

<<关永年太极养生术>>

图书基本信息

书名：<<关永年太极养生术>>

13位ISBN编号：9787117167116

10位ISBN编号：7117167114

出版时间：2013-3

出版单位：人民卫生出版社

作者：关永年

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>

## <<关永年太极养生术>>

### 内容概要

《关永年太极养生术》收录了改编的太极简尺功、太极柔术健身十式，均为简单易学、适宜人群广泛的养生功入门之道：对尤其适合中老年朋友健身养生而习练的孙氏太极拳，着重从养生修炼的角度详尽介绍了全套动作的练法，并以自编的秘诀指出各式的动作要领或太极内功修炼心法，并附有演练光盘，供探索参照。

第五章介绍的内壮丹田功和太极球功，主要用于内家拳习练者修炼内壮、长养内功或练习太极拳整劲，因其强身健体效果肯定，故也在书中一并简介。

## <<关永年太极养生术>>

### 作者简介

关永年，满族，1937年出生于北京。

自幼习形意拳及孙氏太极拳，并得到名师指点。

青年时拜太极柔术宗师赵中道先生为师习太极尺气功和太极球功，拜著名气功家、武术家胡耀贞先生为师习先天气功和无手拳。

师从赵中道期间，他接触到太极内功，始对太极拳的以柔克刚之术心仪不已。

胡耀贞教授他太极推手，令他对太极拳产生了更为浓厚的兴趣。

随后，他相继拜访过多位杨氏和吴氏太极拳名家，并得到多位名家的点拨。

他还经常与同辈拳家接触，共同研习推手，用心观摩其他门派拳师练拳，增长了技艺，丰富了见闻和学识。

他一生精研形意、太极拳艺，恪守内家拳法度，技理兼精，且著作颇丰，仅在健身养生方面的著作就有《关永年太极内功养生拳专辑》、《太极棒尺气功》、《太极内功养生术》、《太极养生十三式》等。

## <<关永年太极养生术>>

### 书籍目录

第一章 太极内功养生说 第一节 我的太极内功养练体会 第二节 回忆前辈的内功养生与修炼经验 一、赵中道老师功高德深 二、胡耀贞老师领我入武道 第三节 太极拳的养练价值 一、太极拳可以强身健体 二、太极拳是身心双修的养练功夫 三、习拳可以提高智慧, 培养意志品质 四、习拳能培养武德 五、从习拳、悟拳中可以得到民族文化的滋养 第二章 太极筒尺功养生练法 第一节 太极筒尺功的特点与优点 第二节 太极筒尺功的作用与功效 第三节 太极筒尺功练功要领与注意事项 第四节 太极筒尺功养生练法选介 第三章 关永年孙氏太极拳之养生练法 第一节 孙氏太极拳的特点 第二节 关永年孙氏太极拳之养生练式解说 第四章 太极柔术健身十式 第五章 其他功法 第一节 内壮丹田功之养生练法 一、平坐式 二、盘坐式 第二节 太极球功

## &lt;&lt;关永年太极养生术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孙氏太极拳也称“活步开合太极拳”，为清末民初蜚声海内外的著名武学大家孙禄堂宗师所创。

孙禄堂（1860—1933年），名福全，字禄堂。

他先后师从李魁元、郭云深习练形意拳十一年，后得武氏太极拳第三代传承人郝为真之传，通透形意、太极三门拳术之真谛。

因其敏而好学，深悟太极理法，于是兼容二者之长，将太极拳的中和之道与形意拳的身势步法融而为一，创立了孙氏太极拳。

孙氏太极拳以心静、身灵、气敛、劲整、神聚作为习练的纲领性内容，拳架小巧玲珑，进退自如，套路自始至终均能自然保持“中正安舒”的拳式状态。

孙氏太极拳的这些特点，正是我向中老年朋友推荐它的理由。

我理解所谓“活步”，指其架小巧灵动，支撑八方。

步法的运用多取自形意拳的进跟步式，跨步之距较小，凡进必跟，凡退必撤，后促前劲，蓄而后发，总能保持身势中正，内气自然和顺。

凡屈膝下劲之式，膝关节屈曲的角度在135°左右，适度得力且不违背生理规律，故无弊端可生。

活步决定了外能自然保持中正安舒，内便于实现虚心实腹，降浊升阳，阴阳相合。

人称孙宗师行拳“赛活猴”，可见他身手步法矫健迅捷，周身相随轻灵，内外一气，随心所欲，不僵不滞。

他的动作灵活，闪展之快如入化境，功力十分深厚。

对何为“开合”，孙宗师作出了透彻的阐释：“人自赋性含生以后，本藏有养生之元气，不仰不俯，不偏不倚，和而不流，至善至极，是为真阳，所谓中和之气也。

其气平时洋溢浸润于百骸之内，无处不有，无时不然，内外一气，流行不息，于是拳之开合动静即根此气而生，放伸收缩之妙即由此气而出。

开者为伸为动，合者为收为缩为静，开者为阳，合者为阴，放伸动者为阳，收缩静者为阴，开合像一气运阴阳，即太极一气也。

太极即一气，一气即太极。

以体言则为太极，以用言则为一气。

时阳则阳，时阴则阴，时上则上，时下则下，阳而阴，阴而阳，一气活活泼泼，有无不立，开合自然，皆在当中一点子运用，即太极是也。

古人不能明示于人者，即此也，不能笔之于书者，亦即此也。

学者能于开合动静相交处，悟澈本原，则可以在各式圆研相合之中，得其妙用矣。

”

<<关永年太极养生术>>

编辑推荐

《关永年太极养生术》中介绍的养健身功法，都是我数十年研究揣摩的心血结晶，对一般民众培补元气祛病延年，对太极拳爱好者修练内功以提高技击能力，都会有所帮助，请读者于细微之处认真体察。

<<关永年太极养生术>>

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>