

<<太极内功揭秘>>

图书基本信息

书名：<<太极内功揭秘>>

13位ISBN编号：9787500933366

10位ISBN编号：7500933363

出版时间：2008-5

出版时间：人民体育

作者：祝大彤,薛秀英

页数：245

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>

<<太极内功揭秘>>

内容概要

太极拳博大精深在何处？

在修炼者身上，要改变思维。

关于太极拳的松，笔者深入剖析，首次向公众明析阴松、阳松、阴顶、阳顶以及阴阳互抱太极图；书中触及到意识、潜意识、潜能等等；书中还分析人体中的力点，如何去掉力点总之内功揭秘面对面、零接触，中间毫无障碍。

只要您有意修炼松功，欲得到松功，请您坐下读书，研究太极拳理论。

不管您习练哪家哪派，天下武术是一家，修为松功，终极达到全身透空。

心神意气安静，极为安静，清静无为，达到健康、长寿的最高境界，这是太极拳大道。

<<太极内功揭秘>>

书籍目录

第一节 引子 一、太极拳与文化 二、太极拳与科学 三、太极拳与医学 四、太极拳与美学 五、太极拳与哲学
第二节 松功源流 一、先贤松静观 二、学习《授秘歌》 三、松静拳之魂
第三节 太极门松功 一、太极拳有松功吗 二、对松功的认识 三、太极大师的松空功夫 四、认识太极拳
第四节 普及太极内功 一、减法太极内功 二、改变观念 三、人体的反映 四、被动练拳
第五节 修炼松功 一、脚 二、踝 三、膝 四、胯 五、腰 六、肩 七、肘 八、腕 九、手
第六节 太极手 一、太极拳对手之要求 二、掌 三、钩 四、拳 五、妙手空空，形于手指 六、太极无手，手到不走 七、浑身皆手，太极空手 八、松指与养生
第七节 内修把握部位的修炼 一、臀 二、裆 三、腹 四、腹股沟 五、胸 六、胸窝（左右两个部位） 七、背 八、颈
第八节 修炼阴阳顶 第九节 阴松和阳松 一、松功习练 二、阴松 三、阳松 四、太极点 五、修炼松功的检查
第十节 安舒中正 第十一节 三动三不动 一、周身三不动 二、手上三不动 三、手动脚不动，脚动手不动，手脚齐动
第十二节 意识的改变 一、动意 二、意念 三、意识和潜意识
第十三节 太极拳的内涵 一、阴阳变化 二、举动轻灵 三、用意不用力 四、阴阳互抱太极图 五、动分阴阳（虚实渐变）
第十四节 动静开合 一、拳中的开合 二、推手中的开合
第十五节 不要有力点 一、关于力点 二、退去力点
第十六节 中正学 一、太极“八方线” 二、有正无斜 三、鼻为中心
第十七节 听劲与喂劲 一、听劲 二、喂劲
第十八节 心脑不接 一、关于心脑不接 二、如何修炼心脑不接
第十九节 推手与技击 一、推手 二、技击
第二十节 解析《太极拳论》 一、“阴阳之母” 二、“动之则分” 三、太极技击之走 四、着熟——懂劲——神明 五、虚领顶劲，忽隐忽现 六、左重则左虚，右重则右杳 七、四两拨千斤 八、关于双重 九、舍己从人 十、养生保健
第二十一节 太极拳与高科技
第二十二节 太极拳的方位、方向 一、太极“八方线”来源 二、轻扶“八方线” 三、手脚不离“八方线”
第二十三节 太极拳的呼吸
第二十四节 太极松功无极桩
第二十五节 推手瞬间抓拍欣赏

<<太极内功揭秘>>

章节摘录

通过向老拳师学练和体验松柔功夫在进攻者身上的反应，说到实质，是太极拳在瞬间从里及表，心神意气以及肢体上的阴阳变化的反应。

如果立志走进太极之门，欲在博大精深的太极拳学中进行学习和研究，不得不在松功学上下一番苦工夫，这要有坚毅的恒心，要有百折不回的精神，而这种百折不挠的精神不是海底捞月，不是在两军阵前冲杀，不是在世界大赛中搏斗，而是循拳理拳法，心神安静，一遍一遍练拳，在阴阳变化中漫游，将血肉之躯练空、练松，练成无形无象的全身透空之体。

