

前 言

拳家云：“练拳不练功，到老一场空。”今日练太极拳的，知拳者多，练功者少。往往满足于练练套路，甚者有的今天学一个套路，明天又学一个套路，逢人便说：“陈式、杨式、吴式、武式、孙式我都会”。可实际上，只掌握了一点皮毛，“形似神不似”，稍一搭手，就什么也不是了。

“有招无功，总还是空”，“力不敌招，招不敌功”。太极拳虽尚巧力，但也同样需要功力，要想“四两拨千斤”，非有“千斤”功力做后盾不可。

我们暂且抛开练功的技击作用不谈。即使从养生角度看，练功同样也是重要的。如果不练功，只练练套路，那么练太极拳就做广播体操强不到哪里去了。我们知道，内家拳之所以具有独特的养生价值，是因为它不仅练身练形，更练气、练神。气功中讲人身有三宝：曰精、曰气、曰神。精足才能气足，气足然后神足。精足，则精力充沛，不畏寒暑。气足，则声音洪量，百病不侵。神足，则两目炯炯，益寿延年。练功，就是练精、气、神，只有练拳又练功，太极拳的养生价值才能得到充分的发挥。

从审美和提高练拳兴趣角度看，光练套路不练功者打的拳或轻飘飘脚下无根，或身肢僵硬运转不灵，缺乏神韵之美，缺少“太极味”。还有些人练几年后没有兴趣了，感觉象在做体操，没有实在东西，不见进步。如果练练太极功，情况就不一样

了。打起拳来沉着柔和、形神兼备,看着舒服,练着有味,自然就有兴趣,终生“拳不离手”,受益无穷。

本书所选功法,非一家之功,而是多家之功,包括陈式、杨式、武式等各家的练功方法。也不仅是太极一派之功,有是的八卦掌的,甚至有的是少林拳的。总之,不拘一格,取众家之所长,尽皆为我所用。因为,太极拳本身就是集百家精华而大成,“万法归宗”,“一理贯之”。只要彻悟了太极之理,那么万事万物都可为师,万事万物都可是法,不必拘泥于形式,“法随理生”,可随心所欲,举手投足是皆合“理”,皆是“法”,也就无所谓什么“理”,什么“法”,也就是达到了太极拳经所讲的“阶及神明”的程度了。

本书第一章、第七章、第九章,以及第三、四章中《太极筑基功》、《坐功》和《八卦步》,皆摘自康戈武先生编著的《中国武术实用大全》;第三章部分功法和第五章内容摘自冯志强先生编著的《陈式太极拳精选》;第八章的第二节摘自翁福麟、李秉慈等先生编著的《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》;第八章的第四节摘自于志钧先生编著的《杨式太极拳》。在此对上述老师表示衷心感谢。

由于编者水平有限,编写当中难免有不当之处,请大家谅解。

编 者

1993年7月

目 录

第一章 柔 功.....	(1)
一、肩部柔功	(2)
二、腕部柔功	(6)
三、胸背部柔功	(8)
四、腰部柔功	(9)
五、腿部柔功.....	(12)
六、足踝部柔功.....	(18)
七、柔功练习中的几个问题.....	(20)
第二章 太极桩功	(23)
一、无极桩.....	(24)
二、太极桩.....	(26)
三、开合桩.....	(28)
四、升降桩.....	(29)
五、虚步桩.....	(30)
六、独立桩.....	(34)
第三章 太极内壮功	(36)
一、吐纳采气法.....	(36)
二、开合折叠大力功.....	(37)
三、提抓功.....	(38)
四、提闭功.....	(39)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>