

12 少林篇 少林寺心意把

少林寺心意把讲求实用而不尚花架,是练心、意、力、气的无上妙法。正如秘谱中云:“心意把势法单,它系少林内功拳;拐起毛篮掌宜吐,起落身法随意变;起如举鼎提口气,发‘嗯’声落如分砖;运气宜顺为要旨,落下好似撮把般;夜静练势意集中,形似白猿跳山洞。”

24 太极篇 心意太极拳二趟

心意太极拳一共三趟,即按照老子的道生一、一生二、二生三、三生万物的道义而创。其拳第一趟为松筋拔骨、伸筋腾膜、开关通窍、骨节齐鸣的套路,专门为练功的人习练,通过练习可以拔骨开筋,起到骨节齐鸣、舒筋活血、气血通畅的作用,然后再进行炼精化气的练习。这里向大家介绍的心意太极拳二趟架,即为炼精化气的套路。

40 功力篇 武当龙门秘拳——风卷帘

“风卷帘”是武当龙门派非常优秀的秘传拳术。此拳古朴灵滑,沉敛跌宕,全套动作发无虚招,势简效实。其动作清奇隽美,夺人心魄,静若白云拂地,烈似激电惊空。风卷帘象形取意,行不出四步,可演练于丹房斗室之中。技击动作暗合“十三形”中的鹿闲、鱼游、猿灵、虎扑、鹤舞、蛇伏等动物神形,结合吐纳调息和内劲贯抖,形成了本拳充盈飘灵、沉滑浑朴的独特风格。风卷帘讲究敬、从、敛、凝、虚“五德”,更兼阴阳五行之理互为契合,虽以守道养德为旨,然有犯者立仆之效。

55 内养篇 无极静坐导引功

无极静坐导引功共分16式,以静坐始,以静坐终。

首先,选择一空气洁净、环境安静之地。如在室内,可先进行室内通风,保证空气清新。练功时须紧闭门窗,免受风邪侵袭,并根据气候冷暖身上着衣,腿上要盖上一薄被。即使是夏季,也不宜露体练功。这就是练功常说的“功不露体”以及“避风如避箭”。然后开始练功。

少林与太极 shaolinyutaiji

总第 239 期 2010 年 5 月



封面人物

太极新秀——张振兴

张振兴,男,1988年生,河南省太极拳队主力队员,武英级武术运动员。

张振兴自幼习武,10岁时就师从著名国家级教练乔樾从事武术专项训练,主攻太极拳、太极剑。经过几年严格、系统的训练,张振兴脱颖而出,在2002年全国青少年武术锦标赛中首获男子太极拳冠军,2003年代表中国参加了亚洲青少年武术锦标赛再次获得太极拳冠军。此后,张振兴在2005年、2006年、2008年三次获得全国太极拳锦标赛陈式太极拳冠军,2008年还获得全国武术锦标赛亚军,在2009年全国第九届运动会上获得太极拳、太极剑全能第四名,是一名很有潜力的后起之秀。

少林与太极

总顾问

韩时英

顾问委员会

张振河 张国臣

魏真 巫兰英

特邀顾问

释延鲁

编辑委员会

主任 周毅刚

委员(以姓氏笔画为序)

习云太 刘强

乔燦 张文广

陈正雷 杨玉东

周毅刚 赵环

蔡龙云

风云篇

- 4 通讯 彻志之勃 解心之谬
——广东省出入境检验检疫局开展
太极拳运动小记
- 6 动态 “狮身杯”第八届香港国际武术节
全世界传统武术爱好者的盛会 /刘 强
- 8 简讯 《中国武术思想史纲要》出版
杨式太极拳名家林墨根逝世
散手道名家、南少林传人潘瑞兴逝世
马派心意六合拳掌门人马拴林逝世
- 9 特稿 民办武校令我刮目相看 /张正之
- 58 武侠 侠侣龙凤剑(15) /李凤山

少林篇

- 11 门派 南少林八宝门 /莫文丹
- 12 拳法 少林寺心意把 /高凌风
- 14 功夫 少林秘传一指金刚功 /王 琮
- 16 南少林八宝铁头功
- 17 实战 少林秘宗自卫术 /贺春林
- 21 经典 少林古法擒拿

太极篇

- 24 套路 心意太极拳二趟(上)
/马琳璋 马天巧

目 录

MULU

- 30 拳法 四十二式太极拳不同流派风格 /张海清
- 32 入门 认识“放松” /梁建平
- 33 拳理 收臀与翻臀 /李 鹏
- 34 探源 浑身太极
——学习陈鑫《太极拳推原解》 /罗永平
- 36 养生 关于练内脏 /翁心诚
- 38 经典 太极拳诀解义 /杨 艳

功力篇

- 40 秘传 武当龙门秘拳——风卷帘(上) /宋学玉
- 43 站桩 意拳技击桩功 /谢永广
- 49 精论 拳术论 /李江华
- 50 李氏查拳技击“五法” /宗锡元 宗 婷
- 51 器械 日本刀 /吕 春

内养篇

- 53 修心 从诸葛亮“治国犹于治身”说开去 /赵广兰
- 55 导引 无极静坐导引功 /刘义军 谢 华
- 56 古传导引祛病歌诀

社长、总编

周毅刚

副主编

赵 环 刘 强

编 辑

刘 强 赵 环 阎 彬

杜 勇 任娟丽 高 翔

美术编辑

徐有强

主 管/河南省体育局

主 办/郑州大学体育学院

出版编辑/少林与太极杂志社

地 址/河南省郑州市银河路2号

邮 编/450044

电 话/(0371)63632831(编辑部)

63632832(发行部、广告部)

63632832(传真)

印 刷/中共河南省委机关文印中心

发 行/郑州市邮局

订 阅/全国各地邮局(所)

邮发代号/36-98

出版日期/每月5日

定 价/5.60元

稿件投稿邮箱/slytj@126.com

广告投稿邮箱/sltj@163.com

国外总发行/中国国际图书贸易公司

(北京399信箱)

国外代号/M1199

国内统一连续出版物号/CN41-1156/G8

国际标准连续出版物号/ISSN1003-5176

广告经营许可证/4100004000024