

<<太极导气松沉功>>

图书基本信息

书名：<<太极导气松沉功>>

13位ISBN编号：9787500933915

10位ISBN编号：7500933916

出版时间：2008-10

出版时间：人民体育出版社

作者：王方莘

页数：196

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>

<<太极导气松沉功>>

内容概要

《太极导气松沉功》将修炼太极导气松沉功分为基础篇、修身篇、拳理篇、方位篇、拳架篇、揉手篇、老论篇七个部分。

内附相白片300余幅。

书本先练太极导引，后练拳架，到外型熟练后，再用导气方法练拳架的方法在中国可属先例。

特别是书中用四维空间定拳架动作，方位，方向均属首创。

<<太极导气松沉功>>

书籍目录

基础篇一，太极起势，收势之左脚开合纵向，侧向导气3二，起势时俩手平举起下落之纵向，正向导气5三，胯，腰，肩三圈之横向导气6四，丹田内转功法（一）丹田内转的作用8（二）丹田内转的练法8五，功法（含半马步）马步之导气活动桩功10（一）弓步（含半马步）导气活动桩功10（二）马步活动桩功12六，前进，后退，横行太极步13（一）前进太极步13（二）后退太极步14（三）横行太极步16七，定步搂膝拗步，倒撵猴，云手，揽雀尾18（一）定步搂膝拗步18（二）定步倒撵猴20（三）定步云手21（四）定步揽雀尾22八，活步搂膝拗步，倒撵猴，云手25（一）活步搂膝拗步25（二）活步倒撵猴28（三）活步云手30修身篇一，松胯，提膝，扩踝，松脚35（一）太极脚的修炼35（二）扩踝，提膝，松胯38二，松肩，垂肘，松腕，展指38（一）太极手的修炼38（二）松肩，垂肘，松腕42三，溜臀，裹裆，收腹，收胸，空腰，圆背44（一）溜臀，裹裆44（二）收腹，收胸，空腰，圆背45拳理篇一，阴阳变转49二，虚实渐变（动分阴阳）50三，动静开合51四，安舒中正51五，用意不用力52六，六法与健康53方位篇一，太极，十弧，八线，二旋的产生57二，认识“太极十弧，八线二旋”57三，“太极十弧八线二旋”使用注意58四，用“太极八线”定位各种步型示例59五，用“太极十弧八线二旋”决定两个拳势动作的方位，方向62（一）揽雀尾（依次将棚，捋，挤，按分成四个小动作）62（二）左搂膝拗步（从白鹤亮翅过度到左搂膝拗步的动作，可分为四小动）65拳架篇一，拳架一般要求71二，狠抓重要三点71（一）导气通经71（二）阴阳为本73（三）松沉为魂74三，四十式太极导气松沉功拳架动作名称74四，几个重点拳架的练法75（一）单鞭，提手上式，白鹤亮翅75（二）进步搬拦锤，如封似闭，十字手抱虎归山，肘底捶80（三）斜飞式，下式，左金鸡独立，右分脚90（四）进步栽捶，翻身撇身捶，右玉女穿梭96（五）右打虎式，右野马分鬃，上步七星101（六）退步跨虎，转身摆莲，弯弓射虎106揉手篇一，揉手理论113（一）以静制动113（二）四俩拨千斤114（三）舍己从人115（四）以柔克刚117（五）以慢制快117（六）听劲，喂劲119（七）化劲，发劲121二，柔手套路122（一）单揉手套路122（二）双揉手套路130三，太极推手发劲，化劲示例145（一）推手发劲示例145（二）揉手化，发劲示例147老论篇一，王宗岳太极拳论185二，张三丰十三势译名185三，唐李道子【太极拳真义】四，歌诀186（一）十三势行功歌诀186（二），打手歌，又歌187（三）乾隆旧抄本拳经歌诀六首187（四）八字歌188（五）周身大用歌（又名三十七周身大用歌）五，武禹襄先生太极拳说189（一）太极拳解189（二）十三势说略189（三）四字秘诀190六，李亦余先生太极拳要论190（一）五字诀190（二）走架打手行功要言191（三）十三势行功歌解192（四）撒放秘诀193

<<太极导气松沉功>>

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>