

武式太极拳桩功

春



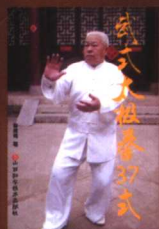
名师·名家·名作
传世·珍藏·经典

翟维传 著



山西科学技术出版社

传统武式太极拳丛书



¥: 8.00 元



¥: 7.00 元



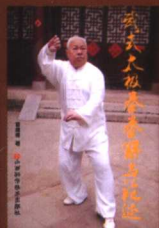
¥: 7.00 元



¥: 8.00 元



¥: 8.00 元



¥: 11.00 元



¥: 15.00 元



¥: 7.00 元



¥: 9.00 元



¥: 9.00 元

ISBN 7-5377-2679-5

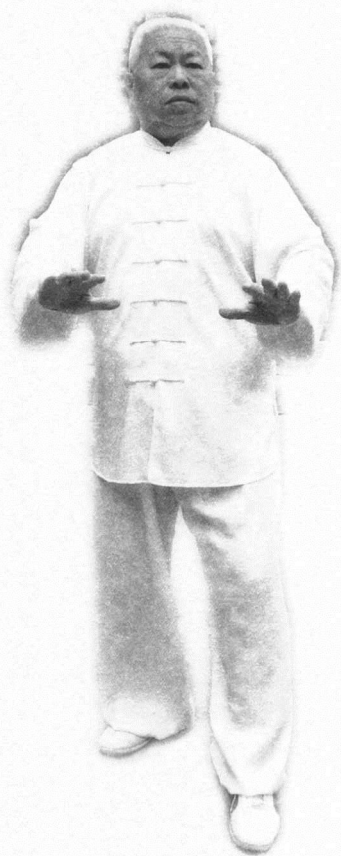


9 787537 726795 >

ISBN 7-5377-2679-5

Z · 577 定价: 7.00 元

武式太极拳桩功



翟维传 著

④ 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳桩功 / 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 7-5377-2679-5

I. 武... II. 翟... III. 太极拳, 武式—桩功(武术)—基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023021 号

武式太极拳桩功

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: 2.875

字 数 71 千字

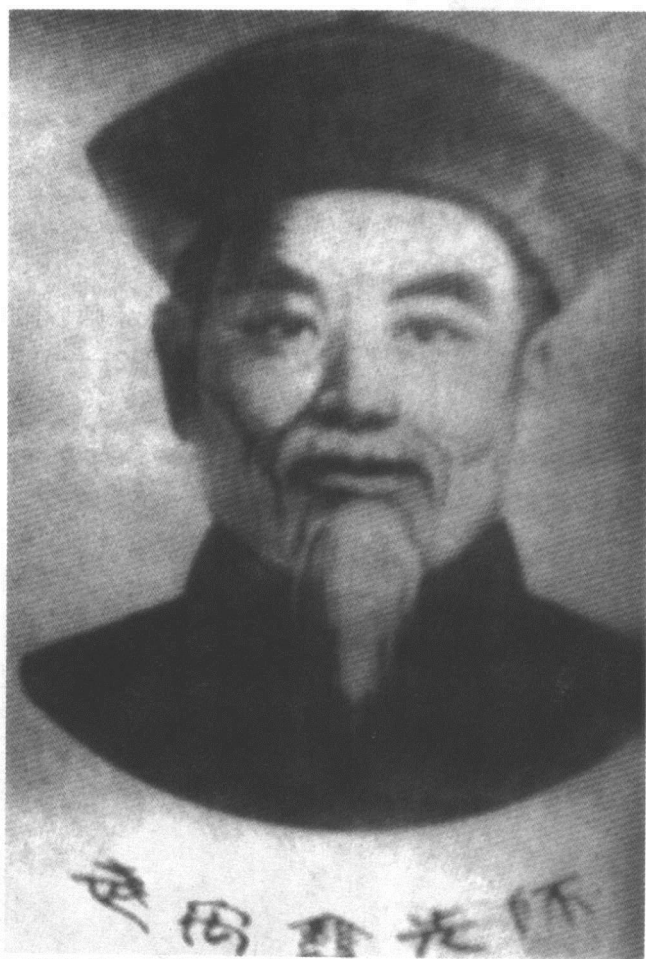
版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2679-5 / Z·577

