

# 太极拳概述





# 太极拳简史



# ● 太极拳名称的由来

- 长拳
- 绵拳
- 十三势
- 哲拳
- 太极拳



# 太极拳的起源与发展

## 创始人 争论

- 1、梁朝的程灵洗说；
- 2、唐朝的许宣平说；
- 3、唐朝的李道子说；
- 4、唐朝的胡镜子说；
- 5、张三丰创拳说；
- 6、陈王廷创拳说

# 源流权威认证

## “中国武术太极拳发源地”挂牌仪式



# 太极拳理论原理





# 太极拳整体观

天人合一

阴阳平衡

形神合一

内外合一

呼吸与动作和谐统一





# 太极辩证哲理

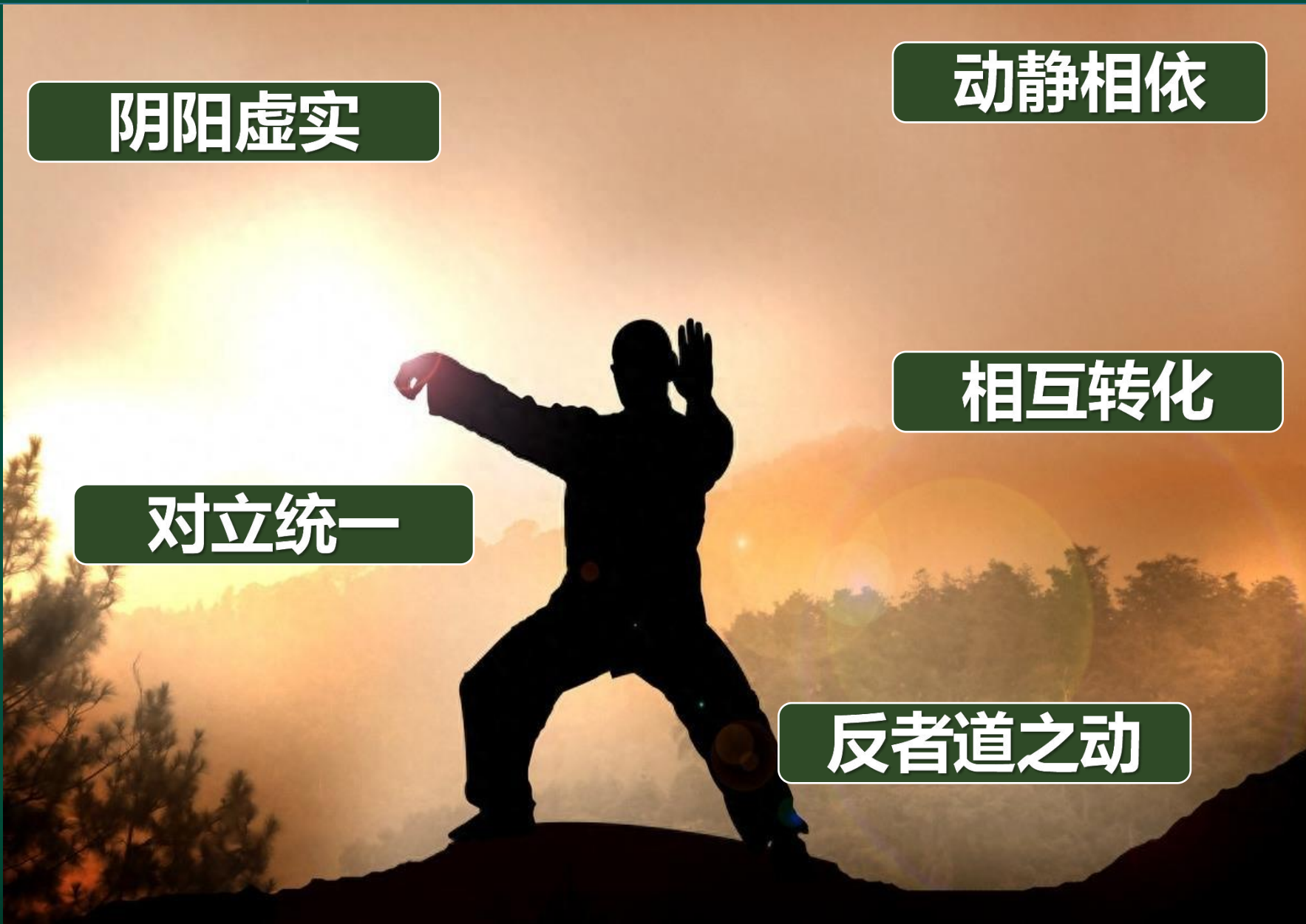
阴阳虚实

动静相依

相互转化

对立统一

反者道之动





# 太极技击哲理

以柔克刚

舍己从人

后发制人

引进落空

借力打力



# 太极拳源流

陈

杨

武

孙

吴



# 太极拳各流派传承

---

## ● 太极拳的主要流派

陈式、杨式、吴式、武式、孙式

## 陈式太极拳

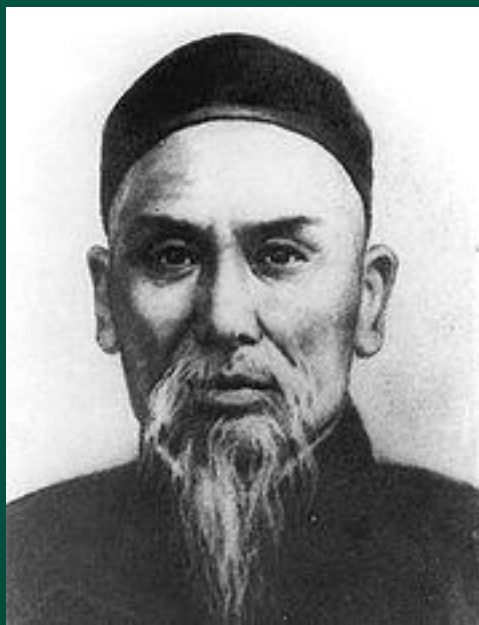
- 源于河南陈家沟，由明末清初的河南温县陈家沟的老拳师陈王廷初创，世代相传。



陈王廷

## ◎ 杨式太极拳

- 源于陈式太极拳。据传，河北永年人杨露禅三赴河南温县，从学于陈家沟陈长兴练功18年，并在陈式太极拳的基础上创编发展了“杨式太极拳”。



