第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳内功心法>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳内功心法>>

13位ISBN编号：9787500938491

10位ISBN编号：7500938497

出版时间：2011-4

出版时间：人民体育

作者：王永其

页数：332

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

<<陈式太极拳内功心法>>

内容概要

作者为北京陈式太极拳第四代传人、研究会理事，长期任某期刊主编，不仅潜心钻研武术，著述丰富，而且严以治学，所授弟子在国内外比赛区中共获40个奖项，其中9个第一名。
本书为作者多年研究成果，心得及感悟，其内功心法，历代拳家都把它视为至人传，非人远，万两黄金不肯传的秘盘笈，因而精其法者甚微。
此书图文并茂详析了太极内功心法、拳势呼吸法、太极拳四大要论和成势之规矩等这些长期困扰习练者提高的难题；巧妙?鉴易理和中医经络知识对内气运行、缠丝劲运用及外形运动方法等进行阐释。
附DVD演示光盘，是一本很实用的太极指导用书。

作者简介

王永其（1943－），北京陈式太极拳第四代传人，师承太极名家田秋田、韩奎元，并得到太极大师冯志强的教诲，学得混元太极和太极推手。
现任北京市武术协会陈式太极拳研究会副秘书长、华城武术社副社长、辅导站站长。
作者自幼酷爱武术和书法，现为中国书画家协会理事，中华书画学会会员、副主席，华夏夕阳红书画协会理事。
长期以来任某期刊主编，从事编辑工作，有幸接触、采访中国传统武术名家。
与孙力合作先后挖掘、整理了多个传统武术拳种的套路，使濒于失传的古老拳种有了系统的文字阐述；并在全国性大型武术期刊上发表了大量著述，其文章有：《稀世秘传的无极拳》（发表于《武魂》杂志1987年第3期）、《无极拳空练十八则功法图解》（发表于《武魂》杂志1987年第3期）、《无极门伤科救治》（发表于《武魂》杂志1980年第6期）、《连环绵掌九十九势》（发表于《精武》杂志1996-1997年连载）、《神枪徐四爷》（发表于《武魂》杂志1994年第6期）、《陈式太极十三剑四十八势》等。

第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳内功心法>>

书籍目录

陈式太极拳·北京架拳理
第一章　太极内功心法
一、内功心法要略
(一)明经气
(二)明呼吸
(三)明功法
(四)明功理
二、任督二脉“小周天”功法指要
(一)任脉、督脉
(二)任督冲关内气由来
(三)练功姿势与时间
(四)任督“小周天”功法
三、十二经脉“大周天”功法图说
(一)人体十二经脉循行之理
(二)　“大周天”通络功法十四式
四、“大周天”真义论
(一)认知十二经脉共同的循行规律
(二)认知“大周天”手足三阴阳“一气贯通，并行不悖”之理
(三)认知掌握“运使之疾”，贵在苦练
五、“炼神还虚”，回归无极
(一)心意虚静，物我两忘
(二)体势虚静，静极生动
……
陈式太极拳·北京架　拳法

章节摘录

版权页：插图：（二）任督冲关内气由来拳谱云：“ 古今习内功者，首先要知道人身气的由来，然后懂得练气行功和如何纳气分路，方可练就一身功夫。
”现代拳家把内气产生的过程和聚气的位置划定为：“ 内气低压区 ”和“ 内气高压区 ”。
这一划定为习功者了解内气由来提供了形象、科学的依据。
1.内气低压区内气低压区在腹部中脘穴下至气海穴上的较大区域内，这一范围是腹腔内脏活动的主要区域。
练功初始阶段，还不能产生和聚集大量内气，因而内气气压较低，故称为“ 内气低压区 ”。
2.内气高压区内气高压区在下腹部，俗称下丹田，其范围在气海穴下至曲骨穴上的较小区域内。
这一范围是人体生殖器区，即“ 炼精化气区 ”。
通过练功，不断炼化内气、聚集内气而产生内气高压区。
“ 冲关 ”内气，是经反复多次运化，在气沉丹田、气聚丹田的过程中形成了丹田内气，同时腿部、背部也不断将内气输送到丹田内气高压区内。
由于内气越来越充足，便产生了区内与区外的压力差。
这种压力差在意念调控下，可使内气上下、左右、前后运行和鼓荡。
通过这种运行和鼓荡，压力差也越来越大。
在意念调控下，以压力差为动力，不断向尾闾冲击，这便是内气“ 踏破地狱之门 ”的聚气过程。

编辑推荐

《陈式太极拳内功心法》是由人民体育出版社出版的。

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