

<<身边的武林2>>

图书基本信息

书名：<<身边的武林2>>

13位ISBN编号：9787802349247

10位ISBN编号：7802349249

出版时间：2013-6-1

出版时间：太极笑笑生、刘厚中 中国发展出版社 (2013-06出版)

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>

<<身边的武林2>>

内容概要

《身边的武林2：太极等内家拳的核心秘密》透过作者访谈国内21位民间传统内家拳高手，结合自身亲身体会，首次集中聚焦内家拳“耳熟能详”，但很难被说透的关键词，并深入阐述了练太极拳必须内外合一、心神合一、形意合一，既传承了前辈的理论要求，也达到了真正习练太极拳的目的——修身养性。

本书不仅为武术爱好者迅速掌握复杂的内家拳技术提供了一条非常便捷的途径，而且非常适合现代快节奏生活的速度要求和传播方式。

书中有大量漫画和图片，方便读者直观理解、运用。

语言通俗、流畅、可读性很强。

<<身边的武林2>>

作者简介

刘厚中，资深执业律师，长居山城重庆。

传统杨氏太极拳第七代传人，中国武术六段。

中学时代起开始涉猎佛道文化，修炼太极拳10余年，曾在全国推手比赛中获奖。

对太极养生、技击及太极的生活化渗透等均有深入研究，倡“中道”之太极。

2010年出版《身边的武林》，引起强烈反响，其繁体版《说太极》于2012年底在中国台湾地区出版。

太极笑笑生，真名刘川郁，资深媒体人，博士，西南政法大学全球新闻与传播学院教师。

因为一次患病，开始习练太极拳。

传统杨氏太极拳第八代传人、陈氏太极拳第十二代传人，曾在新浪、搜狐等网站以太极笑笑生网名开博客，记录练拳体会，引起大批拳友关注。

出版过《身边的武林》《说太极》《一个人的电视史》《威客力》等图书。

<<身边的武林2>>

书籍目录

第一章发现核心秘密 核心秘密在访谈中呈现 松：高频率的内家拳核心词 核心词：中、丹田、站桩、魅力、矛盾、意气 核心秘密小结 第二章中的秘密 观人拳，先观外形的中 内家拳蕴藏，中的智慧 从理想到实现：抵达中之道 核心秘密小结 第三章松的秘密 为什么练拳要练松 对号入座，你松到哪个境界 要知道松，先明白紧 松松松：各显神通 核心秘密小结 第七章站桩的秘密 站桩：稳如泰山的根本 通过站桩增益精气神三宝 活跃的桩，运动的桩 核心秘密小结 第八章坚持不懈的秘密 让人痴心不改的内家拳魅力 能坚持不懈拳家自有诀窍若干 最想放弃时，他们这么做 核心秘密小结 核心秘密大总结 附录身边的内家拳人小传 后记内家拳秘密的一次大起底

<<身边的武林2>>

章节摘录

版权页：内家拳蕴藏“中”的智慧当然，中不只是体现在行拳的外形那么简单，许多人一旦喜欢上太极拳或某一种内家拳，就一辈子不愿意放弃，其中原因很多。

但由武入道，获得“中”的智慧，在生活中为人处世，宠辱不惊、无过不及、淡定自然的心态，是原因之一。

让赢弱者神气更加饱满，让霸气外露者懂得收敛，走向中和。

中也是“主见”，每个人面对浮躁的环境，不至于丢失自己的“中”，人云亦云，或被人牵着鼻子跑。

生活中，我们所见有人走上歪门邪道，有官员贪污受贿搞腐败，这也是失去了自己的“中”。

内家拳蕴含“中”的智慧，既有在身体上的演绎，是客观存在的“体悟”，又有经过深化、内化到人的内心、大脑，影响日常生活的“心悟”。

由心证到体证，再由体证深化心证。

二者相辅相成，螺旋上升。

李海军 赵堡太极拳名家 我要的拳讲究“中”，尤其是“守中”。

守中是我们练拳要达到目的之关键，没有中，就不会有功夫上身。

那么中是什么？

中是我们人身上的正气、中气。

如果人身上没有正气、中气，病邪就会侵体，人就会失去健康。

罗正航 峨眉派大唐拳掌门人、中国唐拳道创始人、民间酿酒人 中就是中心；就是中央，就是首都，就是北京；就是家，就是国；就是根，就是命；就是灵力，就是灵气；就是灵魂安放之处，就是精神安放之处。

家有根，国有根，人有根，有根才有中，根中应该要强大，根中强大了，树才能枝繁叶茂，人、家、国才能繁荣昌盛。

根中的气血精神，丹田脊柱强大了，手脚才快才灵，大脑才快才灵。

内与外，根与枝，内为君，根为君，所以中为君，有爱有胆可强中，慢练桩可强中，强脏腑，强气血，强丹田，强脊柱，强精神，强中国。

练中不离“坐靠顶”，胯坐背靠头顶。

练时用时保持身心中正，精神放大，稳中见灵，才是大功夫。

寿关顺 孙氏武学名家 孙氏拳讲究“中”，但这个“中”是广义的，是指安居本位、不求自得的意思，而不是形而下的中线、中轴尔尔。

孙氏武学练拳讲究中和，其理论依据出自儒家思想：喜怒哀乐之未发之谓中，发而皆中节之谓和。

譬喻而言，听音乐时，未闻之时，能听而无所听。

这是中；既听之时，五音列辩无所偏差，这是和。

同一道理，孙氏武学所言中和，即拳术运动的原则。

拳法能动而无所动时，动的所有可能性不被破坏，就是中；拳法既动而能无过无不及，动的现实情况达到合理，就是和。

<<身边的武林2>>

编辑推荐

《身边的武林2:太极等内家拳的核心秘密》不仅为武术爱好者迅速掌握复杂的内家拳技术提供了一条非常便捷的途径，而且非常适合现代快节奏生活的速度要求和传播方式。作者积多年深入探索研究、体悟心得、交流实践、归纳总结的成果奉献给读者。

<<身边的武林2>>

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>