

武式太极拳 体用大全

中国文史出版社 冀长宏 著

舅甥关系



武式太极拳
创始人 武禹襄

父子关系



武式太极拳
第二代传人 李亦雷

师徒关系



武式太极拳
第三代传人 李逊之

师徒关系



武式太极拳
第四代传人 姚继祖



武式太极拳
第五代传人 冀长宏



武式太极拳体用大全



冀长宏 著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武式太极拳体用大全 / 冀长宏著. —北京: 中国文史出版社, 2004.11

ISBN 7-5034-1574-6/G · 0282

I. 武… II. 冀… III. 太极拳, 武式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111204 号

武式太极拳体用大全 (中国传统太极拳书)

作 者 冀长宏

责任编辑 韩 军

责任校对 杨宗杰

封面设计 健康工作室

出版发行 中国文史出版社 (北京太平桥大街 23 号)

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 邯郸新华印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 12

字 数 301 千

版 次 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-5034-1574-6/G · 0282

定 价 28.00 元

文史版图书如有印、装错误, 承印厂负责调换。

版权所有 盗版必究





武禹襄，名河清，清代直隶广平府人，生于嘉庆十七年，卒于光绪六年。兄弟三人，大哥澄清，河南舞阳县知县，二哥汝清，邢部四川司员外郎。武家为当地名门望族之首。他一生潜心研究太极拳，创出独步武林的武式太极拳。

武禹襄的拳论和他外甥李亦畲的拳论被太极拳各大流派尊崇为古典拳论。

武式太极拳创始人
武禹襄 祖师 (1812-1880)



武式太极拳第二代传人
李亦畲 宗师 (1832-1892)



武式太极拳第三代传人
李逊之 宗师 (1882-1944)



武式太极拳第四代传人
姚继祖 宗师 (1917—1998)



作者学拳经历见本书
365 页《往事如昨十三载》

武式太极拳第五代传人
冀长宏 (1967—)



姚继祖先生(后排左一)和师父李逊之(中排右)
(后排左起:姚继祖、魏佩霖、赵允元、刘梦笔
中排左起:赵骏臣 李逊之 前排:李池荫)



作者与恩师姚继祖先生合影



作者与宗光耀先生（中国外交部官员、原中央政府驻澳门联络办公室副主任）合影



作者与师兄李剑方先生（河北省政协副主席、邢台市委常委、政法委书记）合影



作者与赵浩军先生（邯郸市教育局局长）合影



作者与刘洪耀先生（《武当》杂志社社长、主编）合影



作者在辅导英国弟子钟逸华（左一）王安国（左二）习拳



作者与弟子邢树斌在表演太极推手



作者：冀长宏

太极内功：太极内功浓缩了古代气功和武术之精华，每天运用内功练拳几分钟产生的效果超过一般体力锻炼数小时，它是在身法、拳架的基础上，内形与外形结合经络，意念与呼吸结合内气旋转，形成一动则周身劲通、气血通，集技巧、功力之大成，使太极内功真正成为技击和养生的源泉。

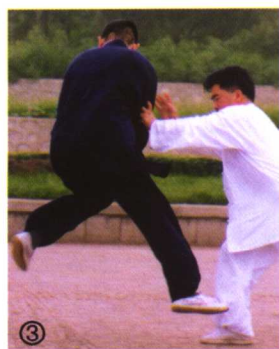
太极内功曾使心脑血管病患者康健如初、身怀拳技(见本书370页)



中日交流掠影
(拳技使该团非常敬佩)

