

少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济话太极



意拳大师——姚承光

少林古轮功夫迷真

太极拳整劲的修炼

杨式太极拳“起势”练法

红拳之盘势法理

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

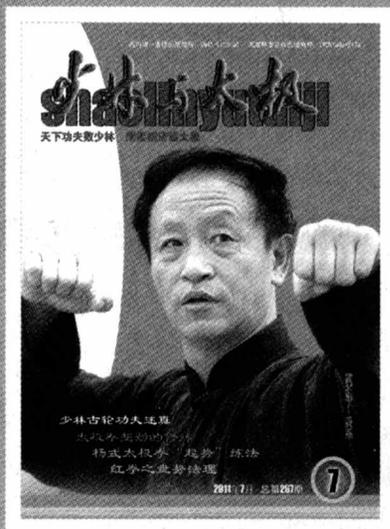
2011年7月 总第267期



少林与太极

shaolinyutaiji

总第 267 期 2011 年 7 月



封面人物

意拳大师——姚承光

姚承光先生，现任北京市武协理事，北京市武协意拳研究会会长，1953年出生于北京，自幼随父亲姚宗勋（王芃斋先生之衣钵传人）学习意拳，并得到严师慈父的倾囊相授，经过近50年的研究其意拳已功臻化境。

为了芃老绝学、先父遗愿，姚承光披荆斩棘、风雨兼程。他先后被聘为贵州、山西、河南、山东、辽宁等省及香港、日本、波兰、俄罗斯、韩国、加拿大、法国等国家和地区意拳研究会顾问，先后在多家武术杂志上发表了数十篇有关意拳的理论文章，撰写出版了多部意拳教材和教学、纪念光盘，曾受邀到包括香港特别行政区在内的全国各地以及日本、韩国、意大利、俄罗斯等国家和地区教授意拳，为意拳在世界各地的传播作出了卓越的贡献，国内外多家新闻媒体相继报道过姚承光先生的事迹。

20 少林篇 少林古轮功夫述真

古轮功夫，全称少林吴古轮功夫，乃禅、武、医合一的功夫。

它以禅武医三宝为内涵和实质，以无上禅功“心意把”为最高境界，具体包括了一系列古传少林拳械套路、技击秘法、擂台战术、修炼功法、内功心法、禅医养生等，经千年提炼，学术体系科学完整，内涵深邃，是开启身心智慧的绝妙法门。

33 太极篇 太极拳整劲的修炼

练武之人都追求整劲。太极拳的整劲是从松柔入手，具有积柔成刚、刚而不僵、柔而不软、刚柔相济、轻灵圆活、轻沉兼备、阴阳合一的特点。整劲是太极拳修炼者追求的目标之一，没有整劲就无法进入更高层次的修炼。笔者根据老师的传授和自己的修炼体会，总结出少走弯路练出整劲需要经过以下几个方面的修炼。

38 太极篇 杨式太极拳“起势”练法

教授我练拳二十几年的恩师林墨根先生说：“不要小看‘起势’动作简单，其要领贯穿于整套拳架大松大柔之中。”亦有练家喻“起势”乃太极拳架之母，此言确实言之有理。

46 功力篇 红拳之盘势法理

拳谚有“东枪西棍关中拳”，又有“东查西红”之说，这里的“关中拳”和“西红”指的都是红拳。

红拳是一个古老的、具有地域特色的武术门类。红拳受关中人文化生活与关中文化的滋养与影响，如关中文化不张扬一般，隐身于关中东秦大地之中。关中人在特定的自然和社会文化背景下凭借敏锐、细腻的体验和思维来构造、发展红拳，使红拳文化独具一种特别的色彩和情调。

少林与太极

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

乔燧 张文广

陈正雷 蔡龙云

风云篇

- 4 人物 意拳当先冠华夏
——记当代著名武术家姚承光 /谢永广
- 7 通讯 师德不灭 薪传有人
——深切缅怀西北疯魔棍第四
代传人李春钦 /丰星辰
- 9 消息 温县太极拳表演团走进正阳 /亦凡
- 60 武侠 侠侣龙凤剑(29) /李凤山

少林篇

- 10 讲坛 当代少林十讲之一——
清代少林衰败的原因 /岳晓锋
- 11 硬功 南派铁砂掌百日速成法 /赵红波
- 12 绝招 少林腾空技击法 /杨阜剑
- 20 拳派 少林古轮功夫述真
——禅拳浩浩,仁者成,信者立,
勇者胜,德者行天下 /徐廷芳
- 25 擒拿 少林三十六式擒拿法(4) /大侠
- 28 杂谈 二郎门习俗解 /陈安记
- 30 外功 外壮神勇八段锦阐秘 /王兵伟
- 32 钩沉 少林寺的传说

太极篇

- 33 拳法 太极拳整劲的修炼 /耿向林
- 38 入门 杨式太极拳“起势”练法 /陈雄

目 录

MULU

- 39 拳理 陈式太极拳中的力学原理 /张 杰
- 42 交流 我是怎样让老年朋友喜欢上太极拳的
/张全亮
- 43 探讨 练太极拳会损伤膝盖吗 /刘世和
- 44 体悟 太极十三字诀与为人处世 /李德义
- 45 养生 太极“六球”歌 /翁心诚

功力篇

- 46 精义 红拳之盘势法理 /肖亚康
- 48 导引 八卦掌导引行功法之吕祖八式
/陈国伟
- 51 剑术 全真龙门秘技——冰符四灵剑(下)
/宋学玉

内养篇

- 56 要论 四气调神论
- 57 古人养生阴阳论 /廖云新
- 58 功法 养生空松功 /胡美成

启 事

◆本刊所载部分文、图作者地址不详,请相关作者与本刊编辑部联系。逾期其稿酬将按有关标准寄送河南省著作权使用编辑中心,届时作者请与之联系。

◆转载本刊文章,请务必寄样刊。

◆所有在本刊发表的文字、图片,本刊持有网络电子版权。如果作者有异议,请在来稿时向本刊声明。

◆凡本刊作者,文责自负。对于侵犯他人版权或其他权益的文字、图片稿件,本刊概不承担连带责任。

社 长 周毅刚
 编辑部主任 刘 强
 编 辑 刘 强 杜 勇
 任娟丽 高 翔
 美术编辑 徐有强
 责任校对 李南生

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、广告部)
 63632832(邮购部)
 63632770(广告部、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
 网址: http://slytj.peczzu.edu.cn
 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