

<<杨式太极拳中架与内功>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳中架与内功>>

13位ISBN编号：9787500941934

10位ISBN编号：7500941935

出版时间：2012-4

出版单位：人民体育

作者：马京钢//齐一

页数：204

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>

## <<杨式太极拳中架与内功>>

### 内容概要

太极拳是一门文武兼修的功夫，顾名思义，“太极”属于文化范畴，“拳”属于武功范畴。太极拳中文化的传承具有深远的渊源，较早的依据是《黄帝内经》及道家思想和道教的经典及导引术、丹经、元气论、治生之术等。因此，可以说，太极拳是中华民族悠久文化的一部分，其理论根据、内功练法与养生术，均彰显着古代文明的光彩，而且体现着一脉相承。如今，太极拳已受到世界科学界、医学界、体育界的重视与关注，其中高深奥秘的生命科学内涵，必将广泛地造福于人类。

既然武术又被称为拳道，太极拳作为武术的一支奇葩，更是内功、拳理、拳架紧密结合的产物，具有深远的中华文化渊源。

从现代科学研

究成果看，那些过去人们认为玄妙、不可诠释的现象，正在被逐步破解。

而仅有理论上的继承、探索还是远远不够的。

武术的特点及其使命是

通过实践，将这门珍贵的文化遗产和发展下去。

## <<杨式太极拳中架与内功>>

### 书籍目录

#### 一、中架拳理释疑

- (一)什么是杨式太极拳中架套路?
- (二)技击练法与养生练法有何不同?
- (三)如何理解气与太极拳的关系
- (四)如何领悟气与道?
- (五)何谓知觉运动?
- (六)松是一步到位的吗?
- (七)如何辨别真松、假松?
- (八)如何处理松、静、自然的关系?
- (九)无极状态很重要吗?
- (十)什么是气圈?
- (十一)如何认识立中?
- (十二)何为双重?
- (十三)何谓四两拨千斤?
- (十四)如何理解形、意、气的关系?
- (十五)何谓“真传一句话”?

#### 二、中架实练解惑

- (一)练功应具备何种心理生理状态?
- (二)练拳必须有固定朝向吗?
- (三)练拳时目光的落点在哪里?
- (四)练拳为什么首先要松透?
- (五)为什么要一动一松?
- (六)怎样练无极功?
- (七)何为招,何为术?
- (八)如何练出内气?
- (九)如何理解“用意不用力”?
- (十)如何练意?
- (十一)应练五弓、三弓还是一弓?
- (十二)怎么听“劲”?
- (十三)如何练腰功?
- (十四)什么叫“点中求”?
- (十五)如何练出“弹簧力”?
- (十六)为什么要分阶段练习?

#### 三、杨式太极拳中架套路拳谱

#### 四、杨式太极拳中架套路图解及内功练法

#### 五、孙德明老师授拳印象

#### 六、孙德明拳照及说明

#### 后记

#### 主要参考文献

## <<杨式太极拳中架与内功>>

### 编辑推荐

孙德明传授，马京钢、齐一编著的《杨式太极拳中架与内功》涵盖中架拳理释疑、中架实练解惑、杨式太极拳中架套路拳谱、杨式太极拳中架套路图解及内功练法等内容，通过杨式太极拳中架套路的解析和实验，阐述人们炼形生精，炼精化气，炼气化神，神还虚的过程。

<<杨式太极拳中架与内功>>

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>