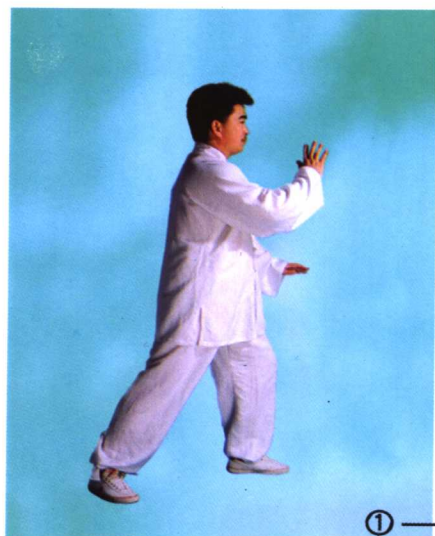


2001年作者与日本太极拳研修团团长泽谷进先生(图右一,日本北海道传统太极拳养生法研究会代表干事)进行了实战交流,并与该团一行10人及王幼复先生(图左后,北京航空航天大学教授)合影。



(打 劲 用 法) ← - - - - (打 招 用 法) ← - - - - 武式太极拳“懒扎衣”

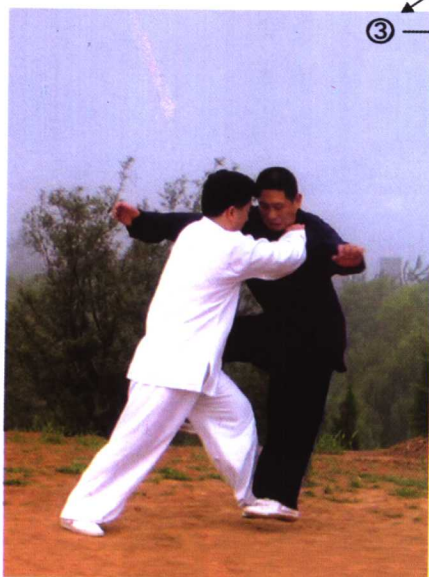
①至④是武式太极拳“左搂膝拗步”打招到打劲的用法



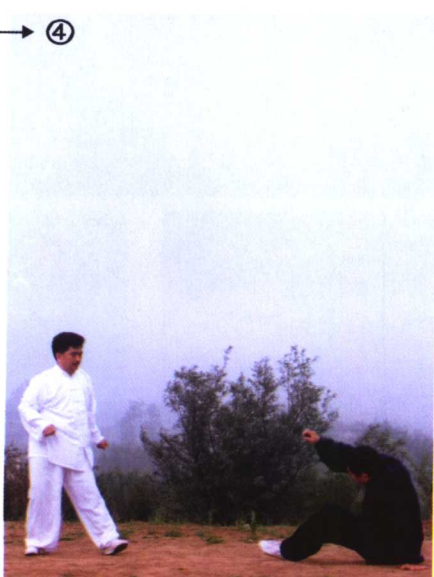
①



②



③



④

①至④是武式太极拳“白鹅亮翅”打招到打劲的用法



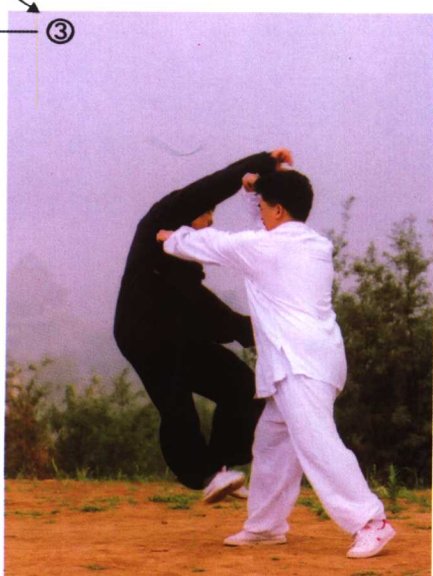
②



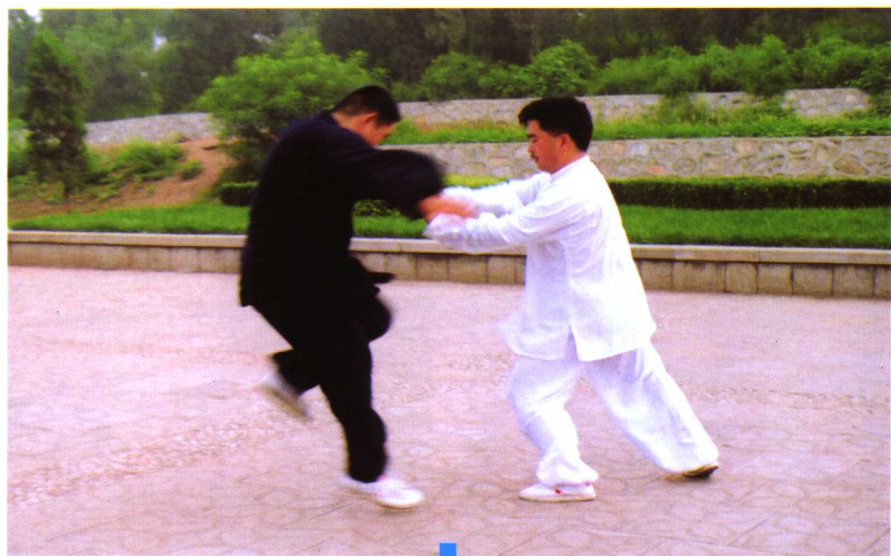
