

永年太极拳志

永年太极拳志编纂委员会

中华瑰宝太极拳，融合导引吐纳功。
心理生理都包括，力学三法也贯通。
老病妇孺皆可练，医学体育价值丰。
前受博击学技巧，锻炼推手兴味浓。
拳架推手相辅佐，却病延年是其宗。
技击别有理法传，习病动作贵轻松。
放松肌肉能控制，呼吸深长运内功。
由松入柔柔生刚，刚柔相济功将成。
初慢后快快复慢，一气呵成如蛇龙。

人民体育出版社



永年太极拳志

永年太极拳志编纂委员会



人民体育出版社

《永年太极拳志》编纂委员会

顾问：(以姓氏笔画为序)

马伟焕 马明达 申凤鸣 行士文 闫德英
李剑方 吴文翰 严翰秀 杨振基 杨振铎
杨振国 赵凤楼 赵幼斌 赵廷铭 郝金祥
贾 朴 贾红军 徐忆中 傅声远 路迪民
翟金录 燕振科

主任：李明朝

常务副主任：焦振宗 刘小勇

副主任：刘荷香 李剑青

委员：(以姓氏笔画为序)

王明川 刘捷方 贾长栋 郭立山 董风科
崔彦彬 燕爱民

编纂办公室

主任：李剑青

常务副主任：董风科

副主任：崔彦彬 贾长栋 杨宗杰

《永年太极拳志》编辑人员

主编：李剑青

编辑：崔彦彬 李连喜 苏苗凤 游庆现 李卫红
杨宗杰 钟振山 杨志英 傅秋华 郭 杨

主审：申凤鸣 贾长栋

校对：李卫红 苏苗凤

摄影：王文卉 石连聚

《永年太极拳志》编纂委员会

顾问：(以姓氏笔画为序)

马伟焕 马明达 申凤鸣 行士文 闫德英
李剑方 吴文翰 严翰秀 杨振基 杨振铎
杨振国 赵凤楼 赵幼斌 赵廷铭 郝金祥
贾 朴 贾红军 徐忆中 傅声远 路迪民
翟金录 燕振科

主任：李明朝

常务副主任：焦振宗 刘小勇

副主任：刘荷香 李剑青

委员：(以姓氏笔画为序)

王明川 刘捷方 贾长栋 郭立山 董风科
崔彦彬 燕爱民

编纂办公室

主任：李剑青

常务副主任：董风科

副主任：崔彦彬 贾长栋 杨宗杰

《永年太极拳志》编辑人员

主编：李剑青

编辑：崔彦彬 李连喜 苏苗凤 游庆现 李卫红
杨宗杰 钟振山 杨志英 傅秋华 郭 杨

主审：申凤鸣 贾长栋

校对：李卫红 苏苗凤

摄影：王文卉 石连聚



凡能做到的，都要提倡。做体操、打球类、跑跑步、爬山、游水、打太极拳及各种各色的体育运动。

太极拳这项运动对老年人的强身健康有好处。

毛泽东



太极拳是中国的一种优秀的传统文化，内涵十分丰富，充满着哲理，与中国传统的医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人们的生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。

