

前 言

武式太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，它源远流长，博大精深，在现代文明高度发展并迅速传播的今天，太极拳仍以其武术、医学、健身、美学等方面的独特魅力为世人所瞩目，所吸引。太极拳的中兴发源地——河北省永年县广府古城，座落于碧波荡漾、绿苇环绕的万亩洼淀之中。在这片土地上，处处都散发着浓厚的太极文化气息。武式、杨式太极拳都是从这里兴起的，后有的孙式、吴式太极拳也是从这两大支派派生的，所以广府古城有“太极圣地”之称。

武式太极拳创始人为广府城内秀才武禹襄，他得传于河南温县赵堡镇陈清萍。武式太极拳之所以倍受太极拳界的推崇，也正是由于武禹襄及其传人李亦畬二位宗师结合技击实践，把太极拳理论推到了一个难于企及的高峰。他们二人的著作与王宗岳的《太极拳论》被现代各派太极拳奉为经典。

笔者也是生于广府，长于广府，自幼受家乡太极之风熏陶，12岁开始习练武式太极拳，先后拜在武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下。由于自己勤学苦练，善思好悟，很受师父器重，尽得二位恩师真传，又经十数年苦心研磨，由心知而得身知，摸索出了许多心得体会，并在国家级武术刊物上发表了很多人太极拳方面的论著。今应山西科学技术出版社之邀，编纂一套《传统武式太极拳丛书》，来弥补武式太极拳所出书籍不详、不全、不符等问题。该套丛书共由10个分册组成，分别是：《武式太极拳老架》、《武式太极拳37式》、《武式太极拳竞赛套路》、《武式太极拳桩功》、《武式太极拳小架》、《武式太极十三

连环剑》、《武式太极刀》、《武式太极杆》、《武式太极拳拳解与论述》和《武式太极拳推手》等。书中附录有王宗岳太极拳论,武式太极拳历代名人传略,武式太极拳历代经典拳论,回忆姚继祖先生文章,武式太极拳传承表和笔者履历等内容。

武式太极拳老架,由 108 个式法组成,从中架开始教学,其架式紧凑,立身中正,动作舒缓,虚实清楚,开合有致,刚柔相济,阴阳相辅,靠内气潜转来支配外形,内固精神,外示安逸,左右手各管半个身体,分工严格,互不逾越,出手高不过眼,远不过脚尖……

《武式太极拳老架》一书中的拳照是笔者 2004 年在湖北弟子马则中家乡由其友张和平先生拍摄。文字的整理、校对由弟子世宗、代金选等人协助完成,在此一并表示谢意。由于本人水平有限,书中难免有错误和纰漏,望拳友同道不吝赐教。

翟维传

2005 年 5 月



目 录

一、武式太极拳简介	(1)
二、武式太极拳源流、发展及演变	(3)
三、武式太极拳的特点	(6)
四、武式太极拳的手型、步型与身法	(8)
五、太极拳对人体健康之功效	(20)
六、武式太极拳老架套路图解及要领说明	(22)
七、武式太极拳老架套路名称顺序	(23)
八、武式太极拳老架套路图解及要领	(26)
附 录	
附录一 翟维传履历	(165)
附录二 武式太极拳传承表	(172)

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/>