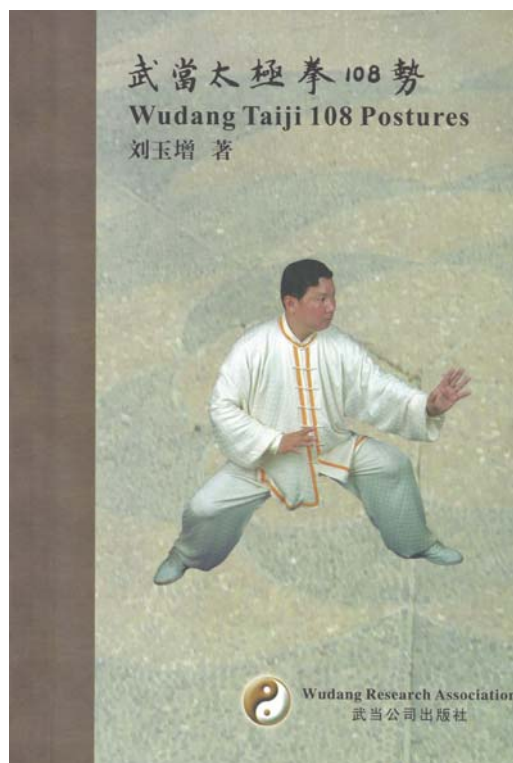


武当太极拳108势介绍

“武当武功”是中国传统武术的一个重要组成部分，是正宗的中国功夫，是中国炎黄文化的结晶。武当太极拳因源于武当山而得名。武当山又名参上山、太和山，是中国武当内家拳发源地之一。素有“寰古无双胜景，天下第一仙山”，“北重少林”，“南尊武当”之美称。

武当太极将人体拟作“炉鼎”，以炼养体内的精、气、神为内功。以行棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定之法为用，凝神净虑，抱无守一，以意运气，以气催身。练习者既可祛病强身，延年益寿，又可以抗邪防暴。真乃是刚柔相济，内外兼修，独树一帜的修炼养生方法。

相传东汉阴长生、晋谢允、唐吕洞宾、元末明初张三丰皆修炼于武当山。“张三丰擅辟谷”是当时颇受群众欢迎的道士。现将根据武当内家拳名家王希孝师父亲授的武当太极拳108势、王宗岳祖师《太极拳论》、注解抄本、武当功夫、武当秘抄本和有关道家修炼、养生的资料整理编着的《武当太极拳108势》，在2008年第29届奥运会来临之际献给诸位同好。



由于武当内家拳法种类甚多，恳请海内外武林高手、武当研究会仁和我们一起共同发掘、整理、补充，使之逐步完善。

本书在编写过程中，三亚炎黄文化研究会会长李廷轩、少林拳联合总会主席释德虔、武当山武当拳法研究会秘书长黄学文先生给予关注和支持，郑州市武当拳法委员会和美国、加拿大、爱尔兰、苏格兰、日本，牙买加、台湾、香港等国家和地区的武当内家拳研究会以及诸位好友和海内外弟子们的大力协助，谨致谢意。

刘玉增2008年

目 录

绪 言.....	1
武当太极的生理保健作用.....	2
对人体各部位姿势的要求.....	4
练习武当太极拳要旨.....	8
第一部 武当太极拳108势.....	11
第一章 武当太极拳动作名称.....	11
第二章 武当太极拳动作说明.....	14
第二部 太极拳哲理.....	139
第一章 王宗岳论太极拳.....	139
第二章 张三丰论太极拳.....	154
第三章 岳武穆王九要论.....	157
第四章 论太极拳的哲理与文化底蕴.....	163
第五章 论太极拳修炼养生.....	168
第六章 论东西方养生理念.....	172
第三部 修炼养生名词术语.....	179

书号： ISBN 978-0-9672889-2-5

书名： 武当太极拳108势

作者： 刘玉增著

出版社： Wudang Research Association

（武当公司出版社）

出版时间： 2008-3

定价： US\$26.00

编者简介

刘玉增教授 男，1952年9月出生，河南省郑州人。现任河南公安高等专科学校指挥战术系教授，二级警监。主要从事中国武术、擒拿格斗术和警察技战术的研究。自1995年以来连续九次应邀到美国、加拿大、牙买加等国家和地区进行访问交流、学术活动和教授中国武术、警察技能战术。在此期间，被美国国际大学授予“武术教育荣誉博士”称号。曾编著书籍16部，主编、参编公安部统编教材5部，公开发表论文300余篇（在美国期刊中发表4篇）。所著书籍、论文在国际上有很大影响，并被译为多国语言文字在国外出版发行。

曾先后获得“严打战役先进工作者”金质奖章；1999年独立研究项目《中国军警制敌擒拿格斗绝技》，被专家鉴定为：“省内首创，国内领先”；“全国公安警体工作先进个人”光荣称号及美国武术擒拿格斗“技艺高超、知识渊博”奖；《试论警察战术理论研究走向》论文，被公安部评为“优秀论文一等奖”；《Taichi太极医疗保健效应》获国际武当内家研究会“杰出效果，应用面广”一等奖。连续四次参加中国国际少林武术节大型文体表演武术板块编导工作，获重大贡献、优秀编导、特别创意奖；主管《警察体育课程》被评为省级优秀课程；主讲的《警察查缉战术课程》被评为学校优质课程。先后担任少林拳联合会副主席、武当内家研究会名誉主席；名列《少林寺武术百科全书》近代少林武术名人第26人（许世友将军为近代少林武术名人第5人）。1999年被收录到《世界名人录》（The International Directory of Distinguished Leadership）。

太极是大而无外的道，太极动而生阳，动极而静，静而生阴。精心会悟，身体力行。中国炎黄文化源远流长，武当太极拳是中华文化的瑰宝，既包含着浑厚的文化底蕴，又含盖着深邃的哲理。

请与我们联系：

您可以用汉语或英语联系我们（可以购书和安排学习课）。

如果您喜欢了解有关我们或我们的公司更多信息，请您游览到我们的欢迎部分，或联系我们。如果您喜欢更多信息有关我们的业务课程，我们很高兴讨论您的想法或需要和您一起。

我们公司地址：

Wudang Research Association

801 International Parkway, 5th Floor

Lake Mary, FL 32746

407-562-1993

email: info at wudang.com

刘玉增教授在中国河南省郑州市。如果您喜欢给他们联系，请您与他们联系。

中国河南郑州地址：

中国河南郑州市

文化路俭学街2号院7-49室

邮政编码：450002

电话：86 0371 63814873

email: wudang1@ wudang.com