周恩来





太极拳好

邓小平

一九七八年十一月十日

中国·永年太极文化交流大会





原中国武术协会主席、
亚洲武术联合会
名誉主席徐才为本书题词

贺永年太极拳志出版
弘扬太极文化
振奋民族精神

徐才
题

贺《永年县太极拳志》出版问世

永年太极
正脉承传

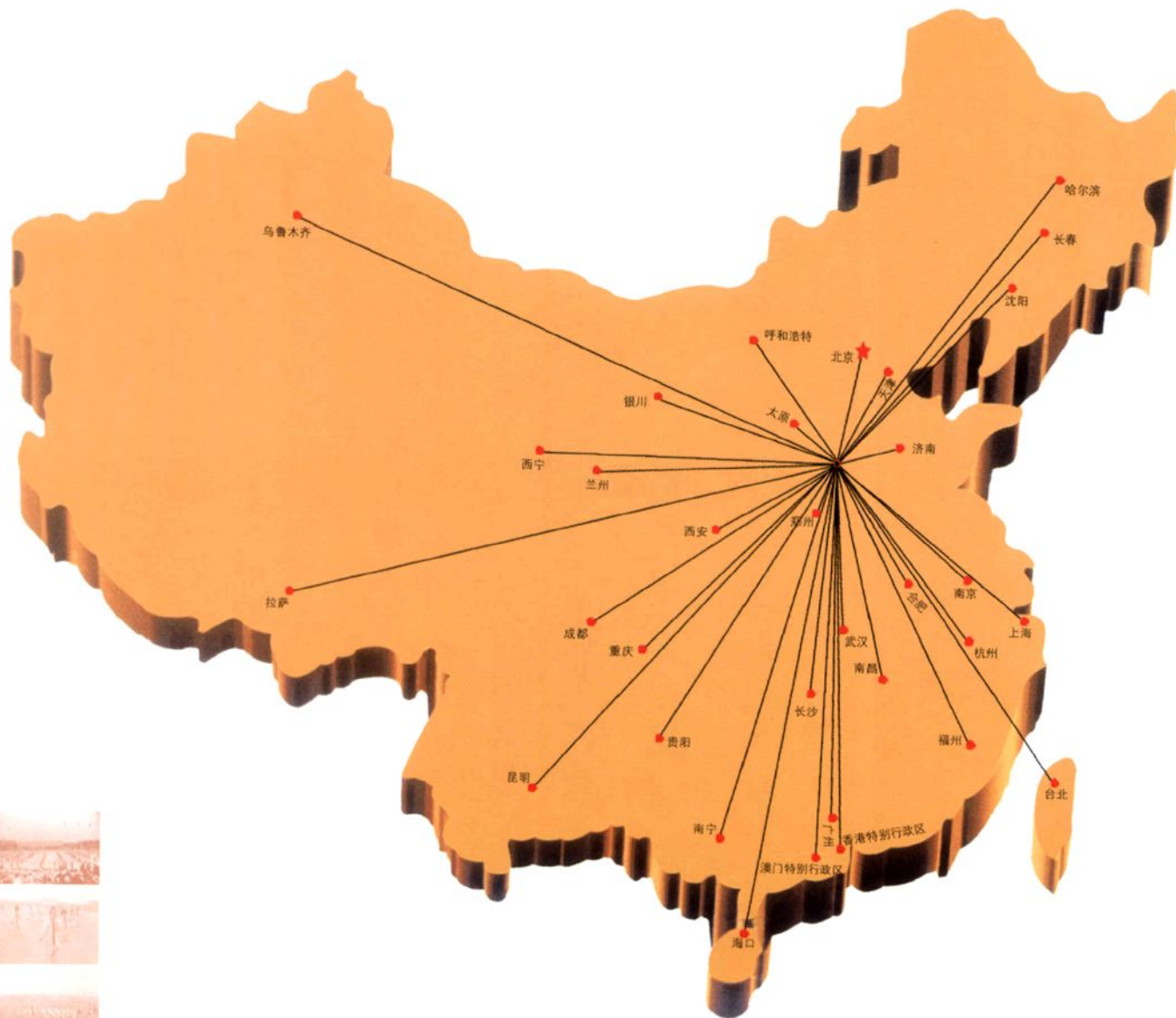
杨振铎
2008年4月

河北省武术协会副主席李剑方为本书题词

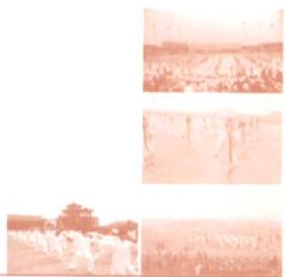
正本清源编巨著
承前启后集大成

李剑方
2008年4月

杨振铎为本书题词



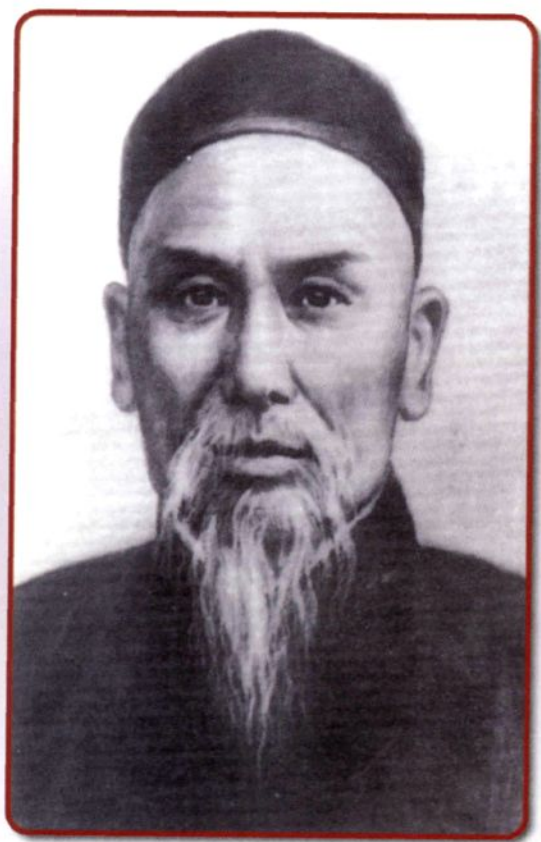
永年太极拳国内传播图





永年太极拳世界传播图





杨式太极拳宗师
杨禄禅





武式太极拳宗师 武禹襄





照片正中为杨班侯之妻,左一为班侯孙女银的,左二为班侯儿媳杨兆鹏之妻,左三为班侯之孙振宗,右一为班侯外甥白中信,右二为班侯之女中信之母,右三为中信之妹白玉巧



1934年12月杨澄甫应邀南下授拳,受到广州市政府国术组同仁的热烈欢迎



