

非视觉太极

太极拳劲意图解

万周迎 著

陈照奎——杨文笏一脉陈式太极拳精要
呼吸开合，内劲缠丝，按图而动

北京科学技术出版社





非视觉太极

太极拳劲意图解

万周迎 著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

非视觉太极——太极拳劲意图解 / 万周迎著. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.5

(百家功夫丛书)

ISBN 978-7-5304-9458-5

I. ①非… II. ①万… III. ①太极拳-图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第031986号

非视觉太极——太极拳劲意图解

作 者: 万周迎

策划编辑: 王跃平

责任编辑: 苑博洋

责任印制: 张 良

封面设计: 许 烈

版式设计: 天露霖文化

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 270千字

印 张: 15.25

插 页: 16

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9458-5/G · 2583

定 价: 158.00元



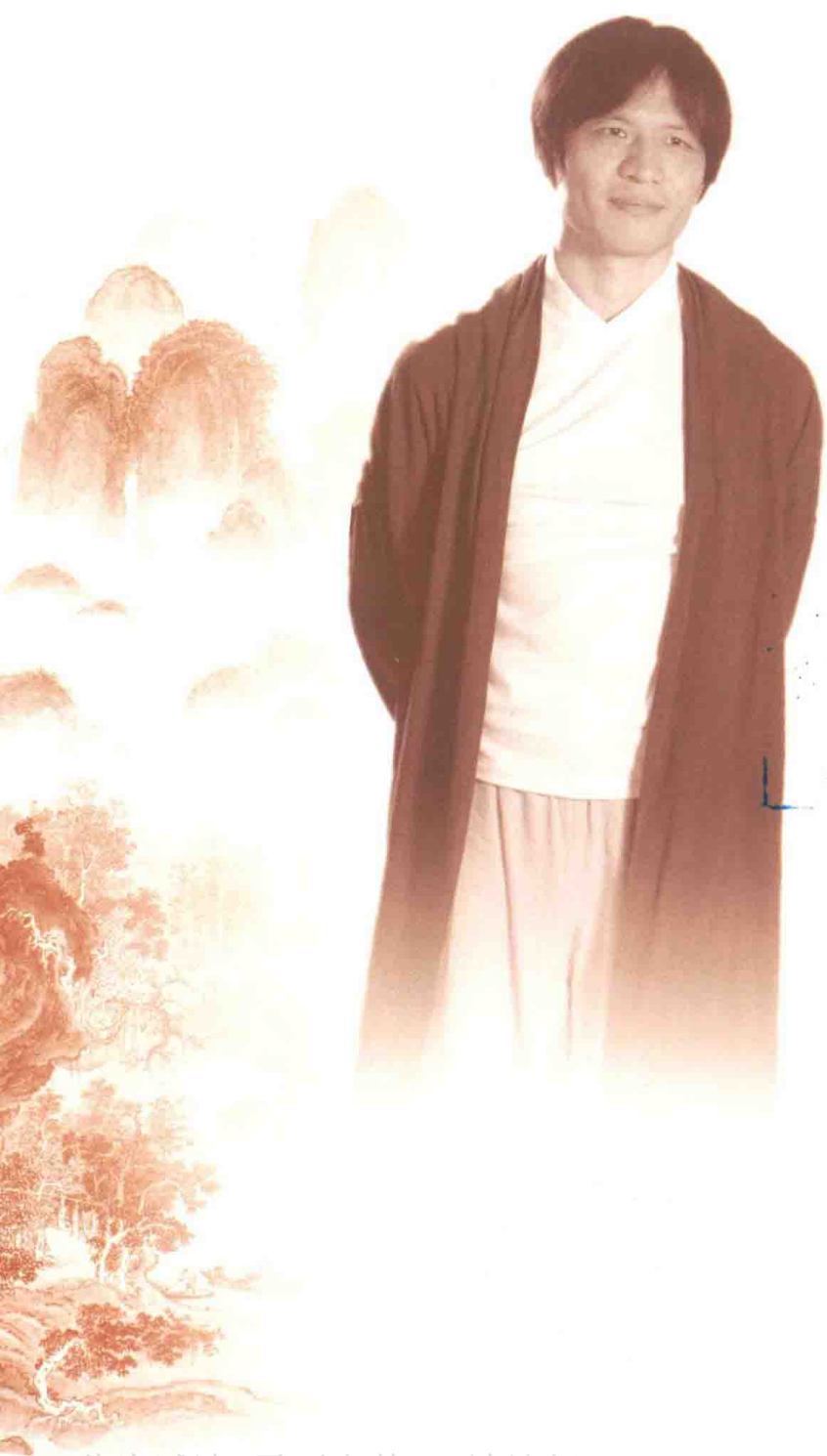
京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前輩之遺珍失于我手

