

中国太极拳
传世经典



太极拳 剑式



洪丽编著

北京体育大学出版社



中国太极拳传世经典



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

中国太极拳传世经典

太极拳传世经典

洪 丽 共

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳剑:中国太极拳传世经典/洪丽编著. - 北京:
北京体育大学出版社, 2009. 8
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0219 - 8

I. 武… II. 洪… III. ①太极拳 - 基本知识②剑术(武术) - 基本知识 - 中国 IV. G852. 11 G852. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 139602 号

武式太极拳剑:中国太极拳传世经典

洪 丽 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www. bsup. cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 22. 75
插 页 12

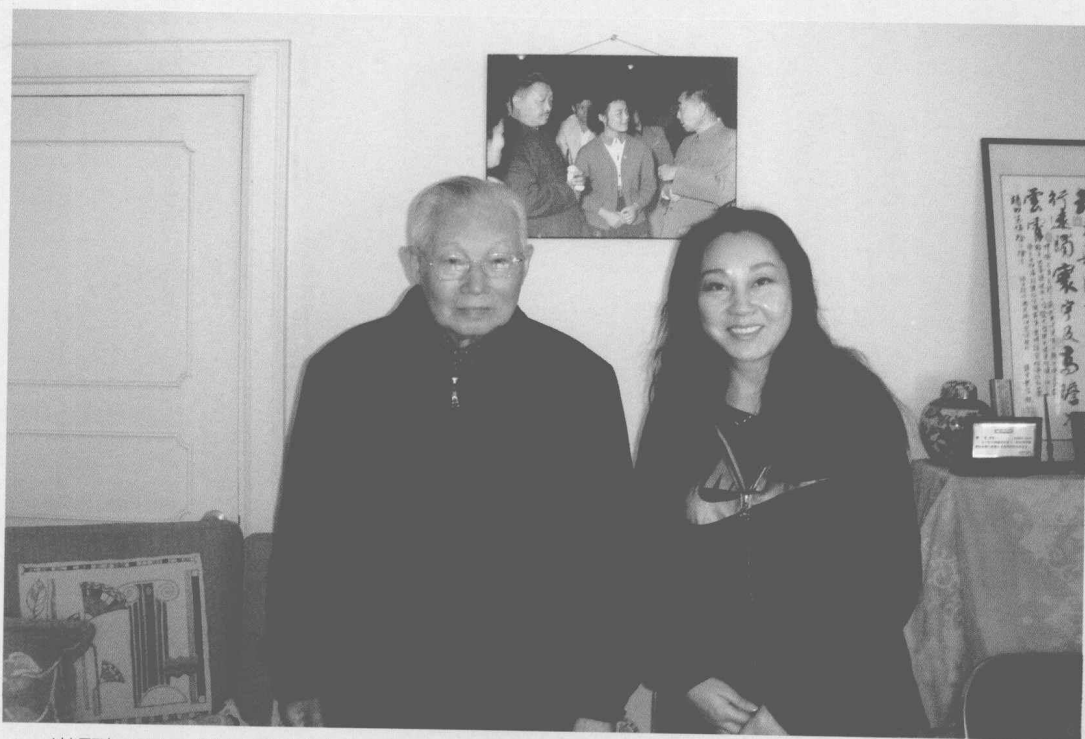
2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 49.00 元

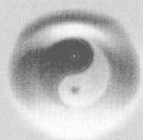
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



