

<<太极解秘十三篇>>

图书基本信息

书名：<<太极解秘十三篇>>

13位ISBN编号：9787500932161

10位ISBN编号：7500932162

出版时间：2008-1

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：祝大彤

页数：277

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>

<<太极解秘十三篇>>

内容概要

本书作者祝大彤先生,早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨—松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健候一脉真传汪永泉,书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验,并根据其心得与教学经验,重新诠释传统太极拳理法,如书中诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念,一改时人之观念,发前人之所未发,近年在国内外太极界引起很大反响。同时,作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活。

<<太极揭秘十三篇>>

作者简介

祝大彤，男，1932年生于北京，自幼爱好武术，十岁学练长拳24式。青年时期练习双杠、举重、游泳、长跑等竞技体育。五六十年代习练24式太极拳、杨式太极拳老架、吴式太极拳，边学边教。

学练研究传统太极拳40多年。

从学京城吴式太极拳大师吴图南的松功、杨式太极拳大师汪永泉的太极拳理论，主要跟随杨禹廷大师修习83式太极拳及阴阳之理、阴阳变化、立柱式身形、八方线和空手轻扶八方线等太极拳的松空拳学。

北京吴图南武术思想研究社副社长兼秘书长，中国武当拳法研究会顾问。

中国武术协会会员，中国武术七段，中国作家协会会员。

1991年从北京体育博览杂志社退休后，静下心来研究传统太极拳，深入修炼拳艺，立足继承着重发展，边从拳中体验拳理拳法边撰文。

十年来在重要的武术期刊《中华武术》《武魂》《精武》《武当》《武林》《少林与太极》等刊公开发表论文百余篇。

有著作《太极揭秘十三篇》《太极内功揭秘》《增补太极内功揭秘》(香港繁体版)《太极揭秘十三篇·修订本》(香港繁体版)及多部音像作品出版。

<<太极揭秘十三篇>>

书籍目录

第一篇 为什么写太极揭秘篇 一、太极拳有没有秘传 二、太极拳艺术 三、还太极拳的本来面目 四、博大精深 五、改革太极拳教学 六、我的教学计划 七、太极拳师 八、太极呼唤学者 九、对技击的认识 十、民族魂第二篇 太极松功修炼篇 一、什么是太极松功 二、太极拳的含金量 三、为什么必须练松柔功夫 四、太极大师的松柔功夫 五、如何修炼松功 六、九松 七、十要 八、虚灵神顶 九、中正安舒 十、周身松柔的检查 十一、太极拳的最高境界 附：杨禹廷：太极峰巅——寿翁第三篇 太极脚修炼篇 一、话说太极脚 二、脚下的虚实变化 三、太极功夫在脚下 四、太极脚下论毫厘第四篇 太极手修炼篇 一、太极手 二、病手明示 三、躯干周身之病 四、太极拳对手之要求 五、练成空手 六、太极无手 七、浑身皆手第五篇 太极揉手艺术修炼篇 一、推手的几种称谓 二、推手就是推力 三、揉手 四、太极拳功夫在拳里 五、揉手的自我练习 六、松柔训练 七、触觉训练 八、推手还是推脚第六篇 太极技击修炼篇 一、太极拳技击功能探究 二、从技击视角看太极拳 三、什么是太极拳的技击 四、太极拳技击 五、太极技击的几种手 六、关于太极劲 七、技击训练 八、孙子与技击 附：孙子兵法第六《虚实篇》第七篇 太微拳学修炼篇 一、什么是太微拳学 二、关于“点” 三、在什么状态中有“点” 四、科学的太微拳学 五、太微拳学的运用 六、如何修炼太微点 七、太微点的形成和发展第八篇 太极养生修炼篇 一、初识养生 二、人，为什么生病 三、运动与养生 四、强身必须运动 五、太极与养生 六、阴阳平衡 七、动静相兼 八、健脑益智 九、清静养性 附：唐·药王孙思邈三养歌第九篇 太极与性养生篇 一、绝色不可取 二、性养生 三、性在运动中的作用 四、太极与性养生 五、性观念第十篇 太极“八方线”修炼篇 一、八卦 二、太极“八方线” 三、轻扶“八方线” 四、手脚不离“八方线”第十一篇 太极拳修炼篇 一、要有百折不挠的毅力 二、太极拳是艺术 三、要有追求，要有精神 四、排除一切干扰 五、太极拳有多种练法 六、眼神(视线) 七、不要主动 八、用心脑练太极拳 九、严谨细腻 十、太极病 附：三十六病手第十二篇 太极拳架深研篇 一、再认识太极拳 二、习练前的准备 三、练拳 四、重心 五、关于有力 六、忌快贪多 七、打拳 八、盘拳 九、精研拳理 拳法 十、精妙八练 十一、人体结构变化第十三篇 《太极拳论》浅析篇 一、太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机也 二、动之则分，静之则合，随曲就伸，无过不及 三、人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘 四、由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明 五、虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现 六、左重则左虚，右重则右杳 七、察四两拨千斤之句，显非力胜 八、每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳 九、本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉 十、欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也外一篇 太极浑元入道篇

<<太极解秘十三篇>>

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>