第一图书网, tushu007.com

<<武式太极拳、剑>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳、剑>>

13位ISBN编号：9787564402198

10位ISBN编号：7564402199

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学

作者：洪丽

页数：354

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

前言

内容丰富多彩，内涵精深，集竞技、健身、防身、祛病和娱乐观赏等价值为一体，不仅是一种形体锻炼和精气神的内在修炼，更是一种精神陶冶，因此颇受国内外众多人士的喜爱。
洪丽女士，毕业于辽宁省中医学院，并获美国工商管理博士学位。
现任辽宁省太极拳研究会常务副主席、香港中国太极拳研究传播中心董事长。
其本人自幼习武，酷爱武术太极拳运动，广求名师，博采众长。
刻苦求艺，较系统地修炼了陈、杨、吴、武、孙各式太极拳。
曾多次在国内外太极拳比赛中，荣获武式太极拳、械多项冠军。
1995年由中国武术研究院、国家体委武术运动管理中心组织全国部分武式太极拳和太极推手名家编著的《武式太极拳竞赛套路》和《中国太极推手》一书，洪丽女士作为《武式太极拳剑》的核心编委，参加了编写组的工作。
并在中国武术协会举办的全国。
武式太极拳竞赛套路”培训I班多次被聘为教练员。
近十几年来，她一直致力于武术的教学工作，并严格治学，讲求理法，培养了一批优秀的太极拳高手，在国内外的交流和比赛中。
取得了优异的成绩。
还经常参加国内武术比赛的裁判工作。
特别是根据所学专业特长，把中医学的养生术与古典太极拳的养生术融为一体，在实践中精心研究和探索，科学系统地总结了一套太极拳修身养性、治病康复、抗衰养颜的有效方法，将其奉献于社会，播福于世界。
洪丽精心编著的《中国太极拳经典——武式太极拳》一书，是她多年来从实际练功中切实体会的积累和总结，此书继承了太极拳传统的精华，同日寸也吸收了时代的营养，更适应人们健身、强身、修身和防身的需要，特别值得一读。
我祝贺洪丽女士为弘扬太极拳运动所作的贡献以及取得的成绩，并愿向海内外的武术爱好者推荐此书，希望大家喜欢。

内容概要

武式太极拳理法谨严深邃，拳艺风格独具。
走架时以保持身法中正为基准，以严格分清步法的虚实为首要，强调由内及外，拳势朴实无华，简捷紧凑，功理功法严谨深涵，走架中多用扣碾步法，动作转换灵活，掌指微撑，劲贯掌臂，气势完整饱满，故有“手撑梅花掌，脚碾梅花步，四面支撑，八方应对”之说。
武式太极拳“不重拳式重气势”，长期修炼武式太极拳，脉络疏通，气血流畅，调养身心，抗衰养颜，气血充盈，充满活力。
作者酷爱武式太极拳，并深受其益。
　本书共分四章，前三章概述了武式太极拳历代传人，武式太极拳，练习要旨，以及武式太极拳拳论，较全面地反映了武式太极拳的概貌。
　本书第四章共分三个部分：第一部分是在传统武式太极拳中精选编创的十六式，二十四式及四十五式；第二部分是武式太极拳竞赛套路四十六式；第三部分是传统武式太极拳二十五剑、八十五式太极拳。

作者简介

洪丽，女，满族。
生于辽宁沈阳。
毕业于辽宁省中医学院、辽宁省委党校，美国工商管理博士。
武式太极拳第六代传人重要代表人物。
现任辽宁省太极拳研究会常务副主席、香港中国太极拳研究传播中心董事长、中国民间武术家联谊会副秘书长。

洪丽自幼习武，酷爱具有浓郁民族传统文化神韵的太极拳，广求太极名师名家，较系统地修炼了陈、杨、武、吴、孙各式太极拳。
先拜张山先生为师，后经张山先生等前辈的举荐又拜武式太极拳第五代传人重要代表人物乔松茂先生为师。
入门后谨遵师训，潜心苦练。
经乔师亲传口授，颇得理法要义，其技法纯熟，风格突出，深得乔师和武术同道的赞许。
几十年来，在成长过程中得到了国家体育总局武术运动管理中心、辽宁省体育局和各体育院校老师们的鼎力支持，是其一生难以忘记的良师益友。

