

少林功夫扬天下 天下太极是一家

SHAOLIN AND TAI CHI

# 少林与太极

创刊于 1982 年  
RMB: 12 元

姚雨鑫

青年功夫演员、导演



封面人物

## 常怀凌云志 英雄仍少年 ——记青年功夫演员、导演姚雨鑫

少林小罗汉拳（二） 太极拳修炼与个人修养  
对抗训练漫谈 陈式太极拳缠丝功法（一）

2019 年  
第 6 期  
总第 416 期



少林与太极微信公众号

ISSN 1003-5176



万方数据

国内统一连续出版物号：CN41-1156/GB 国际标准连续出版物号：ISSN1003-5176

常怀凌云志  
英雄仍少年

——记青年功夫演员、导演姚雨鑫

P8



卷首语

4 武术的可能性

封面人物

专访

8 常怀凌云志 英雄仍少年

——记青年功夫演员、导演姚雨鑫

禅武少林

南派

19 黄飞鸿虎形十势

6

万方数据



P22

## 探究

20 柴氏潭腿拳与少林拳关系之探究

## 拳法

22 少林小罗汉拳（二）



## 天下功夫

---

## 调息

29 呼吸方法不对伤身体

## 探源

30 道家思想对武术技击的影响

## 实战

32 对抗训练漫谈

## 专栏

34 大成拳核心训练之四 蓄力

## 探讨

36 江南船拳体育文化研究

## 功法

40 蒙古拳八段锦（一）

## 拳法

42 大红拳（七）

## 精论

47 内功与武术

### 万方数据



## 刚柔太极

---

## 入门

49 “松肩坠肘”与“沉肩坠肘”

## 技击

50 太极拳技击的三个阶段

## 感悟

52 太极拳修炼与个人修养

## 实作

57 太极拳之“势”与“术”

## 推手

60 太极推手的训练要领

## 功法

62 陈式太极拳缠丝功法（一）

## 劲法

67 初悟“太极劲”

## 拳论

68 正确领悟太极拳论的“正”字诀

## 武林动态

---

## 时讯

70 武林动态