



武式太极拳小架

名师·名家·名作
传世·珍藏·经典

翟维传 著

山西科学技术出版社



武式太极拳小架



翟维传 著

④ 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳小架 / 翟维传著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 4

(传统武式太极拳丛书)

ISBN 7-5377-2676-0

I. 武... II. 翟... III. 太极拳, 武式—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023024 号

武式太极拳小架

著 者 翟维传

出 版 山西科学技术出版社

(太原建设南路 15 号 邮编: 030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 3

字 数 74 千字

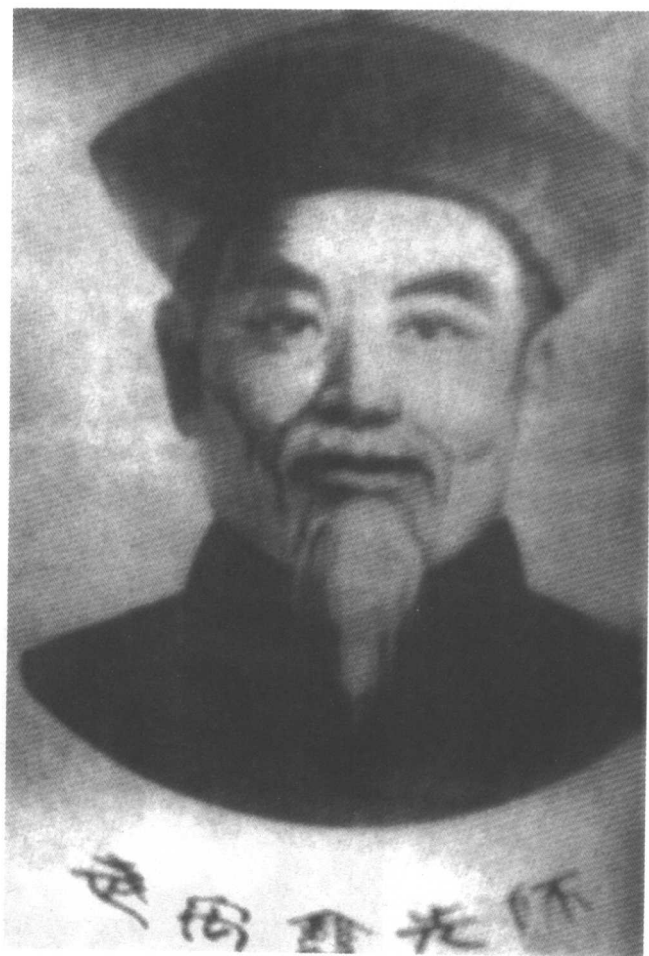
版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2676-0 / Z·574

定价: 7.00 元

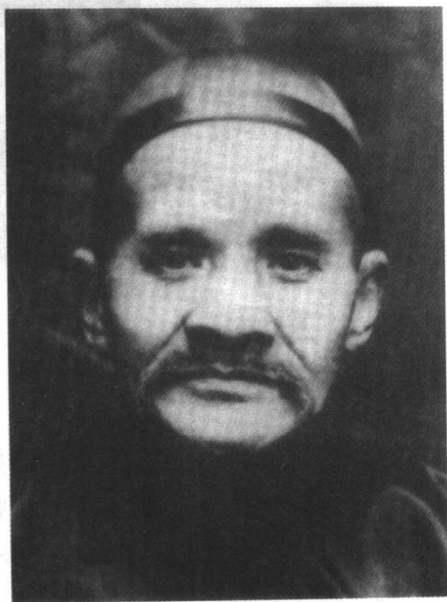
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。



武式太极拳创始人
武禹襄 祖师
(1812——1880)



第二代宗師 李亦畬
(1832——1892)

