

<<太极求真录>>

图书基本信息

书名：<<太极求真录>>

13位ISBN编号：9787567602472

10位ISBN编号：7567602474

出版时间：2013-1

出版时间：何轶群 安徽师范大学出版社 (2013-01出版)

作者：何轶群

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>

<<太极求真录>>

内容概要

<<太极求真录>>

作者简介

何轶群，二十世纪五十年代毕业于重庆大学，六十年代，以司徒冰等笔名发表《中国社会主义过渡阶段基本经济规律》等论著。

<<太极求真录>>

书籍目录

神龙见首不见尾（代序） 第一章文化瑰宝 第二章太极起势 第三章练揽雀尾 第四章搂膝拗步 第五章后退步法 第六章横步云手 第七章太极变步 第八章漫谈踢腿 第九章程序浅论 第十章通体松柔 第十一章腰为主宰 第十二章气宜鼓荡 第十三章阴阳相济 第十四章含胸拔背 第十五章太极发劲 第十六章呼吸功夫 第十七章速度变化 第十八章太极眼法 第十九章推手杂谈 第二十章一式三招 第二十一章阶及神明 第二十二章以武会友 第二十三章朝夕精进 第二十四章大道至简 附录：其大无外其小无内——领悟太极

<<太极求真录>>

章节摘录

版权页：插图：陈式太极拳，以独特的轻沉兼备、刚柔相济、开合相寓、动作螺旋、松活弹抖、快慢相间、内外兼练的拳式，熔武术与养生于一炉。

丹田内转法，则是陈式太极拳理的重要关窍。

“丹田”在人的下腹部，相对应的背部穴位，是“命门”，两旁有“肾俞”和“志室”双穴位。这些穴位，相互之间沟通、融合为一体，就是腰部。

“转腰”，是外在的形体动作；“空腰”，是内在的一种状态和感觉，最内层次的“丹田内转”，与“转腰”、“空腰”都融合为浑然一体。

“内转”和“外转”的“动”，就是自然天成、内外相通。

腰为肾之府，肾藏精。

学练“丹田内转”，融合“空腰”、“转腰”，关键和诀窍，在于炼“精”。

顾留馨、沈家桢著《陈式太极拳》及顾留馨著《太极拳研究》等书中，都曾述及“气沉丹田与丹田内转相结合”，但其功法如何具体运用到拳术之中，其机理的依据是什么，都还没有详尽论述。

健康、养生、长寿首要“炼精”。

梁代医家陶弘景云：“养生之道，以精为宝。”

”《性命圭旨》把炼精列为“首关”，云：“初关炼精，为动静兼用之功。”

”炼精和练气、养气、运气等，有区别、有联系、有转化。

如果看“炼精化气”这句重要的话，似乎是炼精在先、化气在后，实际上，精与气之间的联系与转化关系是辩证的，炼精藏精，养气行气，本来就是一体，而统一于“丹田内转”、“空腰”和“转腰”的锻炼。

“腰为主宰。”

”道家养生家认为丹田是练功的“根”，为“安炉立鼎”炼金丹的地方。

《黄庭经》的“黄庭”二字，所指的就是这里，道家认为此处是“积精累气”之所。

《胎息经》所言胎息的部位，也指此处，认为此处为人体生命之源。

现代的人体力学家，则认为此处是人体重心、中心所在。

前人讲：“抓住丹田练内功，哼哈二气妙无穷。”

”太极拳家则把丹田称为“太极点”，系太极拳运动的轴心，所以又称丹田是“太极核”。

太极拳的创编人陈王庭，在《陈氏太极拳图说》里遗词写道：“一卷《黄庭》随身伴，闷来时造拳，忙来时耕田……”他当时“造拳”，也是参照《黄庭经》，抓住了这个练功的关键部位，而提出了“气沉丹田和丹田内转相结合”，作为太极拳内功效法的要诀，从而使太极拳成为一套内功、外功兼练的拳种。

<<太极求真录>>

编辑推荐

《太极求真录》由安徽师范大学出版社出版。

<<太极求真录>>

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>