

少林与太极

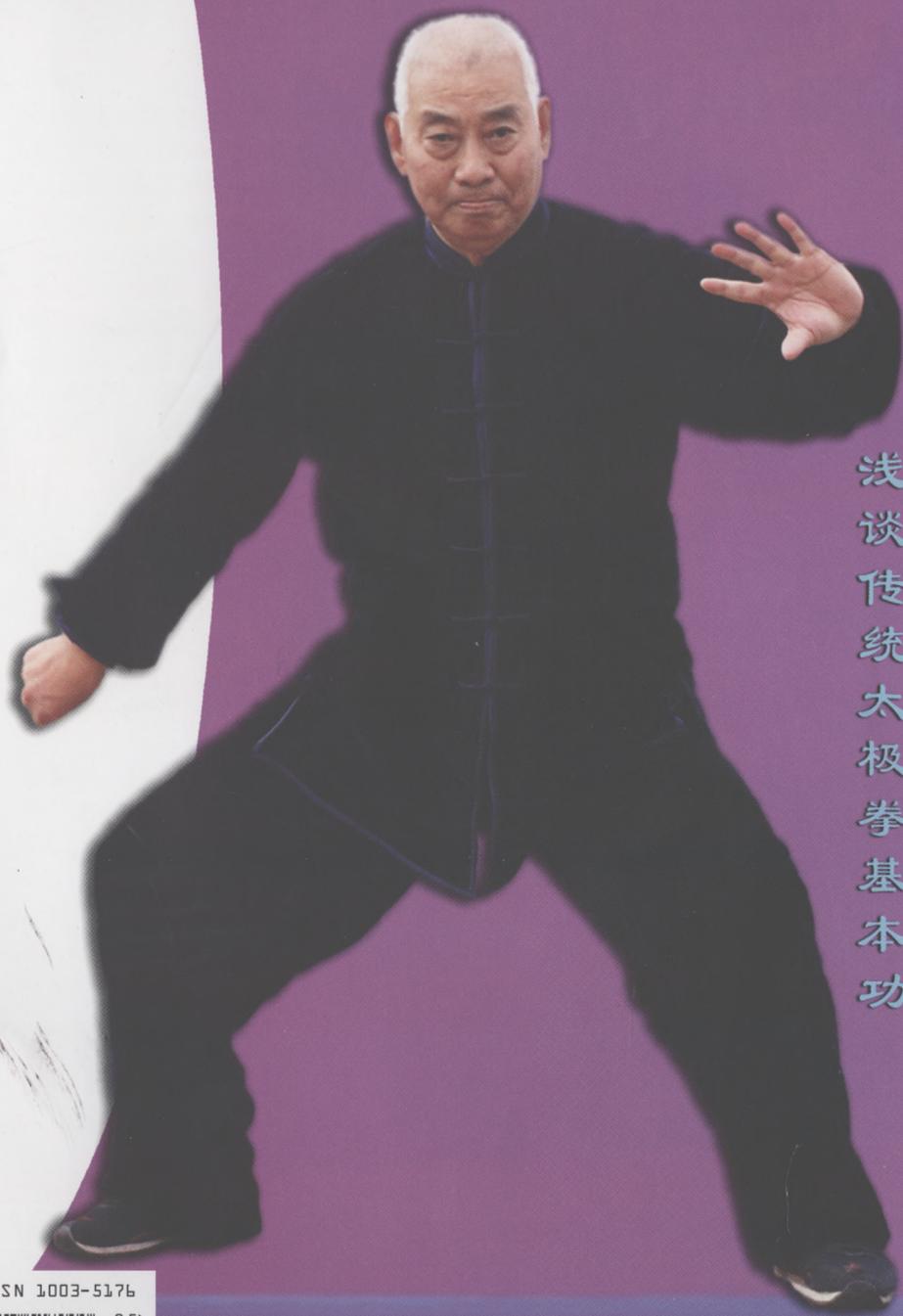
天下功夫数少林 刚柔相济话太极

金刚铁拳功

五祖鹤阳拳武技的三大支柱

太极散手要旨

浅谈传统太极拳基本功



陈式太极拳源——杨文笏

ISSN 1003-5176



万方数据

2012年5月 总第287期



少林与太极

总顾问

彭德胜

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 陈正雷

蔡龙云

风云篇

4 人物 清净清修悟大道 真传真盘承太极
——追忆太极拳大师杨文笏先生
/许献杰 等

9 网讯 中国武术学校在莫斯科

9 南少林武术有薪传 五祖拳将进入
泉州校园

9 2012年全国青少年武术套路教练员
培训班开班

61 武侠 剑客争雄 /杭 东

少林篇

10 拳架 三趟内功大架子 /车星辰

15 功法 金刚铁拳功 /凌 召

17 陆地飞腾功 /周国利

18 秘诀 五祖拳技击十二法 /周盟渊

20 腿法 少林扫腿法 /杨阜剑

23 精论 五祖鹤阳拳武技的三大支柱 /李子坚

25 史话 少林寺史话

太极篇

28 散手 太极散手要旨 /顾新法

目 录

MULU

- 34 养生 修炼太极形气神 打开人体生命根 / 齐贵春
- 35 入门 浅谈传统太极拳基本功 / 陈 雄
- 38 体悟 “太极拳二人推手解”体悟 / 张宝银
- 39 武缘 我的太极经历 / 林立中
- 40 争鸣 太极拳理论研究应向广度和深度拓展 / 马 斌

功力篇

- 42 暗器 掷箭 / 金侗生
- 44 要论 格斗意志心理训练漫谈 / 邓许庚
- 46 意拳 意拳双推手拳法应用 / 谢永广
- 53 心意 心意六合拳之金鸡独立 / 买西山

内养篇

- 55 健身 老人春游八忌 / 余 力
- 56 心得 “药王”孙思邈的养生十宜 / 李延晶
- 58 疗养 在拍打中养生疗疾 / 郭德才
- 60 饮食 墨家 道家 儒家的饮食观 / 刘桂云

社长 总编 周毅刚
主 编 刘 强
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/6.50 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