

題武式太極拳圖解及太極
節訣
太極是人之建
康之希望
張耀庭書
九九年

国家人体科学领导小组办公室主任、中国武术协会主席、中国武术
研究院院长张耀庭题词

序

中国武术源远流长,作为中华民族的瑰宝,传统文化的结晶,以其丰富的内涵,精湛的技艺和神奇的功力为世界瞩目。源于传统太极拳独具特色的拳种之一——武氏太极拳便是中华武术百花园中的一支奇葩。

《武氏太极拳图解及太极论·诀》一书,是著名武术、医疗体育专家李鸿义教授,集四十余年的练功习武经验,多年的潜心研究编写成册的。李教授是当代武氏太极拳传人欧阳芳老师的得意门生,并曾在全国体育工作会议和太极拳专场表演武氏太极拳多次。为继承和弘扬武氏太极拳作出过不少的贡献。

李教授是国家一级武术裁判,又是著名的医学家和人体科学专家,三十多年来,除在北京市劳动人民文化宫武术班任教外,还多次在全国和省市的各种重要学术活动中发表过优秀论文,做过精彩的表演,深受群众爱戴和欢迎。近来又应邀赴美进行讲学,作专题报告,引起了国外各界人士的极大兴趣,受到了学者们的敬佩和称赞。

《武氏太极拳图解及太极论·诀》一书的出版,将为弘扬中华养生文化,推进全民健身计划发挥积极作用。愿更多的读者都来参加太极修炼,焕发青春,赢得长寿。

范云江

1996年11月1日

前 言

作为武术重要拳种的太极拳,是我国传统体育运动项目中独具特色的瑰宝。由于它姿势优美,体用兼备,学练者与日俱增,现已传遍全国,走向世界。太极拳系中普及最广者,首推杨氏太极拳,陈氏、吴氏、孙氏次之,五家太极拳中,唯独武氏,知者甚少。

太极拳有大架、中架、小架之分,在这三种派系中,武氏太极拳为小架式之代表,它传自河北永年武禹襄;其拳式小巧紧凑,要求身法端正,步法灵活,姿势优美,动作舒缓,并强调内功,讲究“内气潜转”,“以气成式”;它能防身护体,又有很好的祛病健身作用,历来多在医生、教师等文化水平较高的层次中传授。

在太极拳古谱中,武氏太极拳论著最多,拳理钻研最深,但苦无图解问世,故学练较难。本书作者学自当代武氏太极拳传人欧阳芳,并曾在全国体育工作会议和太极拳专场等处,应邀表演过多次,现已年近古稀,特将此拳编写成册,广为普及,以为全民健身而服务。

为便于读者自学,本书以图解形式系统地介绍武氏太极拳全套拳谱,更将武氏原著和有关武氏太极拳之论·诀,一并收录书内,以供爱好者进一步研究参考。

本书编写过程中得到赵素章、赵汉生、李元和、刘莹、李荣芳等同志的大力协助,在此一并致谢。

李鸿义

1997年10月28日

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/>