

《武氏太极拳全典》

图书基本信息

书名：《武氏太极拳全典》

13位ISBN编号：9787538173925

10位ISBN编号：7538173927

出版时间：2012-5

出版社：辽宁科技

作者：孙建国

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《武氏太极拳全典》

内容概要

《武氏太极拳全典》由永年广府武氏太极拳第五代直系传人孙建国先生潜心编著十年而成。全书内容分上下两篇，收录有前辈《拳谱》《拳论》的套路分一路中将架、二路炮捶、三路小架、单双推手、发功、拆招应用、精简24式和桩功等。是一部全面系统介绍武氏太极拳徒手套路的精品著作，套路运动路线虚实分明。其自幼爱好武术，16岁拜武氏太极拳第四代嫡系传人李锦藩先生为师，敬师如父，刻苦研练武氏太极拳数十年如一日。恩师谢世前，将毕生珍藏的拳谱、拳论手稿亲手传给了他。1991—2003年曾九次率队参加“中国（邯郸）永年国际太极拳联谊会”，获得数+枚金、银、铜牌；1991年任“联谊会”开幕式千人太极拳教练；1993年广府镇政府评定其为“广府太极十二新秀之一”；2004年出版《武氏太极拳秘笈》一书；2005年与广州俏佳人音像公司、人民体育出版社合作拍录《家传武氏太极拳》系列VCD光盘；2007年参加山东电视台体育频道《中华武术》栏目，录制专题片《拜师记》；同年国家体育总局中国武术协会邀请其录制《中华武藏》中英文版DVD教学光盘；其业绩载入2005—2006年国家体育总局出版的《中国体育年鉴》；2008年参与中国武术协会编委会编写武氏太极拳段位制教程；同年参加香港武术联合会特邀太极名家讲学，获得金杯奖；2010年1月河南温县电视台拍摄《太极行者孙建国》网上视频；2月被聘于江苏镇江定点教学；5月温县电视台录制《大拳师》电视节目，入选《太极网》太极英雄榜；8月被南昌理工学院聘为客座教授；9月带弟子参加马鞍山国际交流会，获得武氏太极拳优秀组织贡献奖及两金、两银的荣誉；10月受邀任《中华崛起》系列丛书特邀编委；11月被北京市武术运动协会少林拳研究会聘为副会长；12月被“中国丽江国际太极拳联谊会”评为“中青年太极名家”并颁发优秀论文奖。2011年12月获得中华武林高峰论坛颁发的“武术文化推广奖”。

《武氏太极拳全典》

作者简介

法号德海，又名行者。武氏太极拳第五代嫡系传承人，中国武术七段，武当百杰，精武百杰，中国武术协会会员；邯郸市峰峰武术协会副主席、永年武氏太极学院院长；原永年广府武氏太极拳学校校长，曾任武当山三丰武馆主教练兼办公室主任，现任南昌理工学院、邯郸太极学院客座教授。

《武氏太极拳全典》

书籍目录

推荐序一 推荐序二 推荐序三 自序 上篇 第一章 太极拳中的奇葩——武氏太极拳 第二章 如何学好武氏太极拳 第三章 古拳谱的解密 附录：永年太极拳大事记 下篇 第一章 武氏太极拳基本功法 第二章 武氏太极拳一路中捋架 第三章 武氏太极拳二路炮捶 第四章 武氏太极拳三路小架 第五章 武氏太极拳精简26式 第六章 武氏太极拳推手演练 第七章 武氏太极拳各招式实战讲解 附录：武氏太极拳传人传承表

章节摘录

版权页：插图：二、武氏太极拳一路中捋架 武氏太极拳属太极拳系中的中小架式为有中庸捋顺之拳架。又称中捋架。一路中捋架创于1857年，是武氏太极拳对外推广最普及的套路，它具有以下显著特点。拳架小巧紧凑 武氏太极拳的创始人出自书香门第，清朝时期达官贵人身穿长袍大褂，不迈大步，不下大势，特别注重内在修养，所以在练功时架子较高，拳式小巧紧凑舒缓。武氏太极拳的文武兼备，拳法发力快如闪电，用劲动如雷霆，步伐变化多端，身法有刚有柔。重内不重外 因为武氏太极拳是文人所创、文人所传、文人所练，所以特别注重内在修养，尤其是永年广府武氏家传太极拳要求虚实开合都在体内求，外形的招式不要过于表现。棚、捋、挤、按四法融于筋骨之内，以意领气，意到气到，气到身到，身到劲到。要求在行功走架中必须“腹内松静气腾然，周身轻灵顶头悬”，气势宏大，逐步做到“泰山崩于前而色不衰，麋鹿兴于左而目不瞬”。所以，老前辈经常说练拳先练心。并著作五字诀，一曰：心静；二曰：身灵；三曰：气敛；四曰：劲整；五曰：神聚，这也就是“意气君来骨肉臣”之用意。此外，还要求骨肉分离，节节贯穿，舍去后天肌肉之拙力，开发先天整体之灵劲，等等。这些都说明了武氏太极拳前辈重视内涵修养。

《武氏太极拳全典》

编辑推荐

《武氏太极拳全典》彩页，高级铜版纸，开本为16K320页。书内有全套DVD光盘，图文并茂，动静结合，使初学者易学易懂。

《武氏太极拳全典》

精彩短评

- 1、可以说，本书在设计和装帧上是下了很大功夫的。孙建国一般人也许不很了解，他与乔松茂师出同门，游吟剑客曾评论他是武式太极拳传人中功夫不错的。
- 2、只能说是对武氏太极拳的一些简介，并没有真正的讲出精要之处。就算是套路也没有全啊。
- 3、作者不保守，写出了许多别的书中没有的东西，因为现在太极拳的书很多是人与亦云。
- 4、非全典
- 5、可学之拳。
- 6、正在看，还未看完，但总体感觉不错
- 7、里面全是彩图，孙建国老师亲自示范的，理论部分讲的不是很多，拳术分解的很详细。
- 8、书本精美，内容精深。非常喜欢
- 9、还没看，不过孙老师就在厦门。
- 10、A very good Wu Style Taiji**** book. Re****mened!
- 11、此书为武氏太极拳之精典教范！
- 12、作为一本武术参考书，还不错，目前打算学习武氏太极拳，跟老师学习回来拿这书参考一下
- 13、非常喜欢，是帮同事买的，他天天在看，DVD也不错，打5折买的，值。
- 14、学过武式太极拳
- 15、内容空洞，不及吴文翰的体用全书。
- 16、一拿到这本书，我发现全书都是彩色图印的，非常清晰，便于初学者学习。是一本非常棒的书。我老公特别喜欢。
- 17、我还没读，但我对文人太极之魅力所吸引

《武氏太极拳全典》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com