▲ 洪丽与原国家体委主任、中国奥委会主席伍绍祖先生在国际大赛上的合影



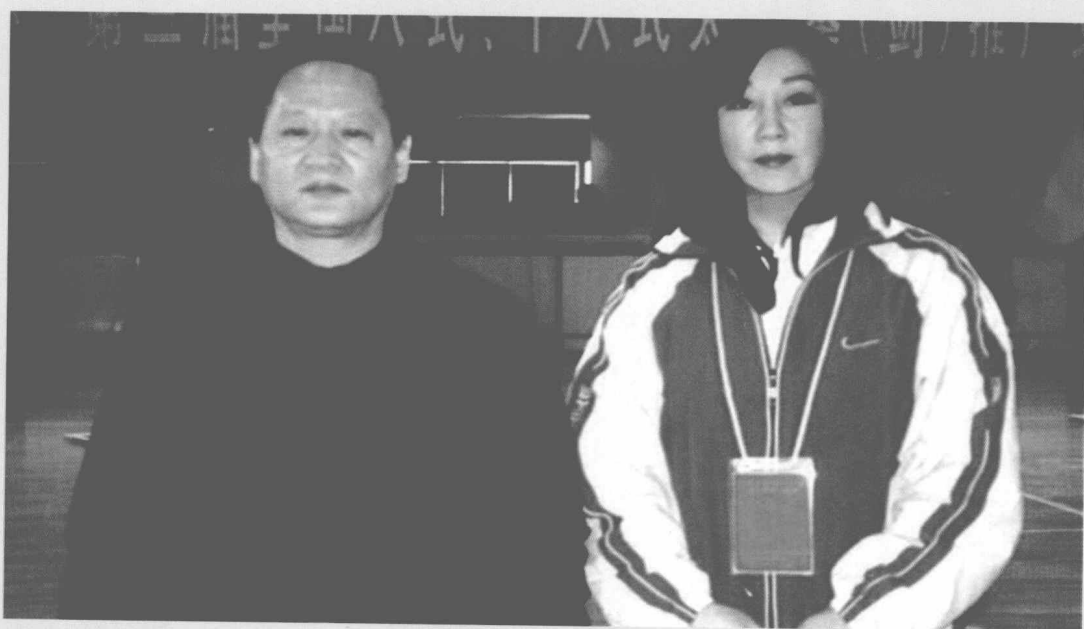
▲ 洪丽与原国家体委副主任、中国武术研究院院长徐才先生合影



▲ 洪丽与原中国武术研究院院长、武术运动管理中心主任张耀庭先生合影



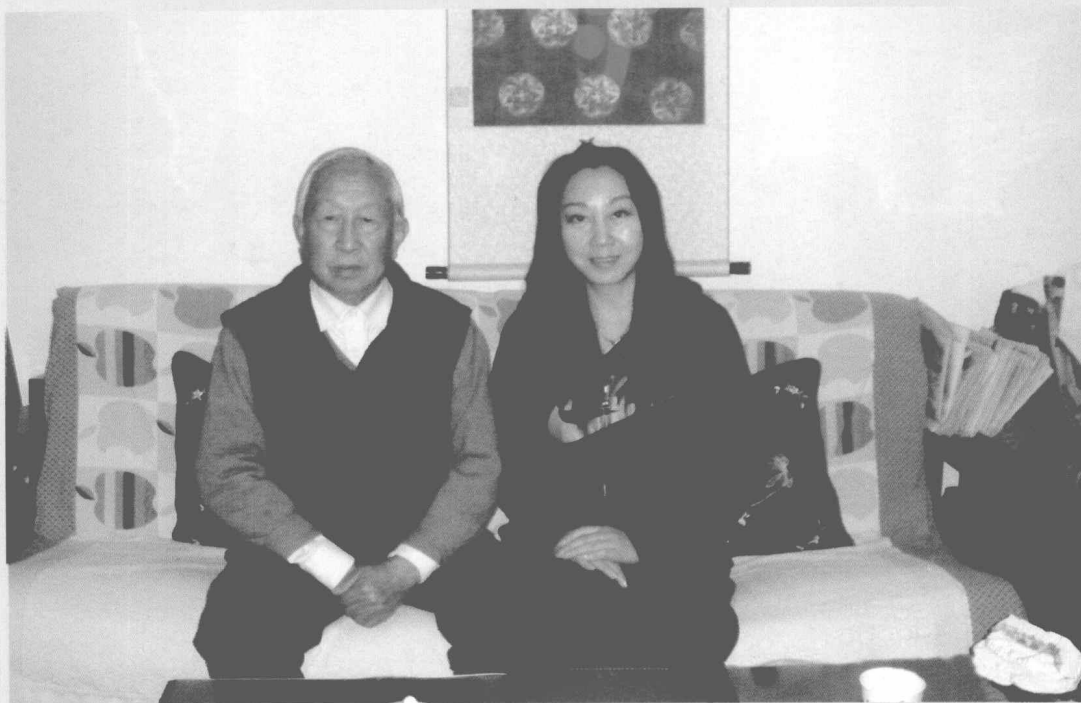
▲ 洪丽与师爷张文广先生（北京体育大学教授）、师父张山先生（国家体育总局武术运动管理中心副主任、中国武术协会副主席）合影



