

<<太极内功心法>>

图书基本信息

书名：<<太极内功心法>>

13位ISBN编号：9787500929420

10位ISBN编号：7500929420

出版时间：2006-7

出版时间：人民体育

作者：解守德

页数：240

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>

## <<太极内功心法>>

### 内容概要

这部名为《太极内功心法》的新著，意在指引太极拳炼者、读者深入了解中华传统文化与太极拳的关系，理解《易经》之博大精深，道家之浑圆一气，儒家之浩然正气，佛家的中空禅定如何滋养太极拳的生存、发展。

按书中的练功要求进行太极拳修炼，既可提高对中华文化的领悟，又可在中华传统哲学、医学、武学指引下体悟太极拳的至高境界。

## <<太极内功心法>>

### 作者简介

解守德先生是中国武术学会会员，国际知名的武术家。

解守德先生自幼酷爱武术，9岁开始习武，师从多位中国武术名家，通晓多种拳法和长短兵器，尤喜太极拳、八卦掌等内家拳理拳法。

解守德刻苦练习内外家拳法数十年如一日，孜孜以求于中华传统文化，潜心研究中华传统文化与中国武术、养生功法之深层联系，内外功夫造诣俱达极高境界。

其太极拳法以中华传统文化为纲，尤重被视为不传之秘的内功心法训练，同时采纳诸家拳法的优点，融会贯通，冶于一炉，形成独特的风格。

其教学方式重视传统化、标准化、科学化，将中华传统武术、养生文化与现代科学相结合，在传播太极拳方面独树一帜。

1991年，解守德先生凭着武术专业的知识和技能移民澳洲，创办太极养生学院(Academy of chiAdvancement)，教授太极拳、八卦掌及其他拳械，为在海外传播中华传统文化和中国武术闯出一片新天地。

学员多为中西商界和专业人士，现有二千多名会员。

2002年由澳洲北还香港，多次举办太极养生讲座，现香港太极养生学院会员亦有数百人。

解守德先生早年毕业于北京体育大学武术系，获教育学学士学位，为中国权威武术杂志《中华武术》的创办人之一。

数十年来，将全部生命都投入到武术研究、教学和中华传统文化的传播之中，先后参加、组织过多次全国性的武术研讨会，曾多次担任中国全国武术比赛、全国武警散打比赛裁判，全国武术学术论文评审员，国际武术教练员培训班的讲师。

作为武术专家，曾代表中国武术协会前往日本、澳洲、欧洲多国讲学，并参与制定国际武术标准竞赛套路的编辑和翻译工作。

先后出版的武术专著有《初学武术指南》《英汉、汉英武术常用词汇》《国际武术竞赛套路(英文版)》《四式太极拳竞赛套路》等。

## &lt;&lt;太极内功心法&gt;&gt;

## 书籍目录

仰视苍穹——《太极内功心法》简体版序武学百花园中一奇葩——赵双进先生序独乐乐不如众乐乐——香港《明报》总编辑张健波先生序同学感言 修炼太极养生也养心——龙炳颐(香港大学教授) 告别二十五年腰患——后藤顺一(旅港日本实业家) 教学有方诲人不倦——李友(退休人士) 找到定、静、安角落——李志华(律师) 进入老子之“道”的殿堂——梁学濂(执业会计师) 太极助我精神集中——苏庆和(领汇管理有限公司行政总裁)自序太极放松真谛 太极松柔五境界 节节松开是基础 对拉拔长皆是意 横向松散练气圈 松沉本是一回事神舒体静修身心虚灵不昧见松化朴老题字禅机 深太极入静妙境 外观万象内察心 动静层次看功夫 太极平字不易找 恬淡虚无真气随太极桩功浅析 站桩盘拳一回事 心静意专身须柔 火候难言靠体悟 太极修炼重实证 有心练法求无心 意有强弱与节奏 太极妙境难表述太极内劲奥秘 内气本是生命力 太极内劲由中发 内劲形成四阶段 培养新反射系统 内劲训练重精神 拳到无意是真意 用意强弱有学问 枯禅打坐要避免 太极思维假修真太极虚实精义 分清虚实第一要……太极心法十大“相”讲座之一：“头顶太极，手捧八卦，脚踩五行”讲座之二：“一丝不挂”练太极附录一 香港《明报》刊登文章附录二 香港《明报》专访文章后记

<<太极内功心法>>

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>