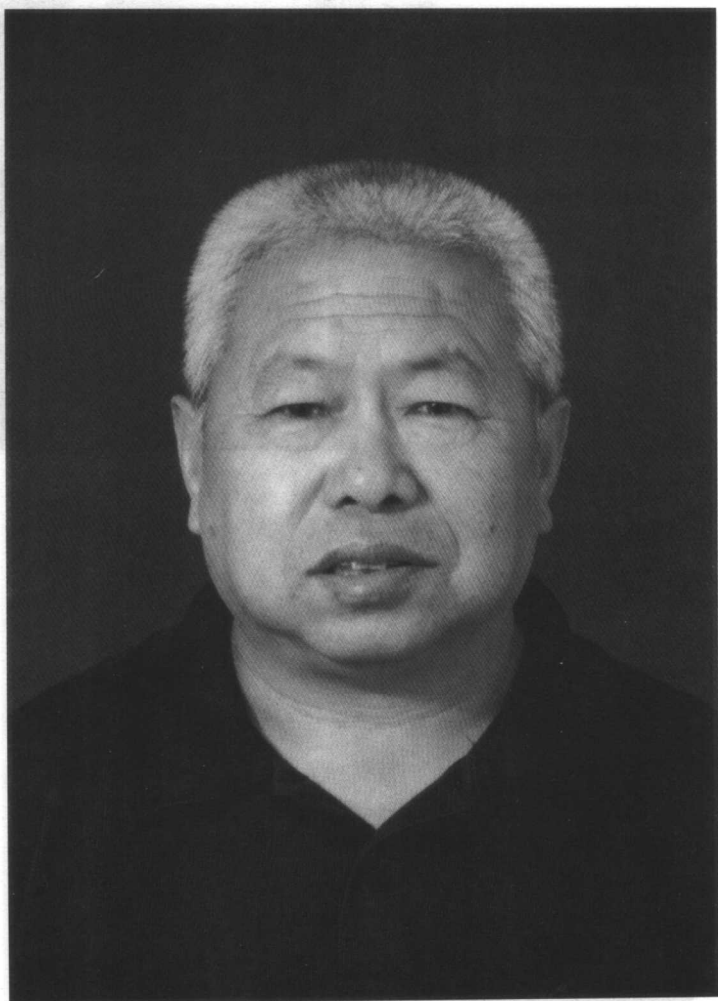


第三代宗師 李遜之
(1882——1944)

第四代恩师 魏佩林
(1912——1961)



第四代恩师 姚继祖
(1917——1998)



