

北京体育学院出版社



武当系列丛书

金子强 传授
何震亚 李喜卿 编著

武当内家功法 武当内家功法

——太乙五行拳实战精要

武当内家特技

——太乙五行拳实战精解

金子强 传授

何震亚 李喜卿 编著

北京体育学院出版社

序

武当内家拳，源远流长、流派繁多、技法风格独特，是我国宝贵的文化遗产。然而，长期以来，由于受道家思想影响，封建宗派门规约束，各流派之间争相自密，以致多年来只闻其名，不见其内容的现象屡见不鲜。太乙五行拳当属此列。

据考，太乙五行拳是武当内家拳的一大流派——太乙门的重要内容，与武当太极属同一风格。它由武当道教龙门派宗师张宇性创建于明代弘治年间。1929年，金子强先生上武当山，从李合林道长演习太乙五行拳，承传了这一秘技。直到1980年，金子强先生在传统武术观摩交流大会上献出此拳技，始流传于世，引起了武术界的关注。

太乙五行拳的盛世复出，为挖掘整理和研究武当内家拳功理、功法又增添了新的佐证。

以余之见，武当内家拳虽门派纷呈，各有所长，但其理法却有鲜明的共性：一、它讲求拳气合一，以意引气，以内气随拳势之变化而运转周身、变化无穷，身心均受其益；二、要求刚柔相济，刚藏于内，柔呈于表，刚中有柔，柔中有刚，以柔韧之劲贯穿于整体运动之中；三、在内气运行时，有动有静，动中有静，静中求动，以静制动，使动静结合，心意相依，集养生与拳术于一体，达到以神为归、怡然自得。不仅得到“自我锻炼”、“自我治疗”、“延年益寿”的功效，而且融拳技于气功之中，成为“活气功”，从而经

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/>