1940年李逊之(中排右一)与四位弟子(后排从左至右)
姚继祖、魏佩林、赵蕴园、刘梦笔合影

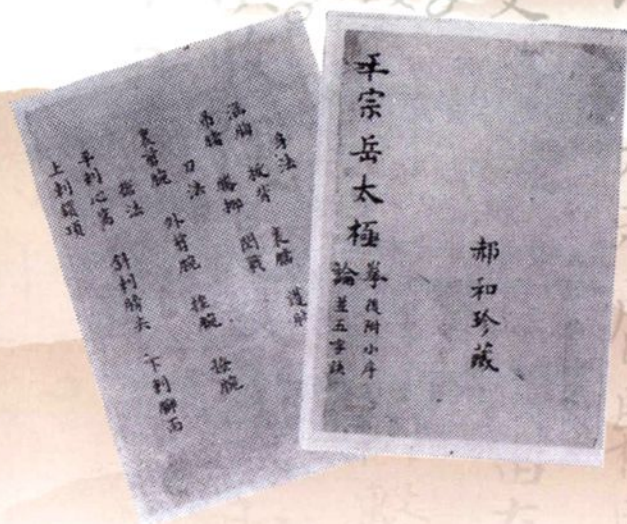


从左至右：姚继祖、李锦藩、翟文章



李亦奮手抄“老三本”之“自藏本”

家。欲要周身一家。先要一身無有缺陷。欲要一身無有缺陷。先要神氣鼓盪。欲要神氣鼓盪。先要提起精神。神不外散。欲要神不外散。先要神氣收斂入骨。欲要神氣收斂入骨。先要兩股前節有力。兩肩鬆開。氣向下沈。筋起於腳根。變換在腿。含蓄在胃。運動在兩肩。主宰在腰。上於兩膊相繫。下於兩腿相隨。筋由內換。收便是合。放即是開。靜則俱靜。是合中寓開。動則俱動。是開中寓合。觸之旋轉自如。無不得。



李亦奮手抄“老三本”之“郝和本”



国务委员，中国武术协会名誉
顾问李铁映（右）习练推手



国家体育总局局长、国际
武术联合会主席伍少祖在练习
太极拳



全国政协副主席阿不来提·阿不都热西提
在永年政府县长李明朝陪同下视察广府古城



全国政协副主席李兆焯在
邯郸市市长王三堂的陪同下到
广府视察



原中组部部长张全景在邯郸市委
书记聂辰席、永年政府县长李明朝陪
同下在武禹襄故居观看太极拳表演

省委常委、组织部部长付志
方在广府城墙上演练太极拳

