

<<心意太极（上部）>>

图书基本信息

书名：<<心意太极（上部）>>

13位ISBN编号：9787115269904

10位ISBN编号：7115269904

出版时间：2011-12

出版时间：人民邮电出版社

作者：倪士杰

页数：255

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>

## <<心意太极（上部）>>

### 内容概要

太极拳体系是真实的学问，它集中体现了国人的处世之道及对人生、对宇宙的理解，博大精深，富有哲理，传承了几千年来中华民族的厚重文化。

作者结合50多年修炼太极拳的体会，将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读，又将各流派融会贯通，创新了“心随意动、以心行气、以气运身”的修炼方法，并创编成“心意太极”拳械系列，以期较快提高广大群众的太极拳械水平和健康水平。

《心意太极（上部）》可以作为广大太极拳械爱好者的入门读物。

## <<心意太极（上部）>>

### 作者简介

倪士杰，安徽省淮南市人，现年72岁，大专文化程度。

童年随父倪祝三学练洪拳及磨腰柔身柳叶绵丝掌。

1959年，拜安徽亳县人姜希凡为师，学习希阳掌、九宫拳、各种器械和杨氏大功架。

1974年，淮南矿务局大通煤矿组建武术队，担任主教练。

当年到安徽省武术专业队交流和训练。

20世纪80年代初，担任淮南矿务局武术队主教练。

期间，幸得傅钟文宗师亲手全面系统地传授杨氏太极拳数十天，受益颇深。

多年来，每天均坚持锻炼，阅读武术书籍，研究各流派武术家们对长拳和太极拳的指导意见，并加以细心体会。

现任淮南市老年大学二校太极拳班辅导员。

## <<心意太极（上部）>>

### 书籍目录

#### 第一章 太极拳浅说

第一节 太极一词的由来

第二节 太极拳的由来

第三节 命名太极拳的理由

第四节 太极拳的内涵

第五节 怎样练好太极拳

第六节 六合释义

第七节 关于“气沉丹田”

第八节 演练太极拳的膝部保健

#### 第二章 心意太极拳

第一节 心意太极拳简介

第二节 心意太极拳动作名称及线路图

第三节 心意太极拳图解说明

第四节 心意太极拳图谱

#### 第三章 心意太极双环

第一节 心意太极双环简介

第二节 心意太极双环动作名称及线路图

第三节 心意太极双环图解说明

第四节 心意太极双环图谱

#### 第四章 心意太极剑

第一节 心意太极剑简介

第二节 心意太极剑动作名称及线路图

第三节 心意太极剑图解说明

第四节 心意太极剑图谱

## <<心意太极（上部）>>

### 章节摘录

版权页：插图：起，不离水的托力；沉，不会触及河底。

船身始终是由水的浮力托着的。

我再打个比方。

汽车的轮胎充足气，由车轴连接固着在汽车底盘上，富有弹性。

汽车底盘与货厢之间装有弹簧钢板，使底盘与货厢有缓冲。

汽车上下颠簸振荡而钢板顺承顺抛，车就非常轻灵。

膝部就是弹簧，它是不能被压平的，压平了就失去了弹性。

所以，练拳时，发挥头顶虚灵的作用，把身体重量的承受点放在大腿的中上部，而不放在膝部，只发挥膝关节的枢纽作用和弹性作用，膝盖气血流通就不会受阻滞和过度劳累。

这就是人们常说的“通则不痛”。

练太极拳要全身放松，不能有丝毫的勉强。

每个招式所用的气力，要恰好够达到招式运行或形态的要求就行了。

少了运行不了，形态表现不出来；多用一点就是格外用力。

在初练拳阶段，全身僵劲不易放松，身体前倾，脚前掌受力过度，为维持平衡，不得不靠膝部支撑，从而会加大膝部的负担，最易损伤膝盖。

所以，太极拳要领中特别强调立身中正，劲起脚跟，发于腿，主宰在腰。

具体做法是，脚底后部重点承担身体重量，脚底前掌辅助承担身体重量并负责调节脚底稳定。

膝部微屈，全身放松，虚领顶劲，松腰敛臀，承重点就会自然落在大腿中上部了。

杨澄甫先生在《太极拳之练习谈》-文中，对虚实转换的阐述是这样的：两腿宜分虚实，起落犹似猫行。

体重移于左者，则左实，而右脚为之虚；移于右者，则右实，而左脚谓之虚。

所谓虚者，非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。

所谓实者，确实而已，非用劲过分，用力过猛之谓。

故腿曲至垂直为准，逾此谓之过劲，身躯前仆，即失中正之势。

可见，实腿仅承担身体的重量，而不负担虚腿的重量。

虚脚并不是在那里一点都不着力，全身放松了，虚腿的重量自然由地面承担。

<<心意太极（上部）>>

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>