作者 翟维传



月十四日平千師生友攝影紀念

中華民國二十九年歲次庚辰正月

李遜之宗師和諸弟子合影于永年
 后排左起：姚繼祖 魏佩林 趙允元 劉夢筆
 中排左起：趙駿臣 李遜之 前排：李池蔭



姚繼祖贈

維傳賢契惠存

繼祖時年八十歲

1946.元月



1984 年应邀参加武汉国际太极拳·剑表演观摩会
右起：翟维传 恩师姚继祖 孙剑云大师及其弟子





在翟维传先生家中，恩师姚继祖与弟子合影



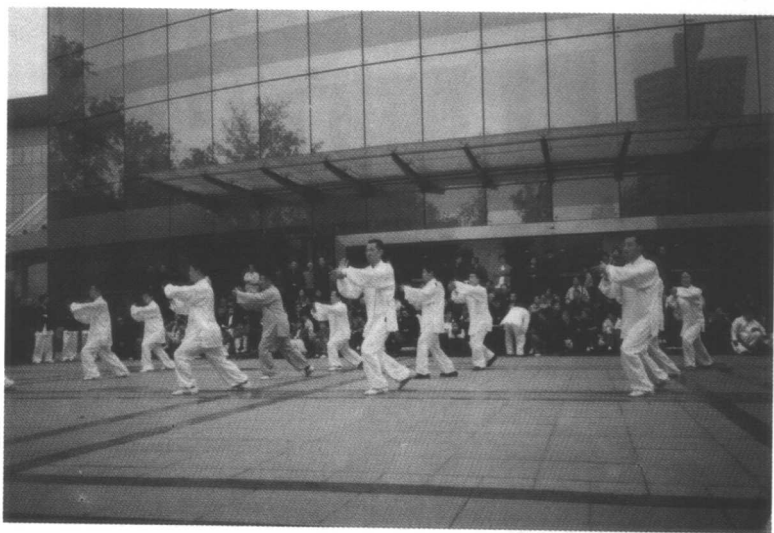
作者练功拳照



翟维传大师带弟子在武禹襄故居练功



翟维传大师在武禹襄故居与弟子们祭拜祖师后合影留念



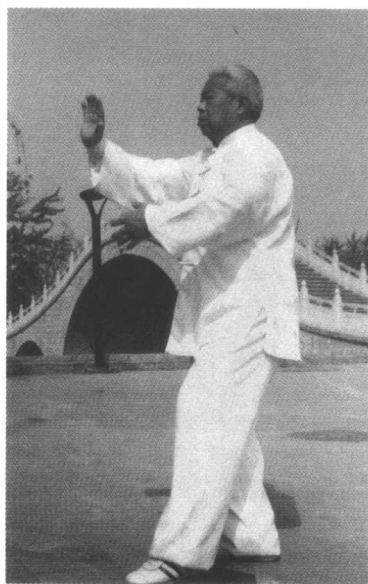
邯郸市武式太极拳学会会员在中日韩太极拳交流会上集体表演

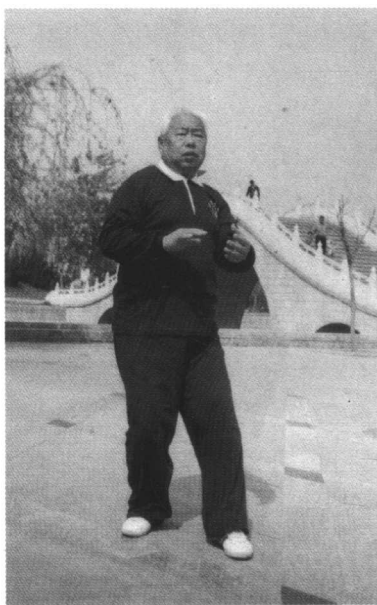
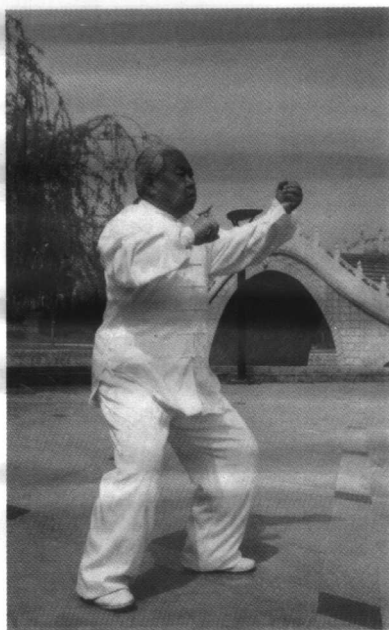


翟维传大师在石家庄中日韩太极拳交流大会上
演示武式太极拳小架



翟维传大师经常到祖师武禹襄故居体悟真谛





前言

《武式太极拳小架》内容,是传统武式太极拳丛书中的核心所在。该小架原系武式门内秘传口授之功法,知者甚少,能做到身上者更是寥寥无几。1998年10月“中国邯郸国际太极拳交流大会”上笔者参加比赛荣获自选套路金牌后,该小架才为观众所认知,才算真正对外公开。随后在拙作《武式太极拳术》书中和“中华武术展现工程”之武式太极拳系列光盘中有了该套路的拳照文字说明和套路演示。

武式太极拳小架在过去称内功功法,该套功法是由祖师武禹襄经李亦畲传下来的。过去只是以单式练习为主,没有定形套路。笔者通过恩师姚继祖内功功法的传授,以及师叔李池荫(逊之先生之子)的点化,又通过回忆恩师魏佩林过去练功的情景,悟到了一些诀窍。据姚老师讲,其师李逊之先生告之于他:“武式太极拳最终落成于小架,其特点架势更加小巧紧凑,虚实分明,开合有致,绝无花哨繁琐,运动中既能体现出方圆相生之意,又注重身体对拉拔长的内劲运化,以内功不令人知的内气潜能来支配外形,动作可慢可快,并与爆发力相配合,充分发挥出柔中有整、整内含刚、刚柔相济的技术特性。”

为了更好地继承和弘扬武式太极拳,笔者把内功功法融入一套内功套路中的想法告之恩师姚继祖,经姚老师首肯后就进行了对内功小架套路、文字的编排与整理工作,经过反复的体会论证,完成了小架的初稿,经姚老师多次修订后基本定稿,就在此时恩师突然谢世,享年82岁。为缅怀恩师的谆谆教导,为报答先师的知遇知恩,现整理成册,以示对恩师的深切怀念。