

高宗藩 主编

太极拳系列知识集锦

郑城县太极拳协会



潘 主编

太极拳系列知识集锦

郟城县太极拳协会

谨以此书献给世界第三个
“太极拳月”、太极拳爱好的
者和关爱郑城太极拳事业的
朋友们！



太极拳系列知识集锦



顾问：刘子和 赵明亮 田庆淮 刘文荣

杜全利 张怀德 韩治山

编委：高宗藩 杜继忠 何浩一 周廷启

刘全伟 刘盛廷

主编：高宗藩

执行主编：葛兴仁

责任编辑：夏政平

责任校对：丁昌远 曹景艺

封面设计：东方侠

环衬设计：范仁灵

篆刻：王胜春

规格：850 × 1168mm 32开本

字数：51千字

印张：4.6

印数：1—1000

印刷：山东省郯城县印刷厂

印刷日期：二〇〇三年五月

發展體育運動
增強人民體質

毛澤東

太極拳好

鄧小平

一九七八年十一月十六日

尚武 敬贊高宗濤老師

教養育人

德高望重

北京體育大學教授

閻桂香題

門惠豐書

丙午年九月

閻桂香

門惠豐

北京體育大學教授門惠豐、閻桂香夫婦題詞

太極神威

 癸未年榴月

田慶淮書



原县人大常委会主任
太极拳协会名誉主席 田庆淮同志题词



中国舒同书法研究会会员罗鸿杰同志题词

山坡羊

太极拳颂

夏政平

太极拳好、太极拳
妙，神功炼得重年少。
颐心气，冶情操。常乐
春风伴掌棍，更喜秋雨
润剑刀。老，兴亦高；
少，趣亦高。

中华诗词学会会员夏政平同志题词



郟城太极拳晨练活动剪影



郟城太极拳晨练活动剪影



大力宏扬太极拳健身运动

——《太极拳系列知识集锦》序

田庆淮

为了宏扬祖国太极文化，促进太极拳运动发展，把全民健身运动推向一个新阶段，根据广大太极拳爱好者的要求，经太极拳协会同意，编写一本有关太极拳系列知识的小册子。把十余年来，在我县推广和习练的传统套路及统一竞赛套路的拳、剑等动作名称及古今太极拳名家论太极相关知识汇编在一起，以供大家学习参考，以利更好的促进太极拳运动发展。

中华民族在五千年的文明发展史中，产生了众多的优秀文化遗产，成为世界文化宝库中璀璨的明珠，太极拳就是其中的杰出代表之一。太极拳依据人体自然结构编排形成，强调合乎自然运动规律。在运动中以人为主体的核心，注重自我锻炼，形成了内外兼修的理论与技术体系。太极

拳以其深奥的太极哲理，悠久的历史内涵，科学的健身价值，高雅的运动形式，日益受到人们的青睐。被公认为世界中老年人最好的体育运动。所以许多习练太极拳者，改善了自身的身体素质和健康状况。实践证明，太极拳健身具有坚实的科学基础，是真正的中国传统优秀养生方法的代表。

我们郟城历史悠久，文化底蕴深厚，武术活动源远流长，早在清末民初时代，武术就已流行，各武术门派及传统的拳术套路在古郟大地上流传至今。太极拳可谓中华民族传统武术中一项优秀的科学健身运动，具有独特的东方文化魅力。坚持习练可以强身健体，以达延年益寿之目的。她能给人们的生活带来无限的情趣和幸福。确是一项愉悦身心的高雅活动和科学健身的文明活动，深受广大群众的欢迎。

为了促进太极拳运动的发展，我们党和国家领导人从关心人民群众的身心健康出发，对太极拳这一优秀文化遗产大力提倡。毛泽东主席强调，登山、游泳、打太极拳是最好的运动项目，

要重点推广。邓小平同志更是专门题词“太极拳好”，积极倡导予以发展。

国际武术联合会顺应太极拳发展的需要，于2000年6月18日在马来西亚召开执委会通过决议，将每年5月定为“世界太极拳月”。今后每年的5月在许多国家特别是我国将开展丰富多彩的太极拳健身运动。今年5月是第三个“太极拳月”，全国各地将举行形式多样的纪念活动。我县每年5月将举行太极拳“长寿杯”竞赛运动，以互相学习，取长补短，共同提高。

我县的太极拳运动开展的较好，一直是临沂市的先进单位，曾多次代表市出席省和国家举行的赛事，特别是近5年来，先后参加北京、河南焦作、郑州、河北邯郸、海南三亚和我省济南、临沂等地的国际、国内太极拳交流大赛，均获得优异成绩，多次受到市县的表彰。

上述成绩的取得，是与市、县老年体协，县体育总会的正确领导和有关部门的支持分不开的，同时，还应归功于德艺双馨、九十高龄的高宗藩先生。他是县老年体协副主席、县武术协会

主席兼太极拳协会主席，是省一级体育辅导员、教练员。自幼习武，精通多种拳术和器械套路，曾多次夺得省、市太极拳剑大奖，自七十年代至今，先后有鲁南苏北等地300多名弟子拜师于门下学艺。名师出高徒，这些训练有素的弟子，形成了一支骨干队伍，技艺精湛，水平较高，为发展我县太极拳发挥了积极作用。近十年来，高老师与弟子先后举办太极系列的培训班40多期，2000多人（次），有力促进了城乡太极拳运动的开展。

太极拳可以防病祛病、健身自卫，使人精神焕发，精力充沛，改变人的气质，纯洁人的情操，调理人的气血和循环，有百利而无一害。热忱欢迎中老年朋友积极行动起来，迅速投入到科学健身的太极拳运动行列，为提高我们的身体素质，提高我们的生活质量，老有所为，老有所乐，作出积极的贡献。

二〇〇三年五月十八日

目 录

太极拳系列知识集锦（序）·····田庆淮·1·

太极拳名家论太极

一、太极拳练习谈·····	杨澄甫·1·
二、太极拳十要·····	杨澄甫·3·
三、陈式太极拳十大要论·····	陈长兴·6·
四、太极拳经·····	王宗岳·14·
五、太极拳论·····	武禹襄·15·
六、太极拳的精气神·····	蒋玉堃·16·
七、太极拳的风格·····	蒋玉堃·17·
八、太极拳十三势解·····	·19·
九、李德印（中国人民大学教授、太极拳名家）·····	·20·
十、门惠丰（北京体育大学教授、太极拳名家）·····	·24·