杨露禅

## 吴式太极拳

- 创始人是吴鉴泉，从杨式太极拳所传的拳式发展而来。



吴鉴泉

# 武式太极拳

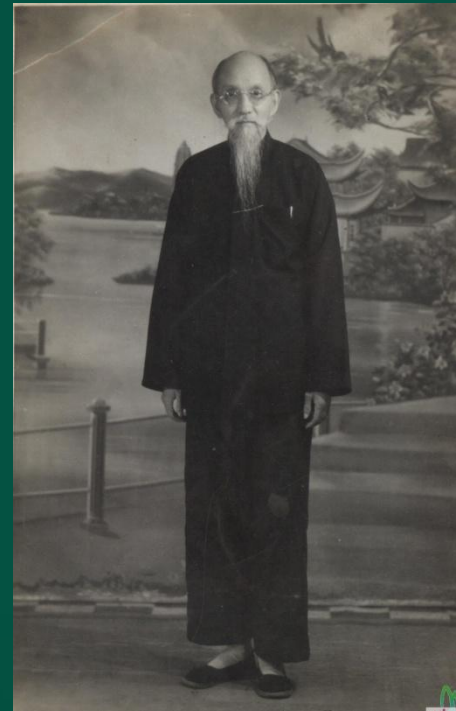
● 创始人为河北永年县人武禹襄。



武禹襄

## ◎ 孙式太极拳

- 河北完县人孙禄堂，将形意、八卦和太极（武式太极拳）三家的精华融会贯通而创。



孙禄堂

# 太极拳基本知识



## ● 太极拳礼仪

- 太极拳礼仪包括徒手礼和持械礼。徒手礼又包括抱拳礼和鞠躬礼。
- 抱拳礼的行礼方法



## ● 抱拳礼之内涵

### ● 长幼有序、尊师重道

太极拳的抱拳礼是一种传统礼仪，以左为尊，平衡阴阳，寓意着谦虚、友善和团结。同时，这种姿势可以保护自己，并体现了太极拳的哲学思想和文化内涵。

## ● 太极拳的特点

**文化内涵：**根植于传统哲学、医学、拳学及众多古典文化，独特的拳术运动思想。

**拳理方面：**符合攻防规律，具有攻防含义，能够产生一定的攻防实效，符合拳理。具有技击性。

**哲理方面：**具有很深的哲理性，充满辩证思想。

**医理方面：**吸收了传统医学经络、气血、导引、藏象等理论，符合医理。

## 太极拳的运动形式

---

- 功法运动
- 套路运动
- 推手运动

## ● 24式简化太极拳

- 来源
- 风格特点：以杨式太极为基础，吸收吴式、孙式的平圆手法和武式、孙式的撤步、跟步练法，其动作左右对称。

