

<<道家三丰36式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<道家三丰36式太极拳>>

13位ISBN编号：9787546402222

10位ISBN编号：7546402220

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代

作者：宋太明

页数：89

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>

<<道家三丰36式太极拳>>

前言

太极拳是武当内家拳术，与形意拳、八卦掌并称“武当内家拳派三大支柱”。

道家三丰太极拳，相传为真人张三丰所创。

《武当秘鉴》记载，张三丰先后创编无极拳12式、太和拳8式、太极拳16式，后将三者精华熔于一炉，统称为太极拳36式。

道家三丰36式太极拳承袭武当宗脉，博取众长，“兼内夕卜之功、熔养生与技击为一炉”，集萃武当武术和道家修炼养生秘传功去，恪守“道法自然”的道家修炼准则。

道家三丰36式太极拳底蕴丰厚，深得传统道家修养精髓，是后世各大太极流派的源头。

它融艺术、健身、防身于一体，有以静制动、以柔克刚、后发先至的武术特点，也有动如行云流水、含而不露的武术风格，更具发人潜能、祛病启智、益寿延年等功效。

<<道家三丰36式太极拳>>

内容概要

道家三丰36式太极拳底蕴丰厚，深得传统道家修养精髓，是后世各大太极流派的源头。它融艺术、健身、防身于一体，有以静制动、以柔克刚、后发先至的武术特点，也有动如行云流水、含而不露的武术风格，更具发人潜能、祛病启智、益寿延年等功效。

本书图文详解道家三丰36式太极拳拳谱，招式解析完整清晰，要领提示简明扼要，是太极习练者理想的随身指导，也是广大武术爱好者绝佳的习练选择。

<<道家三丰36式太极拳>>

作者简介

宋大明，六六年生人，辽宁满族，是武当闾山三丰自然派武术第二十七代传人，中国武术协会会员，深圳传统武术一级教练，深圳武术协会裁判员。

<<道家三丰36式太极拳>>

书籍目录

第一章 天下太极出武当 一、技击养生并重的道家三丰太极拳 二、参大道、重神意、合太极——独特风格示神奇 三、动之则分，静之则合——身形身法的行功技巧第二章 道家三丰36式太极拳入门功法 一、拳法 二、掌法 三、手法 四、肘法 五、肩法 六、步法第三章 道家三丰36式太极拳拳谱 第一段 无极势 气运全身 老君炼丹 带脉开合 老龟扑食 盘龙抱图 第二段 拨云见日 闭门谢客 盘龙抱图 拨云见日 闭门谢客 灵猿献果 第三段 右倒转乾坤 左倒转转乾 开合手 猛龙摇头 推窗望月 红燕出群 第四段 揽雀尾 青龙回头 丹凤朝阳 燕子抄水 懒汉穿衣 倒穿鱼 第五段 仙人越涧 打虎势 腋底摘桃 三丰捣碓 单鞭手 玉龙穿梭 第六段 关公捋须 双龙出海 云盘手 青龙探爪 弯弓射虎 引气归田延伸阅读 一、道家武术的三大要素五大特色 二、道家养生思想

<<道家三丰36式太极拳>>

章节摘录

插图：太极拳、形意拳、八卦掌是武当内家拳派三大支柱。

道家三丰太极拳，又称“道家太极拳”、“武当太极拳”、“张三丰太极拳”。

它以老庄哲学为理论基础，是张三丰在吸收少林拳的精华的基础之上，结合道家的秘传功法，依据老子“反者道之动”原理改编而成的独树一帜的内家拳，具有强身健体、修身养性的功能及高度成熟的技巧。

道家三丰太极拳的诞生，与武当武术的产生、发展密不可分，当然也与古代丹士修炼活动及武当山道教活动紧密相连。

武当武术发源于武当山。

武当山山势奇特，风光秀丽，是中国道教名山之一，也是著名的道教圣地。

武当道教祀奉的主神真武是北方水神，传说他能仗剑除魔、消灾祛病、驯服猛兽、呼风唤雨、御气飞行。

据史书记载，春秋战国时，老子的弟子尹喜，得老子所授《道德经》后，辞官修道，辗转至武当山三天门下隐居，开创了武当山修道养性的先河。

汉代时，将军戴孟奉汉武帝之命到武当山采药，从此弃官学道，得《玉佩金铛》之书、石精金光之符，相传能日行七百里。

汉末，阴长生入武当修炼，得太阳神丹之诀，据说他丹成后，能驭气飞行，周游六合。

晋代，谢允弃官入武当修道，得冲寂之妙，能飞行于绝壁。

唐时，江南安庆人李道子，居武当山南岩宫修炼，所传太极功，名“先天拳”，又名“长拳”。

此外，还有诸葛亮、陈抟、邓安道、田蓑衣、张道贵等前贤德人，在此修功炼性。

这些高真的修炼活动，使武当内家拳法初具雏形。

<<道家三丰36式太极拳>>

编辑推荐

《道家三丰36式太极拳》：创建自太极祖师张三丰真人，秘传武笈，真传问世。

道家三丰自然派第二十七代传人太极武术行家宋太明全程示教。

道家三丰太极拳入门功法。

拳法、掌法、手法、肘法、肩法、步法让练习者事半功倍的基础功法逐一教解。

道家三丰三十六式太极拳拳谱正宗功法地道呈现。

招式解析完整清晰，要领提点简明扼要，图文并茂，带来直观感受，攻防精髓随身提点。

既是太极习练者理想的随身指导，也是广大武术健身爱好者之绝佳选择。

DVD中文简/繁体可选字幕。

一脉相传，三丰太极三十六式拳基础入门与完整套路全面影视教学。

全套招式拆解与习练过程高清晰、多角度呈现，让练习者直观感受、体会揣摩每招每式的精髓所在。

太极武术大师全程演练，给予最帖身指导，带你真切感受太极拳武术的磅礴气势，获得养生修身健体真义。

<<道家三丰36式太极拳>>

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>