

# 南城街道太极 聚贤武道馆 太极培训馆

产品名称	南城街道太极 聚贤武道馆 太极培训馆
公司名称	东莞市聚贤文化体育有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市南城街道育才横路6号二楼201
联系电话	13580719388

## 产品详情

### 中国四大名拳之一“形意拳”的现代传承

隆冬时节，寒风凛冽。“宋武宗源”的牌匾悬挂在正房门头，东西侧房前分别摆放着一个木架，上面矗立着刀枪剑戟各式。五六个习武之人在院内腾挪切磋，出拳、抡肘、顶膝、扫腿……动作稳健，凌厉流畅，嘿嘿嚯嚯之声不绝于耳，老宅院内一派热闹景象。

徒弟王勤学正在练习，师傅宋光华端坐一旁不时厉声呵斥，帮助王勤学纠正动作。在中国北部小城山西太谷县朝阳道94号，是宋氏形意拳嫡系传人宋光华的老宅，这处不起眼的四合院吸引着世界各地的爱拳人纷至沓来。

形意拳发源于山西太谷，与少林、太极、八卦并称为中国四大名拳，讲究形松意紧，打法变幻多端，硬打硬进，如电闪雷鸣。2008年，太极培训机构，形意拳被列入国家非物质文化遗产。

85岁高龄的宋光华头发花白、精神矍铄，挥舞着一对金光灿灿的器械，刀随身转、刚劲有力、身形舒展。他边演练边介绍说，这种可砍、可刺、可钩、可绞……后极具杀伤力，是形意门派中特有的——麟角刀。

宋氏形意拳是形意拳主要分支之一，已有200余年历史。宋光华是非物质文化遗产传承人，他的祖父宋世荣、伯祖父宋世德、父亲宋铁麟都是名噪一时的形意拳高手。

过去，历代练拳者在招徒时都是再三考量，练拳时也较为隐蔽，外人难以得见。在宋光华看来，秘不外传的旧习已不合时宜，形意拳只有积极推广传授，才能保其香火传承。

宋光华手把手教徒弟形意拳中的招式。这位徒弟是南京人龚春龙，师傅正在教他外横拳和崩拳的实战运用。“人活80古来稀，我说人活80不息气。”宋光华说，自己早在2004年就建立了“形意宋氏堂”网站，此后十年间，南城街道太极，在各界人士帮助下，在俄罗斯、美国、日本、马来西亚等地相继成立了宋氏形意拳的协会、研究会等各类机构。如今，宋光华的正式弟子已达2000多名，遍布全世界。在太谷老宅，宋光华先后接待了来自韩国、俄罗斯、美国等国家和地区的100多位慕名而来的外国友人，太极培

训馆，其中20多位外国徒弟按中国武术习俗正式拜师。

## 太极拳那种比较适合养生

一般来说，如今最广泛的是综合性太极，例如24式、42式及其综合性太极剑，这类拳法以杨式太极拳主导，伸展大方，笔走龙蛇。比较适合一般体质的人训练，但训练一定要得法。不必要求学了是多少招数，应当留意一个招数里每一个姿势的标准水平，以至于每一个招数独立揣摩很多遍。那样才可以得到太极应有的运动健身实际效果。如今有许多发烧友三天学一套拳，自身会十几套拳法，但是每一套也不精，应急演练起来如同做体操，以至于还比不上体操。因此我提议zui好狠下功夫学精一套拳一套剑，时间长了，体会到太极拳的精粹了，大自然会有较高的养生保健实际效果。假如您的体质好点，或是年龄轻些，能够学习培训陈式太极拳，成人太极培训，这类拳法里边包括了特有的特性，弹跳、震脚、摆莲、跌叉……运动量大，合适体质不错的人训练，但還是应当留意学拳的方式，一点一点的揣摩。

聚贤武道馆许健生馆长分享到：发展历史编辑形意拳与晋商（徐沟“晋源泰”钱行）[6]从清朝乾隆以来，形意拳在山西、河南、河北得到广泛的传播。其产生和发展受到了晋商的影响，各代武林先驱在不同地域承传着原传心意武学的基础上，结合自己保biao护商的实践不断研创、学习和充实。特别是晋商发源地的晋中各县，如祁县、太谷、榆次、平遥等地在形意拳发展和完善的过程中均作出了历史性的贡献。姬际可曾经游河南少林寺和洛阳、安徽等地，传艺给安徽秋浦（即今安徽省贵池市）人曹继武。曹继武又传河南马学礼，马学礼所传的河南形意拳一支，仍称“心意六合拳”，一般只在hui民中流传。戴龙邦在故乡祁县传艺。道光十六年（1836年），直隶（河北）深州人李飞羽（字能然，人称老能、洛能）慕名来到山西祁县，投师戴龙邦学得“戴氏心意拳”。南城街道太极-聚贤武道馆-太极培训馆由东莞市聚贤文化体育有限公司提供。东莞市聚贤文化体育有限公司（[www.juxianwudao.com](http://www.juxianwudao.com)）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！