▲ 洪丽与师父乔松茂先生（原河北省武安市市长、邯郸市副市长、河北省政协常委、武式太极拳第五代传人重要代表人物）合影



▲ 洪丽与昌沧先生（原《中华武术》主编）及其夫人合影



▲ 洪丽与吴式太极拳第四代传人重要代表人物李秉慈先生先生的合影



▲ 洪丽与国家体育总局武术运动管理中心社会武术部部长李晓杰（左一）、上海体育学院教授曾美英的合影



▲ 洪丽在国际太极拳赛会上与裁判员们一起探讨武式太极拳的技术风格及评分标准



▲ 洪丽在徐州举办的全国太极拳大赛中与名家们切磋拳技



▲ 洪丽在北京第 29 届奥运会
武术比赛现场



► 洪丽在辽宁省第五届艺术节开幕式上指挥 1200 人的
太极拳表演



▲ 洪丽与法国巴黎中医武术院院长简柳军一家的合影



▲ 洪丽在法国安纳西武术俱乐部教授太极拳



▲ 洪丽在日本教授太极拳



▲ 洪丽为中国太极拳研究传播中心、辽宁太极拳研究会的会员们讲授太极拳



▲ 洪丽与青年古筝大师姜淼、王冬婉一起在美国进行太极古筝表演。



▲ 洪丽访美表演期间在华盛顿白宫前留影

賀洪鑒女士大作出版

武醫結合
奉獻世界

徐才



戊子年冬

▲ 原国家体委副主任、中国武术研究院院长徐才先生的题词



为洪丽女士《武式太极拳》一书题



知德人始为人

兼健康之道

戊子冬

张耀庭书



▲ 原中国武术研究院院长、武术运动管理中心主任张耀庭先生的题词



武式太極拳是一項好

的健身運動項目

張文廣



二〇〇六年十一月三日

作者简介



洪丽女 满族。生于辽宁沈阳。毕业于辽宁省中医学院、辽宁省委党校，美国工商管理博士。武式太极拳第六代传人重要代表人物。现任辽宁省太极拳研究会常务副主席、香港中国太极拳研究传播中心董事长、中国民间武术家联谊会副秘书长。

洪丽自幼习武，酷爱具有浓郁民族传统文化神韵的太极拳，广求太极名师名家，较系统地修炼了陈、杨、武、吴、孙各式太极拳。先拜张山先生为师，后经张山先生等前辈的举荐又拜武式太极拳第五代传人重要代表人物乔松茂先生为师。入门后谨遵师训，潜心苦练。经乔师亲传口授，颇得理法要义，其技法纯熟，风格突出，深得乔师和武术同道的赞许。几十年来，在成长过程中得到了国家体育总局武术运动管理中心、辽宁省体育局和各体育院校老师们的鼎力支持，是其一生难以忘记的良师益友。

1995年~2001年曾在辽宁省、全国、世界太极拳大赛中荣获武式太极拳、械多项冠军。

1995年以来应国家体育总局武术运动管理中心邀请，参与太极拳教学丛书的创编和撰写工作。代表作有《武式太极拳竞赛套路》、《武式太极拳竞赛套路教与学》、《中国太极推手》等。

2001 年协助乔松茂恩师整理《武式太极拳注真》，并录制了简化《武式太极拳十三式》教学演示的光盘等。

1997 年以来多次参加辽宁省、全国、世界性武术太极拳大型比赛，并担任裁判、副裁判长、仲裁副主任等职。组织了多次各项太极拳大型赛事和表演等活动。为辽宁省武术和中国太极拳传统文化的挖掘、整理、弘扬发展作出了积极的贡献。

洪丽近年来经常参加太极拳传人、名家研讨会和名家授课。十几年来，一直致力于武术教学，精心选才，严格治学，讲求理法，为祖国培养了一大批太极拳高手，并在国内外太极拳大赛中取得优异成绩。其弟子遍布 20 多个国家和地区。此外，因祖父为中医世家，她把中医学的养生术与古典太极拳养生术融为一体，在修身养性、治病康复、抗衰养颜方面总结了一套极其独特的太极拳康复养生方法，并创编了“太极养生内功心法”。

洪丽经常参与国内外的武术活动，结识了许多武林界的老师和朋友。由于她多年的业绩和建树，现已收编于《中国体育名人大典》、《中国专家人才库》、《中国体育年鉴》、《中华武术馆校采风》等史书中。2006 年 5 月曾应 100 集大型记录片《中华传奇》之邀，录制了洪丽女士一生弘扬太极拳的故事《中国太极花》，并在全国 78 家电视台陆续播放。