

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

少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济话太极



南少林八宝铁掌功

五行通背的散手抱势与守中进攻

浅识练拳后的酸痛和疲累

太极开智启慧的心法训练

武打明星——赵文卓

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

2012年8月 总第293期

8

少林与太极

Shaolinyutaiji

总第 293 期 2012 年 8 月



本刊声明

- ◆ 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规定寄送河南省著作权使用稿酬中心,届时作者请与之联系。
- ◆ 转载本刊文章,请寄样刊,并注明出处。
- ◆ 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。本刊所付稿费已含电子版稿费。
- ◆ 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。
- ◆ 本刊未授权其他任何单位或网站代为征稿,请作者直接通过电子邮箱或邮局向本刊投稿。

17 少林篇 南少林八宝铁掌功

八宝拳,全称“阴阳八宝拳”,开门于清代乾隆年间,创始人福建泉州少林寺至善禅师,乃少林南派名门之一。

何谓“八宝”?天上“日、月、星”,人身三宝“精、气、神”,武家二宝“精湛硬气功、娴熟技艺”,共为八宝。为何又加称“阴阳”?八宝拳分“阴拳”和“阳拳”两大类,因此冠名为阴阳八宝拳。

21 少林篇 五行通背的散手抱势与守中进攻

中华武术流派甚多,在散手击技中各门各派都有自己的风格特点,其主要表现在散手的亮相动作——抱势上。抱势即散打尚未进入实战前或每一回合前,双方所采用的准备姿势,也就是打擂时所谓“拉开架子”、“摆开门户”。无论哪门哪派的都有一个共同的目的,就是为了战胜对方,保护自己,使自己在各种情况下攻守均能处于有利位置。散手的架势绝非可有可无,它是散手、击技运动取胜的重要环节。五行通背散手抱势的突出特点是:守住自己中线,进攻对方中线。其代表动作名为“引手掌”。

39 太极篇 浅识练拳后的酸痛和疲累

初学太极拳的人往往因为某些动作未掌握要领,做动作时会感到身体局部有酸胀感,那种感觉就类似许久不运动的人刚刚跑完步后小腿肚的酸胀。练太极拳时出现酸胀的部位大多是肩膀、手臂(不包括拳病导致的膝盖痛)。随着练拳的深入,酸胀感会慢慢消失。

44 太极篇 太极开智启慧的心法训练

很多人认为太极训练不适合青少年学生,这是一种偏见与误会。

本文从开智启慧的角度谈太极心法训练,应该说满足了成长中的青少年的迫切需要,也是一个学习进取的优良方式。

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 通讯 赴祁访故有感 /王秀琴

6 争鸣 少林寺当代建筑艺术 /岳晓锋

8 漫话 奇特诱人的刀鞭剑斗 /王文轩

59 武侠 神拳金台(3) /罗兰

少林篇

10 器械 少林达摩剑 /祁美娟

14 门派 河东名拳心意门 /史明

17 功法 南少林八宝铁掌功 /王长虹

21 精论 五行通背的散手抱势与守中进攻
/赵宝安

23 实战 少林移位闪战法 /杨阜剑

27 经典 达摩先天十八手

28 内功 古传内功易筋经十二势

太极篇

32 拳论 论太极拳推手轻重浮沉 /刘晚苍

34 套路 大学太极拳术(下) /杨永惠

目 录

MULU

- 39 入门 浅识练拳后的酸痛和疲累 /陈 雄
- 41 拳法 太极拳“十六关要领”内功修持法 /张宝银
- 42 体悟 太极拳“气感”修炼 /张乘山
- 44 心法 太极开智启慧的心法训练 /翁心诚
- 45 经典 通体松软论

功力篇

- 47 暗器 铁蟾蜍 /金侗生
- 49 内功 武当龙门桶子功 /宋学玉
- 51 功法 武术秘传话耳功 /王祖金
- 52 排打 八极靠桩 /高长旭

内养篇

- 55 养生 适养益寿 /李延晶
- 57 保健 炎炎夏日预防“空调病” /楚 奇
- 58 夏季谨防皮肤病 /王晓红

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