勿使國術之精神止于我身



扫码加入读者群：



作者公众号：



注：

本书所讲的专业动作请在专业人士指导下训练，并在监护人陪同下练习。

非视觉 太极

扫码 听书 目录

前言

彩页

推荐 阅读

序

一、 缘起篇 故事

二、 拳功

基础篇

(一) 动静

桩功

(二) 缠丝





三、

功法篇



(一)

太极

七势



问道



动作



详解



第一势



无极势



第二势



起势



第三势



懒扎衣



第四势



六封

四闭



第五势



单鞭



第六势



金刚



捣碓



收势



三 种



练 法



(二)



太 极



十 三 势



太 极



图 说



十 三 势



无 极 桩



太 极



起 势



金 刚



捣 碓



懒 扎 衣



六 封 四 闭



单 鞭



金 刚



捣 碓



白 鹤



亮 翅





斜行



拗步



初收



前蹿



拗步



斜行



拗步



再收



前蹿



拗步



演手



红捶



金刚



捣碓



收势



十三势



练法



四、



风险



篇



附录

(一)

学员

习拳

感受



(二)

非视觉

太极

影展



(三)

太极拳

文化

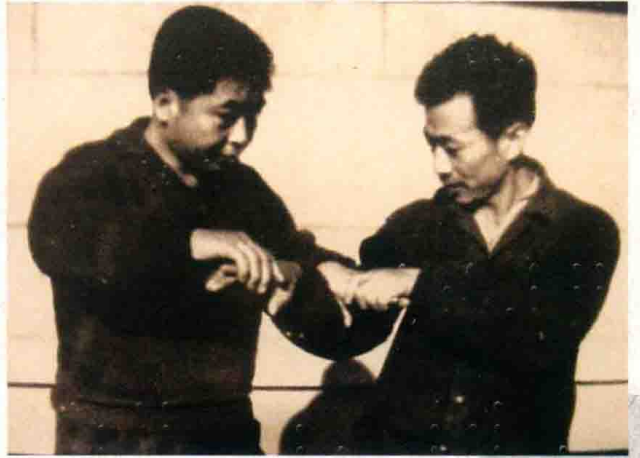
