

阎梅 (左) 万籁平 (右) 两位老人合影



前 言

武当太极拳即老式太极拳，或称原式太极拳。湖北籍老拳师万籁声先生，曾于1943年出版过《原式太极拳图解》，惟印刷数目不多，在社会上流传不广。

湖北省在武术挖掘整理工作中，得遇万籁平、阎梅二位老师。他们在年少时与万籁声先生同师赵鑫洲、杜心五，数十年来一直坚持练习武当太极拳，受益良多。现万籁平先生虽年已八旬，而耳不聋，眼不花，背不驼，腰腿灵活，行走矫健。在1986年全国武术比赛中还获得了金狮奖。他们深深体会到，武当太极拳是强身健体，祛病延年，寓技击，富有艺术性的拳术。

现在，将他们多年练习武当太极拳的体会和心得，以及该拳术的动作要领，姿势说明，应掌握的方法，及注意事项整编成册，供广大武术爱好者学习，研究，参考。

湖北省体委武术挖掘整理组

序

中国太极拳的支派很多，各有师承，各派都承认：“以心行气，意到气到，意在神，不在气，气乃在意指之下，循气而行。”这种拳的表现形式，在于“动中求静，静中蕴动，动静偕谐，一气贯通。”

气，不是指的空气，而是指的“内气”，即祖国医学上说的“元气”、“正气”、经络中循行的气、“先天气”或“原气”，武术家们说的“中气”、“内气”、“内功”等。《难经·三十六难》谓“原气”秉受于先天而赖后天营养以滋生，由先天之精所化，故名。它发源于肾（包括命门），藏于丹田，借三焦之道，通达全身，推动五脏六腑等一切器官组织之活动，为生化动力的源泉。道教《黄庭外景经》则谓“服食玄（元）气可遂生”。要之，古来各家认为“气”周行于五脏六腑之中，促全身各部位正常地偕同运行，则身体健壮，益寿延年。

现代科学已知人体内有万种以上的酶体，酶体的运动，支配着人体各部位的新陈代谢。由此可知人体是复杂的、内在相互依存相互矛盾、又相互转化的运动实体。迄今，我们只认识了其中一个很小部分的辩证关系，有些也还只是知其然而不知其所以然。中国医学上指出的经络和穴位，至今仍有人不承认其存在。有的人则企图用现代医学、生理学、解剖学和电子学去解释一

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/>