

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

13位ISBN编号：9787535763648

10位ISBN编号：7535763642

出版时间：2010-8

出版时间：湖南科技出版社

作者：魏树人

页数：248

字数：222000

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>

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

前言

我幼年体弱多病，因腿患风湿病，在学校免上体育课，所以同学们戏称我“大寒腿”。父亲鼓励我去国术社学武术，于是每至傍晚时，我便开始与小朋友一起锻炼。有一天隔壁卢铁柱叫我去他家玩，在他家看见一位白发老师正带着他大哥练一种慢悠悠的拳，当时虽不知叫什么拳，却觉得很好看。当时心想长大我一定要学这种拳术。

步入成年后，人生的岁月丝毫没有减弱我对武术的喜爱，太极拳更成为我业余时间唯一的爱好。我随启蒙老师学完太极拳套路后，为了进一步深究太极拳术，我开始遍游京城各大公园，拜访太极名家，学习钻研太极功夫，继太极套路后进而研习推手和太极刀、剑、棒，以及太极拳对练等。近30年时间，从师日益增多，常受前辈长者称赞，当时自己也认为太极拳术不过到此境界。

1980年秋，一位挚友称他认识满族皇室后裔汪永泉老师，汪老师是一位京城太极拳隐士，曾得到杨健侯老前辈亲身指教6年，后又随少侯前辈学艺14年，得到杨家的真传，身怀绝技，但从不轻易吐露杨家太极拳术真谛。

是日我与挚友一同前往拜见汪老师，在一小院中见到一位白发高个老者正带着学生练拳。

挚友将我介绍给汪老师。

汪老师面容慈祥，但讲话很严肃。

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

内容概要

我幼年体弱多病，因腿患风湿病，在学校免上体育课，所以同学们戏称我“大寒腿”。父亲鼓励我去国术社学武术，于是每至傍晚时，我便开始与小朋友一起锻炼。有一天隔壁卢铁柱叫我去他家玩，在他家看见一位白发老师正带着他大哥练一种慢悠悠的拳，当时虽不知叫什么拳，却觉得很好看。当时心想长大我一定要学这种拳术。

步入成年后，人生的岁月丝毫没有减弱我对武术的喜爱，太极拳更成为我业余时间唯一的爱好。我随启蒙老师学完太极拳套路后，为了进一步深究太极拳术，我开始遍游京城各大公园，拜访太极名家，学习钻研太极功夫，继太极套路后进而研习推手和太极刀、剑、棒，以及太极拳对练等。近30年时间，从师日益增多，常受前辈长者称赞，当时自己也认为太极拳术不过到此境界。

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

作者简介

魏树人，1924年生于北京，杨健侯太极拳内功继承人，太极草堂创始人。

1982年在我国著名武术家、杨式太极拳大师汪永泉先生门下学艺。

承汪师之遗命，整理出版了《杨式太极拳述真》（汪永泉口授，魏树人、齐一整理）一书，该书被誉为“太极拳发展史上最有影响的十大著作”之一，发行数十万册。

此后，陆续出版了《杨式太极拳术述真》、《杨健侯秘传1人极拳内功述真》及VCD多媒体教学光盘等著述，在海内外有较大影响。

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

书籍目录

前言太极拳术理论与剖析简介第一章 内功循序 第一节 风钟演绎 第二节 内功层次进展 第三节 如何学练功法第二章 阴阳概念 第一节 太极拳引证于太极图学说 第二节 意气的阴阳区分 第三节 人体的阴阳辨析 第四节 阴阳平衡辨别 第五节 阴阳演示第三章 有关益寿延年论述 第一节 太极拳术的目的 第二节 拳谱中阐述的养生第四章 内功释疑 第一节 什么是内功 第二节 什么是内劲 第三节 什么是内气 第四节 什么是混合内劲第五章 拳术详解 第一节 太极起势 第二节 三十七式动作详述 第三节 合太极附一：三十七式动作连续图附二：三十七式动路线图后记

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

章节摘录

中层次功法进展是前述内容逐步的升华，拳术的攀升要靠自己不断努力，在实践中积累经验才能豁然贯通。

由于意气的融合，使单一以意演练的功法衍变成意领气催，使招法转至被动地位，拳谱中指明有“意气君来骨肉臣”的论述，理解松散中要有“通”乃至“空”，则能使功法自然地增长。

内气是弥散弛张的，它必须与意配合才能产生在盘拳或揉手中起着主要内劲法的集中劲与分散劲，集中劲就是“通”，分散劲则是“空”，如果能使这两种劲混合一起应用，便会理解只有依靠意气才能做到不丢不顶，进而理解太极拳术奥妙的实质。

例如初级功的双手中所托意想的两个小球，在中层次功法中就升华为两手各粘有小气球，无论是练拳或揉手，只要意想小气球都会产生一种沾、粘、连、随内功。

又如初级功的肩、腰、胯三道圈，就演变成无边无沿的三道气圈，这样在盘拳时双手两臂毫无僵硬拙力而生发出一种弛张自如的内劲，在揉手时由气圈两侧环绕而出，集于身前催发对方。

进入太极内功高境界，已感触到中层次功法呈现的繁多意气的练法，其共性都是围绕太极图中的阴阳衍化而来的，故要使其“从繁到简”地简明概括之，才能使内功修炼了然于胸，进展神速，效果明晰，呈现心静神怡，在盘拳时自然进入无我无为的化境。

揉手时在彼毫无察觉之际已被催发而出，于不觉中出现一种超人灵感谓之“神妙”。

灵感的神妙是由于刻苦钻研和长期的实践自然产生的，很难以文字阐述清楚。

这种灵感往往被学者误解是神灵相助，不能直言浅露，这都是错误的理解。

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

编辑推荐

一代太极大师彭敦朴先生曾说过，太极拳是一门内功，关键在运气，不知运气如同做操，终难登堂入室。

<<杨氏太极拳 三十七式内功述真>>

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>