

太極傳世珍藏版

中國

太極名師經典

武氏太極



冀長宏/編著

世界圖書出版公司



中國 武氏太極

冀長宏 編著

世界圖書出版公司

西安 北京 廣州 上海

图书在版编目(CIP)数据

中国武氏太极/冀长宏编著. —西安:世界图书出版
西安公司, 2006.10

ISBN 7 - 5062 - 8520 - 7

I. 中... II. 冀... III. 太极拳, 武氏—基本
知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105259 号

中国武氏太极

编 著 冀长宏
责任编辑 齐 琼
责任校对 赵亚强
封面设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西北大学印刷厂
开 本 880×1230 1/32
印 张 12.625
字 数 290 千字

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 5062 - 8520 - 7/Z·149
定 价 20.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



冀長宏

1967出生於河北曲周縣,現定居邯鄲市。因家鄉近鄰太極古城永年廣府,在1985年拜第四代傳人姚繼祖先生為師,從此直到1998年恩師去世,寒來暑往十三年,終於較好地繼承了恩師的武氏太極拳風格和特點。

在結合自己二十多年習武之感悟,總結先師之教誨和自己心得體會,終成此書。





太 · 極 · 名 · 師 · 經 · 典

《中國陳氏太極》

《中國趙堡太極》

《中國楊氏太極》

《中國吳氏太極》

《中國孫氏太極》



《中國武氏太極》





武氏太極拳創始人
武禹襄 (1812—1880)



武氏太極拳第二代傳人
李亦畬 (1832—1892)



武氏太極拳第三傳人
李遜之 (1882—1944)



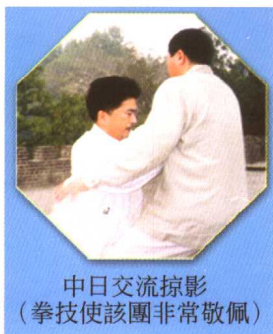
武氏太極拳第四代傳人
姚繼祖 (1917—1998)



武氏太極拳第五代傳人
冀長宏 (1967—)



作者與恩師姚繼祖先生合影



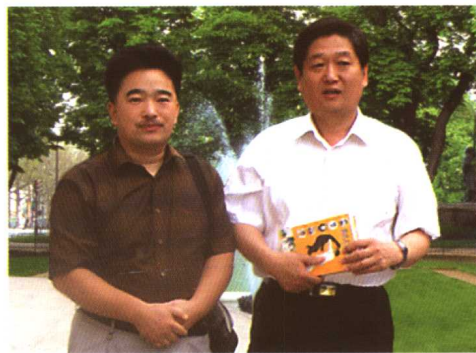
中日交流掠影
(拳技使該團非常敬佩)



2001年作者與日本太極拳研修團團長澤谷進先生（圖右一，日本北海道傳統太極拳養生法研究會代表幹事）進行了實戰交流，并與該團一行10人及王幼復先生（圖左後，北京航天大學教授）合影。



中央組織部原部長張全景（中）、邯鄲市委書記聶辰席（左）對作者著作生產濃厚興趣



邯鄲鋼鐵集團有限責任公司黨委書記、董事長劉如軍與作者合影



河北工程大學黨委書記李萬慶與作者合影



邯鄲市委書記聶辰席在洽談會上參觀作者展位及太極光盤

“傳統武氏太極拳推介”展位

作者在“2005年中國河北（邯鄲）國際採購經貿洽談會”上弘揚邯鄲太極文化。



以接觸點 控制全身 騰空而出



作者和部分國內外弟子在練拳



作者：冀長宏

作者地址：中國河北省邯鄲市勞動路1條1號樓1單元1號 郵編：056001
作者電話：(0310) 3231859 作者小靈通：(0310) 6256699
作者網址：www.taijijch.com

太極內功：太極內功濃縮了古代氣功和武術之精華，每天運用內功練拳幾分鐘產生的效果超過一般體力鍛煉數小時，它是在身法、拳架的基礎上，內形與外形結合經絡，意念與呼吸結合內氣旋轉，形成一動則周身勁通、氣血通，集技巧、功力之大成，使太極內功真正成為技擊和養生的源泉。

武氏太極拳“72路一時短打”見本書第四編

作者在恩師姚繼祖先生傳授的“36路一時短打”的基礎上增為“72路一時短打”



(6) 單鞭救主



(12) 迎面飛仙掌



(27) 殺人不見血



(60) 玉猫上樹



太極推手：進步退步 化發自如



太極散手：隨心所欲 一挨即仆



作者與弟子在國際會議開幕式上表演



作者應歐美國隊邀請講演武氏太極拳

①至④是武氏太極拳“左樓膝拗步”打招到打勁的用法



①



②

③

④



①至④是武氏太極拳“白鵝亮翅”打招到打勁的用法



②



①

④

③





以勁打勁：“蓄勁如張弓，發勁似放箭”