总之一句话，你习练太极拳吗？

一定按照太极拳的规律习练太极拳。

简单说，要按照太极拳的特性习练。

太极拳属于武术，有武术的共性，因为太极拳的理论源于老庄哲学，所以他有自己的特性，不了解太极拳之特性，下多大的工夫也是盲练。

什么是太极拳之特性呢？

其一，拳论云：“太极者，无极而生，阴阳之母也，动静之机也。”

“练拳中每一个动势，都要有阴阳，动之则分清阴阳，没有阴阳也就没有太极拳。”

阴阳亦称虚实，“一处有一处虚实，处处总此一虚实”。

其二，拳论教导：“一举动，周身俱要轻灵。”

“练拳的每一个动作均应轻灵，“道法自然”。

不轻灵，用拙力，是违规操作，练几十年也白练。

其三，拳论明白告诫后来学子曰：“须向不丢不顶中讨消息，全是用意，不是用劲。”

“用意不用力”是太极拳的基本法则，用力你还是去练金刚拳。

太极拳是虚实变转，举动轻灵，用意不用力。

练拳按此规律行动，没有不成功的。

吴图南(1884-1989)，蒙族人，姓拉汗，名乌拉布。

吴图南大师精于骑射、轻功、摔跤以及各种兵器，明医理、通经络学，研究太极拳拳理拳法，著述颇丰，有《太极拳之研究》《国术概论》等太极拳理论专著问世。

尚有《松功论》，老拳师健在时未能出版面世。

吴图南大师是多所大学的教授，是原北平故宫博物院的专门委员，在太极拳的研究上独具匠心。

因为他通医学、经络学，在太极拳领域里造诣极深。

《松功论》说：“有人不解以为非松功也，殊不知不能上安能下？

学者宜深切体会之，方自得也。”

“老拳师讲的是松之根本，领悟它的精髓，会从中获得教益，从此练拳，拳艺豁然贯通矣。”

笔者从学吴老拳师是在60年代末，对太极拳理知之甚浅，又不懂在拳中修养阴阳变化。

只要老拳师高兴，我便伸手往老拳师身上放力，不要说触到他身上，出手碰到他手指，脚下立即飘浮，只想抓根稻草逃跑。

有一次掌按上他左胸，老爷子看看我，吃吃一笑，我已被发出四五米之外。

还有一位受宠爱的徒孙，两手插入老拳师左右两个腋下，他立刻感到两只脚踝发软，根本就站立不住，几乎瘫软在地，吴老爷子轻捋美髯哈哈大笑。

吴图南老师功夫极佳，摸在哪个部位，哪儿空，扶哪儿，哪里翻，一根羽毛之力也不让你往他身上放，可谓全身透空也。

四、认识太极拳 习练太极拳，修炼太极拳，追求松柔功夫，到最高境界松空、松无，无形无象，全体透空，这是太极拳修炼者一生的终极目标。

在修炼太极拳向深层次努力的时候，奉劝同道冷静下来，在粗读、细读先贤留下的经典理论的基础上，再精读拳理，习拳明理方可得道。

京城太极拳松空艺术大师杨禹廷老拳师给学子授课，经常说的一句话是“打拳打个理”。

这是至理明言，又是经验之谈。

<<太极内功揭秘>>

1. 什么是太极拳 弄不明白什么是太极拳，练来练去，练了一套太极操，不知太极拳为何物。

操和拳虽然都能强身健体，但如果要深研太极拳，习拳必须先明理。

什么是太极拳呢？

阴阳变化。

宋人周敦颐《太极图说》云：“无极而太极。

太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。

一动一静，互为其根。

”太极拳大师杨禹廷说：“太极拳就是一开一合。

” 太极拳习练者在习拳明理后，再去习练，跟不明理练拳大不一样。

太极拳阴阳为母，动即阴阳，离开阴阳难以诠释太极拳。

但是，阴阳难求，代代拳人都在苦苦求索，又困惑着多少太极拳人呢？

时至今日，仍然有众多太极拳习练者不明阴阳，仍然以拙力强加在太极拳的拳架之中。

.....

<<太极内功揭秘>>

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>