

<<心意太极（上部）>>

图书基本信息

书名：<<心意太极（上部）>>

13位ISBN编号：9787115269904

10位ISBN编号：7115269904

出版时间：2011-12

出版时间：人民邮电出版社

作者：倪士杰

页数：255

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>

<<心意太极（上部）>>

内容概要

太极拳体系是真实的学问，它集中体现了国人的处世之道及对人生、对宇宙的理解，博大精深，富有哲理，传承了几千年来中华民族的厚重文化。

作者结合50多年修炼太极拳的体会，将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读，又将各流派融会贯通，创新了“心随意动、以心行气、以气运身”的修炼方法，并创编成“心意太极”拳械系列，以期较快提高广大群众的太极拳械水平和健康水平。

《心意太极（上部）》可以作为广大太极拳械爱好者的入门读物。

<<心意太极（上部）>>

作者简介

倪士杰，安徽省淮南市人，现年72岁，大专文化程度。

童年随父倪祝三学练洪拳及磨腰柔身柳叶绵丝掌。

1959年，拜安徽亳县人姜希凡为师，学习希阳掌、九宫拳、各种器械和杨氏大功架。

1974年，淮南矿务局大通煤矿组建武术队，担任主教练。

当年到安徽省武术专业队交流和训练。

20世纪80年代初，担任淮南矿务局武术队主教练。

期间，幸得傅钟文宗师亲手全面系统地传授杨氏太极拳数十天，受益颇深。

多年来，每天均坚持锻炼，阅读武术书籍，研究各流派武术家们对长拳和太极拳的指导意见，并加以细心体会。

现任淮南市老年大学二校太极拳班辅导员。

<<心意太极（上部）>>

书籍目录

第一章 太极拳浅说

第一节 太极一词的由来

第二节 太极拳的由来

第三节 命名太极拳的理由

第四节 太极拳的内涵

第五节 怎样练好太极拳

第六节 六合释义

第七节 关于“气沉丹田”

第八节 演练太极拳的膝部保健

第二章 心意太极拳

第一节 心意太极拳简介

第二节 心意太极拳动作名称及线路图

第三节 心意太极拳图解说明

第四节 心意太极拳图谱

第三章 心意太极双环

第一节 心意太极双环简介

第二节 心意太极双环动作名称及线路图

第三节 心意太极双环图解说明

第四节 心意太极双环图谱

第四章 心意太极剑

第一节 心意太极剑简介

第二节 心意太极剑动作名称及线路图

第三节 心意太极剑图解说明

第四节 心意太极剑图谱

<<心意太极（上部）>>

章节摘录

版权页：插图：起，不离水的托力；沉，不会触及河底。

船身始终是由水的浮力托着的。

我再打个比方。

汽车的轮胎充足气，由车轴连接固着在汽车底盘上，富有弹性。

汽车底盘与货厢之间装有弹簧钢板，使底盘与货厢有缓冲。

汽车上下颠簸振荡而钢板顺承顺抛，车就非常轻灵。

膝部就是弹簧，它是不能被压平的，压平了就失去了弹性。

所以，练拳时，发挥头顶虚灵的作用，把身体重量的承受点放在大腿的中上部，而不放在膝部，只发挥膝关节的枢纽作用和弹性作用，膝盖气血流通就不会受阻滞和过度劳累。

这就是人们常说的“通则不痛”。

练太极拳要全身放松，不能有丝毫的勉强。

每个招式所用的气力，要恰好够达到招式运行或形态的要求就行了。

少了运行不了，形态表现不出来；多用一点就是格外用力。

在初练拳阶段，全身僵劲不易放松，身体前倾，脚前掌受力过度，为维持平衡，不得不靠膝部支撑，从而会加大膝部的负担，最易损伤膝盖。

所以，太极拳要领中特别强调立身中正，劲起脚跟，发于腿，主宰在腰。

具体做法是，脚底后部重点承担身体重量，脚底前掌辅助承担身体重量并负责调节脚底稳定。

膝部微屈，全身放松，虚领顶劲，松腰敛臀，承重点就会自然落在大腿中上部了。

杨澄甫先生在《太极拳之练习谈》-文中，对虚实转换的阐述是这样的：两腿宜分虚实，起落犹似猫行。

体重移于左者，则左实，而右脚为之虚；移于右者，则右实，而左脚谓之虚。

所谓虚者，非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。

所谓实者，确实而已，非用劲过分，用力过猛之谓。

故腿曲至垂直为准，逾此谓之过劲，身躯前仆，即失中正之势。

可见，实腿仅承担身体的重量，而不负担虚腿的重量。

虚脚并不是在那里一点都不着力，全身放松了，虚腿的重量自然由地面承担。

<<心意太极（上部）>>

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>