经典



选编



陈式太极拳宗师陈发科



作者师爷陈式太极拳家陈照奎推手



后招



玉女穿梭



指裆捶



旋风脚

作者恩师陈式太极拳家杨文笏拳照



楊文笏老師蒞石傳授陳照奎先師太極拳藝面會
一九八五年三月



万周迎与师叔陈瑜在天坛公园

杨文笏（前排正中）应马虹（前排右四）邀请到石家庄授拳



作者恩师祁家通臂拳家
张生为侠友太极书院做
通臂拳讲座、展示技击



万周迎云游拜访关中红拳刘存和老先生



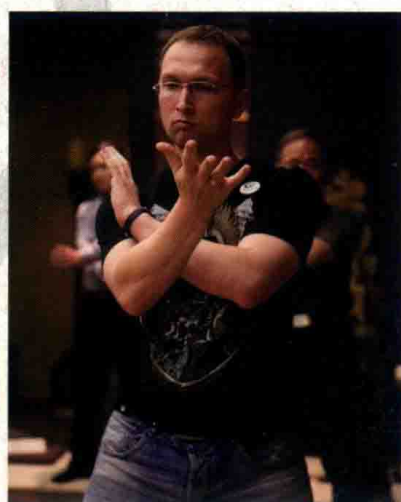
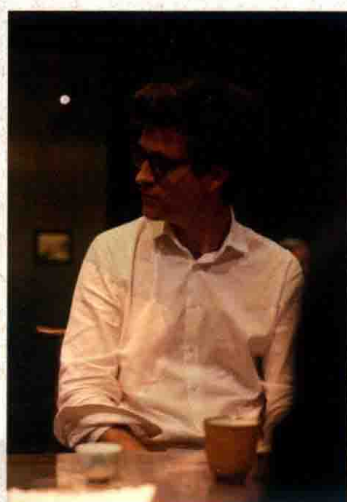
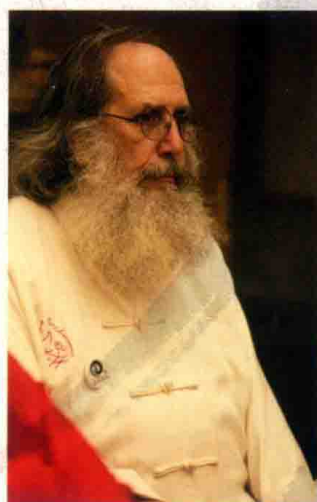
万周迎与师爷祁家通臂拳家魏庆祥



万周迎与武术家吴斌（中）、书法家陈建海（右）



万周迎陪同禅宗师父圣安大师（左一）接待来访的泰国法师



在侠友太极书院学习的外国学生



万周迎与李亚鹏（左侧照片中间）共同揭幕乡村公益书院，复兴传统文化



公益项目“语路问行动”颁奖仪式现场，陈坤（左）为万周迎颁奖



万周迎参加辽宁卫视“有话好好说”节目，宣传太极文化



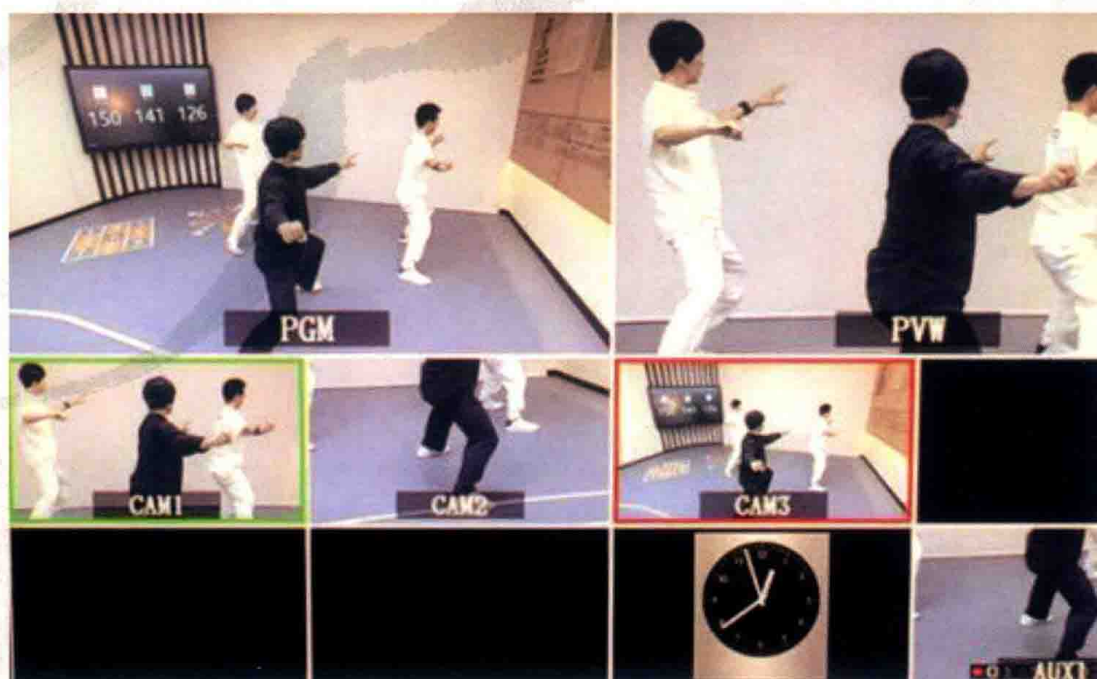
万周迎拳照



万周迎参加山东卫视大型国学节目“我是先生”



万周迎与美国有氧大健康之父、小布什总统健康顾问库珀（右），2017年拍摄于南京



科学太极之“运动处方”视频录制