重内在修养，尤其是永年广府武氏家传太极拳要求虚实开合都在体内求，外形的招式不要过于表现。

棚、掙、挤、按四法融于筋骨之内，以意领气，意到气到，气到身到，身到劲到。

要求在行功走架中必须“腹内松静气腾然，周身轻灵顶头悬”，气势宏大，逐步做到“泰山崩于前而色不衰，麋鹿兴于左而目不瞬”。

所以，老前辈经常说练拳先练心。

并著作五字诀，一曰：心静；二曰：身灵；三曰：气敛；四曰：劲整；五曰：神聚，这也就是“意气君来骨肉臣”之用意。

此外，还要求骨肉分离，节节贯穿，舍去后天肌肉之拙力，开发先天整体之灵劲，等等。

这些都说明了武氏太极拳前辈重视内涵修养。

<<武氏太极拳全典>>

编辑推荐

《武氏太极拳全典》彩页，高级铜版纸，开本为16K320页。  
书内有全套DVD光盘，图文并茂，动静结合，使初学者易学易懂。

<<武氏太极拳全典>>

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>