定价: 7.00 元

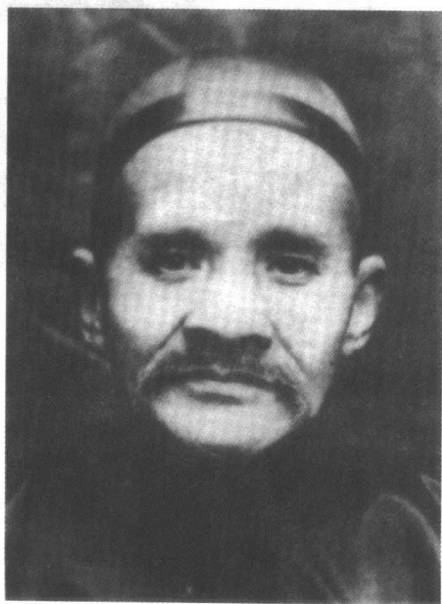
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。



武式太极拳创始人
武禹襄 祖师
(1812—1880)



第二代宗师 李亦畬
(1832—1892)

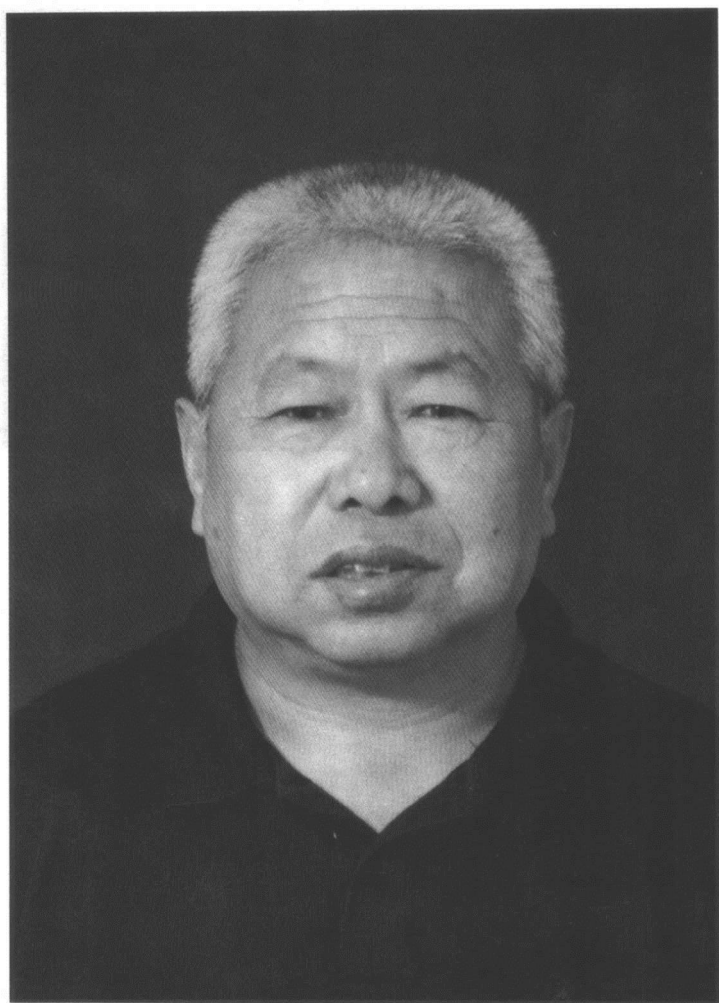


第三代宗师 李逊之
(1882—1944)

