

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
定价：人民币12元



QK2132252

特别策划II 用讲好“两拳”故事讲好中国故事

“少林”故事系列——

跟随少林功夫走四方

“太极”故事系列——

太极拳与《河图》《洛书》

2021年第6期（总第440期）

ISSN 1003-5176



9 771003 517660

06>

太极四气浅说

精武体育会在南洋的发展

目 录

CONTENTS

少林与太极 (月刊)

SHAOLIN YU TAIJI

2021 年第 6 期

总第 440 期

卷首语

传统武术的现代传播.....赵国华 /4

特别策划 || 用讲好“两拳”故事讲好中国故事

跟随少林功夫走四方.....郜明超 /8

禅武少林

功法

少林风摆柳 (三).....释德扬 /20

探讨

少林竞技武术禅武合一的破冰之路.....刘 鑫 郭玉江 /24

擒拿

少林古传擒拿之拿头法.....刘金声 /28

源起

对少林武术源起的异见.....张明莉 /30

禅悟

禅太极的春天
——记非物质文化遗产禅门太极拳的传承与发展
.....温海宇 /33

刚柔太极

教学

在线教太极拳如何方向定位.....宋俊林 /36

套路

三十二式太极棍术 (三).....杨永惠 /38

呼吸

太极拳呼吸撷谈.....晏 骏 /42

钩沉

京城切磋.....罗永平 /44

推手
太极拳推手 王占斌 /46

探索
文人用脑聚精会神 徐长风 /48

养生
太极四气浅说 翁心诚 /50

天下功夫

史语
精武体育会在南洋的发展 龚鹏程 /52

探微
孙氏武学与“三教”密切相关论(上) 李子蔚 /56
拳术论 李江华 /59

操法
五行通背“三击掌” 赵宝安 武本刚 /60

系列
大成拳的五形动功 李照山 /64

养生
拍打身体疏通经络 张泽峰 /67

特别策划

用讲好“两拳”故事讲好中国故事
太极拳与《河图》《洛书》 崔春冬 /68

武林动态 (70-75)

专刊 (76-79)

广告
河南省体育中心
河南省体育彩票管理中心
中信保诚人寿保险有限公司

少林功夫扬天下 天下太极是一家

欢迎订阅2021年度《少林与太极》

《少林与太极》杂志具有国内、国际连续出版物号，国内、国际邮发代号，面向海内外公开发行

办刊30多年来，深受国际、国内读者好评！

《少林与太极》深耕中华传统武术文化，一刊在手，2021，新时代同行你我他！



获得本刊方式：

一、邮局订阅

1. 到当地邮局（所）订阅，邮发代号：36-98。2. 致电中国邮政服务电话11185，工作人员可登门服务。3. 关注本刊微信公众号，网上订阅。邮发代号：36-98，邮局征订价：每期定价12元，全年总价144元。

二、编辑部邮购

邮购电话：（0371）63632832/86503859。邮购价（含邮费）：每期15元，全年180元。

收款人：少林与太极杂志社 地址：郑州市健康路150号 邮编：450012



扫码订阅

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

主要栏目：封面人物 禅武少林 天下功夫 刚柔太极 武林动态



少林与太极微信公众