①



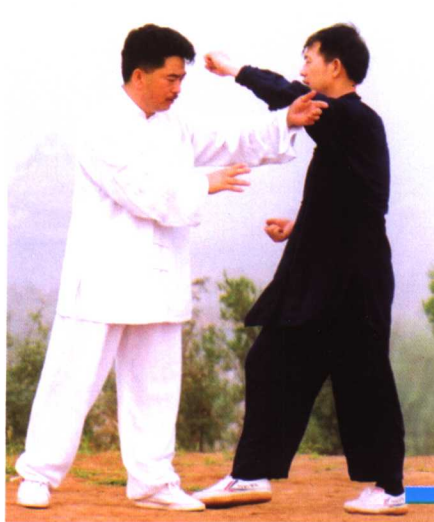
④



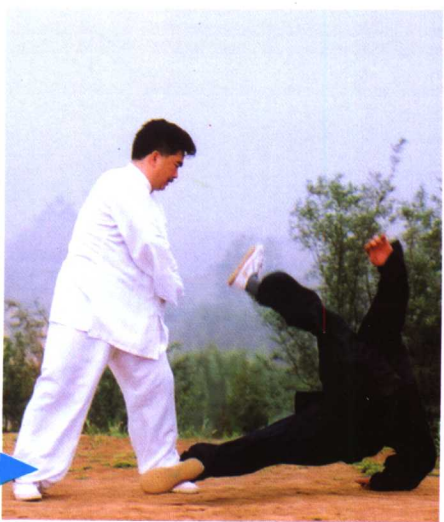
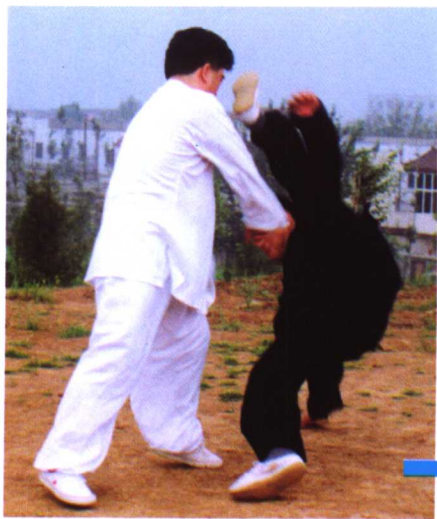
③



以劲打劲：“蓄劲如张弓，发劲似放箭”



化打合一：体内阴阳虚实，体现在手腕上



化打合一：体内阴阳虚实，体现在手臂上



太极推手：进步退步 化发自如



太极散手：随心所欲 一挨即仆



以接触点 控制全身 腾空而出

武式太极器械套路及对练见本书第六、七、八编



武式太极十三剑：退步剪形 —— —— —— 退步剪形用法



武式太极十三刀：风摆荷花 —— —— —— 风摆荷花用法



武式太极四刀对练：第一刀剪腕、刺心



武式太极四粘杆对练：第三杆斜刺膀尖 武式太极四散杆对练：第三杆下刺脚面