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：李池茵



姚繼祖贈

維傳賢契惠承

繼祖時年八十歲

1996元月



翟维传大师在第三届中国·焦作国际太极拳交流大赛上进行名家讲学。



2005 年 12 月翟维传大师在马来西亚首都吉隆坡讲学留念。



翟维传先生与师弟李剑方(中共邢台市委常委、政法委书记、河北省政协副主席)合影于邯郸市。



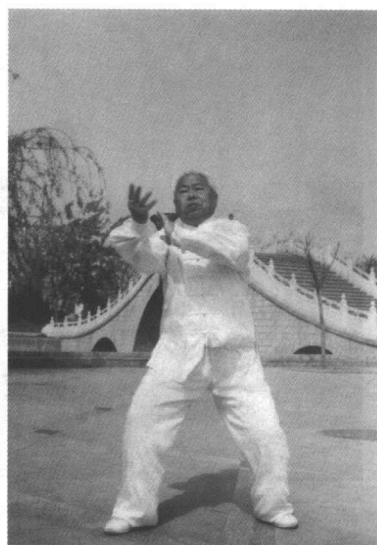
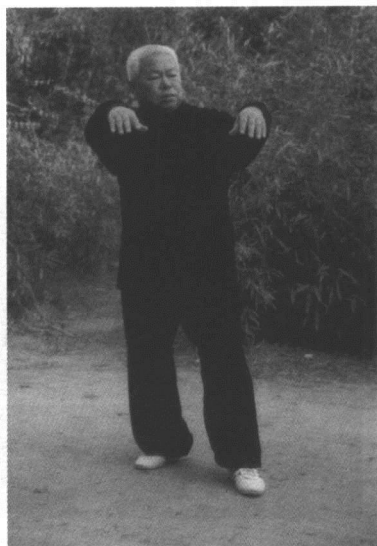
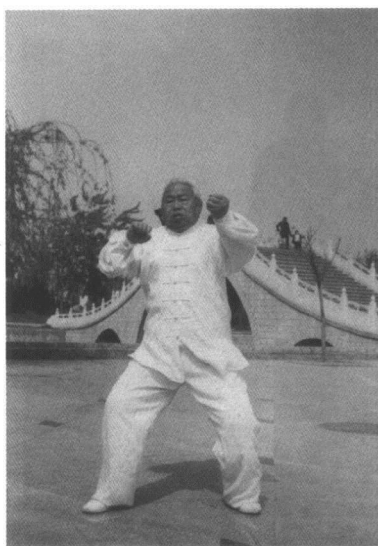
在武禹襄故居翟会长与浙江温州弟子合影留念



2003年11月15日邯郸市武式太极拳学会成立留念



撑抱式无极桩功 演示





桩功试力一



桩功试力二

前言

《武式太极拳桩功》是传统武式太极拳丛书中的重要组成部分,桩功是拳术中主要的功法之一,不同的拳种有其不同练法,但目的是相同的,都是求它的根基功夫。要想使桩功练好,必须有内功功法的辅助,不可分割。内功在过去都是不对外传授的,必须得身传口授。所以太极拳功夫的提高,桩功、内功是必修课。古语讲“练拳不练功,到老一场空”,这里的功就是指桩功、内功而言,同时也说明了练功的重要性。

武式太极拳桩功,是练习知己的功夫,是以静求动,以动求整,以圆培势,自我改变,自我优化的功夫。桩功有调呼吸,蓄吐纳,固精气,壮神色,益气血之功能。通过锻炼,丹田内气充实,充盈于四肢百骸,使躯干、骨架增强张力、弹力,而且固精壮骨,也能增进元气,如此则精气足、筋骨壮、元气充,能神采飞扬,精神倍增,能增拳艺,壮气势,所向披靡。

笔者代表永年广大武式太极拳爱好者向为武式太拳做出贡献的师长、前辈致敬!向为武式太极拳的发展默默耕耘的朋友致敬!

翟维传

2005年5月