1995年-2001年曾在辽宁省、全国、世界太极拳大赛中荣获武式太极拳、械多项冠军。

1995年以来应国家体育总局武术运动管理中心邀请，参与太极拳教学丛书的创编和撰写工作。
代表作有《武式太极拳竞赛套路》、《武式太极拳竞赛套路教与学》、《中国太极推手》等。

<<武式太极拳、剑>>

书籍目录

第一章　武式太极拳历代传人 第一节　武禹襄先生传 第二节　李亦畬先生传 第三节　李逊之先生传 第四节　李锦藩先生传 第五节　乔松茂先生传第二章　武式太极拳概述 第一节　武式太极拳的源流及特点 第二节　武式太极拳对身体各部位姿势的要求 第三节　武式太极拳的练习步骤 第四节　武式太极拳的动作要领 第五节　太极拳的保健作用第三章　武式太极拳拳论及注解 第一节　武式太极拳拳论（旧谱再缮）　第二节　拳论释疑 第三节　史海存真第四章　武式太极拳、剑套路 第一节　武式太极拳十六式传统套路 第二节　武式太极拳二十四式传统套路 第三节　武式太极拳四十五式传统套路 第四节　武式太极拳四十六式竞赛套路 第五节　武式太极剑传统套路 第六节　武式太极拳八十五式传统套路“武痴”格格（代后记）

章节摘录

插图：第一章　武式太极拳历代传人第一节　武禹襄先生传武式太极拳始祖武河清，字禹襄（1812～1880），河北省永年县广府城内东街人。
其性格是对好朋友讲究忠孝，崇尚侠义。
他有兄弟3人自幼从父习洪拳。
长兄澄清，字秋瀛，咸丰壬子年间的进士，任官于河南舞阳县知县；次兄汝清，字酌堂，是道光庚子年间的进士，任管于清刑部四川司员外郎官职；禹襄博览群书，有些文章在当时社会很有影响。
武禹襄先师家境颇富有，在永年广府城内东西两街各开茶庄一处。
后将两茶庄合并，腾出西街市房租给河南温县陈家沟一陈姓商人经售药材，店名太和堂。
禹襄先师和其兄见店伙计习，太极拳，轻灵巧妙，与己所学迥然不同，遂以客东之谊求授。
虽习数年，而奥妙始难晓悟。
素闻河南赵堡镇陈师清平拳艺精湛。
禹襄先师到河南看望兄长秋瀛的途中，专程绕道去陈家沟拜访赵堡陈清平。
方知陈师正被一桩官司牵连在内，受人诬告而入狱，恐有杀身之难。
禹襄先师心急如焚，通过舞阳当知县的兄长武秋瀛，代为奔走而解之。
陈师甚感其恩，遂倾心授艺相报，体示口授，备报详尽。

后记

洪丽是位勤奋耕耘的优秀武术工作者，这是她撰写的第4部书，我真为她高兴。
（一）我与洪丽相识多年。
知道她在省级和全国，甚至世界的太极拳比赛中荣获武式太极拳、械多项冠军，但我看到她演练的武式太极拳，才是今年春上的事。
那是在香港第6届国际武术节的闭幕式上，由名家、优秀裁判们的示范表演。
她的表演出神人化，令人感到是一种很好的享受。
创造性地体现了她的恩师、武禹襄的重要传人乔松茂传授武式太极拳的一些基本风格和特点。
保持了以身法“中正”为基准；以步法“虚实分明”为首要；以每势贯穿“起、承、开、合”为要领；以“意念”为导引；“由内及外”，“以意行气，以气推形”；“走内劲”、以支配行功走架；真是“步动而身法不乱。
手动而气势不散”；“手、眼、身法、步”，协调统一，朴实无华。
一趟走下来，全场喝彩。
常言道：“梅花香至苦寒来。
”在这梅花绽放的隆冬岁月里，我为洪丽即将出版的书写这篇短文，对她的武术事业观的赞赏，有着一种特殊的感受！
洪丽的武术技艺达到这样高的境界，确实不易，不知流淌了多少汗水，付出了多少辛劳。

编辑推荐

《武式太极拳剑》是由北京体育大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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