

<<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

出版单位：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。

<<陈式太极拳内功心法>>

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。

<<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

<<陈式太极拳内功心法>>

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。

<<陈式太极拳内功心法>>

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。

<<陈式太极拳内功心法>>

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>