



# 吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会

PERSATUAN SENAMAN YANGSHI LAOLIULU TAIJIQUAN KUALA LUMPUR

PPM-011-14-17122007

[www.laoliulu-taiji.com](http://www.laoliulu-taiji.com) Laoliulu MY

## 杨式内功老六路太极拳推手发劲与健康养生说明会

**日期** : 2016 年 6 月 5 日 (日) 早上 9 时 30 分开始至中午 12 时正

**地点** : 本协会会所 NO. 17-2, JALAN MAHKOTA RESIDENCE 1,  
BANDAR MAHKOTA CHERAS, 43200 CHERAS, SELANGOR.

**费用** : 入场免费, 说明会期间本协会提供免费茶水。

**对象** : 本次说明会公开对外开放, 欢迎对内功太极拳有兴趣的人士参加。

**联系人** : 钱丰师傅 016-331 0996、杨敏业 016-856 9280

**说明会** : 一、什么是内功太极拳, 内功对人体的健康作用。

二、什么是发劲, 内劲与外力的区别。

三、介绍揉手听劲。

四、了解太极拳四种劲法:

1. 沾劲

2. 拿劲

3. 化劲

4. 发劲

**主讲人** : 钱丰师傅, 中国辽宁鞍山人, 1978 年生, 自幼酷爱中华武术。1995 年开始跟随杨式内功老六路太极拳第七代传人姜有奎师傅学习杨式内功老六路太极拳。期间多次受师公已故中国著名武术家李和生大师的亲自悉心指导, 加上钱丰师傅刻苦勤奋, 深入研究, 拳术一日千里。钱丰师傅自 2006 年起旅居马来西亚, 教授杨式内功老六路太极拳已有十年之久, 训练方式系统分明适合学习, 为马来西亚的太极拳文化发展做出了伟大的贡献, 深受武林同道的敬重与爱戴。



**简介** : 杨式内功老六路太极拳传承至今, 基本保留了原有风貌。老六路以性命双修为准, 以练内功为主, 在行拳走架时以内在的气势推动外在的形式, 理论与实践结合体用兼备。杨式内功老六路太极拳刚柔相济、柔和缓慢、舒展大方、全身放松, 对五脏六腑有着良好的保健作用; 且拳势招式符合拳理, 具有攻防含义, 配合内功的训练能够产生攻防实效。所谓‘内功’, 是指提高和增强内脏的心、肝、脾、肺、肾的功能, 扩展和增强丹田内气以及开发人体潜能意识和中枢神经系统的训练, 这也是人体健康的泉源。