

<<太极拳行拳心法>>

图书基本信息

书名：<<太极拳行拳心法>>

13位ISBN编号：9787500920144

10位ISBN编号：7500920148

出版时间：2001-2

出版时间：人体

作者：魏树人

页数：266

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<太极拳行拳心法>>

### 内容概要

本书是《杨式太极拳术述真》系列之二，是随着太极拳运动的普遍开展，人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳技艺精华及其所独具的文化底蕴与艺术魅力而撰写的。

书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和作者的先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。

这些譬句脉络清晰、洞明事理、言简意赅而切中要害。

书中并配有清晰的图片。

全书内容丰富，图文并茂，易学易懂，对提高人们身体素质起到良好的启迪作用。

## <<太极拳行拳心法>>

### 书籍目录

出版说明前言拳苑记事第一章 拳架精义第一节 习拳阐要第二节 功法层次第三节 练拳宜静第四节 行拳理法第五节 七个进展阶段第六节 三层功夫进程第二章 拳架详解第一节 拳架名称第二节 歌诀、行拳心法与要点第三节 不同进展阶段行拳速度的调整附一 二十二式太极拳架连续动作图附二 二十二式太极拳架运行路线示意图

## &lt;&lt;太极拳行拳心法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：要意想双手心各含有一个小气球，这一点无论在盘拳中还是揉手时都至关重要。当盘拳至掌心向上时，要意想双手似擎着两个小气球；当手心旋转朝下时，两手心如同含拢着两个小气球。

但无论擎与含，都不要用手指抠小气球。

当手心朝上擎托时，小气球似有离手腾起之意，此时两手要以沾粘之内劲将小气球稳在手心里；当手心朝下时，两手要有连随之内劲，使小气球倚偎在掌心里，由此体现“重意不重形”的行拳要求，锻炼双手的沾粘连随之内功，渐而求达犹如无手之感。

小气球可以向身外催出，也可向体内纳入。

其向外时，总是从掌心催出，随即便接回掌心。

由此可领会小气球与手之间内外相合的相互关系。

当小气球从手心纳入身中后，双手便立感轻松灵活，而身体即有动转迟缓之感。

由此可见，气球虽小，但确有其内在之物质涵容，它对人体的影响与关联是非常密切的。

为避免重复，以后不再赘述拳、掌、勾中的小气球，但请读者切勿淡忘它的存在及其作用。

第二式左右野马分鬃 歌诀：一顺、一亲、一捧提。

（一）左野马分鬃 心法：1.以两肘带动腰圈右旋而使身体悠然右转，意想胸前有一大气球屈曲荷重，酸胀疼痛久久不消，无从体会太极拳安闲自在、舒适惬意的养生意境。

先师常说，盘拳时两腿非站非蹲，就如同坐在凳子上一样（指长条板凳）。

这样练拳两腿才不受力、无荷重感，步法的转换也会轻松自如。

关于“坐着练拳”的由来，先师曾有过一段亲身经历：起初先师盘拳架子也很吃力，一天他到杨家练拳，当练到“白鹤亮翅”时，师爷健侯公命其停住，吩咐道“这个式子你站俩钟头”，说完就扭头回屋了。

先师保持白鹤亮翅的架式站着，时间一长，右腿和右臂酸胀难忍，有意识形成的固定姿势渐渐难以维持，然而又不敢有违师爷之命，只好松松垮垮地怎么站着舒服就怎么站着地敷衍了事。

约摸过了一个小时，关注着他种种细微变动的师爷才笑着走出屋说：“这和坐着没什么区别嘛！”

”由此先师方领悟要“坐着练拳”的诀窍。

后来先师在教我们练拳时讲到：“练太极拳并不是先苦而后甜，苦是练法不当所致，不得法，纵然长期苦练也不会有盘拳舒适的感受。

随时随地找舒服就是盘拳养生的窍门。

”

<<太极拳行拳心法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>