

<<道家传统太极108全式>>

图书基本信息

书名：<<道家传统太极108全式>>

13位ISBN编号：9787546400877

10位ISBN编号：7546400872

出版时间：2009-12

出版时间：成都时代

作者：牛西京

页数：169

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>

## <<道家传统太极108全式>>

### 内容概要

道家传统太极拳的核心精髓即是以“拳”养生，拳法依据道家理论进行吐纳导引、外气采补。拳理中贯穿着“太极两仪”理论，重在养气、运气，最终让习练者达到精、气、神三元充盈的目的。主要依据的道家理论为吐纳导引、外气采补等，拳理贯穿着“太极两仪”理论。道家有别于陈式（陈式着重于拳法的“缠丝劲”）。拳理多来自于《易经》学说）。

## &lt;&lt;道家传统太极108全式&gt;&gt;

## 书籍目录

课前阅读 博大精深、源远流长的道家武当武术 道家传统太极拳武当三丰太极拳的创立、传承与发展  
 武当武术的集大成者——张三丰 道家太极拳与陈式太极拳之区别 道家传统太极拳对精气神的  
 修炼 道家传统太极拳的养生功能壹 道家传统太极108全式基本功法 基本手形 拳 掌 勾  
 手 主要手法 穿掌 翻掌 拍掌 转肘翻拳 勾掌 基本步型 盖步 弓步  
 马步 仆步 七星步 歇步 虚步 主要步法 龙行步 虎行步 基本腿法 摆脚  
 弹脚 扣脚 蹬脚 拍脚 课后阅读 太极、太极图与太极拳贰 道家传统太极108全式  
 拳谱 第一路 第一式无极起式 第二式金刚大对 第三式搬拦捶 第四式揽扎衣 第  
 五式左白鹤亮翅 第六式右白鹤亮翅 第七式单鞭 第八式斜金刚 第九式搬拦捶 第  
 十式金刚换掌 第十一式领落 第十二式斜行 第十三式手挥琵琶 第十四式摇步 第  
 十五式斜行 第十六式手挥琵琶 第十七式摇步 第十八式上步金刚 第二路 第十九式  
 提膝转拳 第二十式上步扣掌 第二十一式退步伏虎 第二十二式罗汉降魔 第二十三式  
 护面盖掌 第二十四式擒拿串捶 第二十五式卷肱蹬根 第二十六式金刚转掌 第二十七  
 式领落 第二十八式斜行 第二十九式海底捞月 第三十式迎面掌 第三十一式海底针  
 第三十二式闪通背 第三十三式左白鹤亮翅 第三十四式右白鹤亮翅 第三十五式单鞭  
 第三路 第三十六式云手 第三十七式侧身领落 第三十八式左高探马 第三十九式右插  
 足拍脚 第四十式右高探马 第四十一式左插足拍脚 第四十二式左右蹬跟 第四十三式  
 摇步转拳 第四十四式小龙摆尾 第四十五式青龙探海 第四十六式右二起拍脚 第四  
 十七式左二起拍脚 第四十八式分门桩抱膝 第四十九式左右蹬跟 第五十式穿掌上马 第  
 五十一式右蹬跟 第五十二式分马掌 第四路 第五十三式掩手捶 第五十四式抱头推山  
 第五十五式回步白鹤亮翅 第五十六式单鞭 第五十七式前后照 第五十八式野马分鬃  
 第五十九式玉女穿梭 第六十式揽扎衣 第六十一式左白鹤亮翅 第六十二式右白鹤亮翅  
 第六十三式单鞭 第六十四式云手 第六十五式童子拜观音 第五路 第六十六式左右  
 双风贯耳 第六十七式二郎担山 第六十八式扫堂腿 第六十九式美女梳头 第七十式左  
 金鸡独立 第七十一式玉女照镜 第七十二式乾坤挪移 第七十三式右金鸡独立 第七  
 十四式转动乾坤 第七十五式卷肱弹腿 第七十六式金刚旋转 第七十七式领落 第七十八  
 式斜行 第七十九式阴阳翻掌 第八十式海底针 第八十一式闪通背 第八十二式进步白  
 鹤亮翅 第八十三式单鞭 第六段 第八十四式云手 第八十五式穿掌提膝 第八十六式  
 左右十字手 第八十七式左右双摆脚 第八十八式金刚三大对 第八十九式搬拦捶 第九  
 十式揽扎衣 第九十一式左转七星 第九十二式左擒拿 第九十三式左右转拳提膝 第九  
 十四式双龙出水 第九十五式进步白鹤亮翅 第九十六式单鞭 第九十七式右转七星 第  
 九十八式右擒拿 第九十九式提膝转拳 第一百式上步扣掌 第一百零一式旋转乾坤 第  
 一百零二式吊打指裆捶 第一百零三式跨虎 第一百零四式左右双摆脚 第一百零五式弯弓  
 射虎 第一百零六式金刚三大对 第一百零七式搬拦捶 第一百零八式无极收式 课后阅读  
 张三丰的丹道与太极拳叁 道家太极养生功法 养精壮肾功 养气益肺功 养神补脑功 华盖养心  
 功 养颜通络功 壮阳滋阴功 侧身活腰功 童子拜真功 下势七星功 课后阅读 张三丰太极拳论

## <<道家传统太极108全式>>

### 章节摘录

插图：道家很重视“精、气、神”修炼，把精、气、神看作是人体中三种最宝贵的东西，将其视为人体生命活动中十分重要的物质与功能的总体。

根据中医学理论，精、气、神在人体内是相互作用和相互化生的。

精化气，精满则气壮，而精的化生又需气的濡养。

气生神，气壮则神旺。

精精是指构成人体的各种精微细小的物质，是生命的根本。

按照传统中医学的说法，“精”分为先天之精和后天之精。

“先天之精”主要来源于父母的遗传，是人体生长发育的基础物质，与人的“元神”有密切关系；后天之精又称“脏腑之精”，与人的“识神”有密切关系。

无论是先天之精，还是后天之精，它们之间都不是孤立存在的。

而是相辅相成的，共同构成了人体之精。

先天之精要依靠后天之精的不断滋养才胃巨绵绵生发。

后天之精则必须依赖先天之精方可培根固本。

人体的“神”（元神与识神）也是靠精来维持的。

《黄帝内经》中说：“精为生命之本。”

正因为如此，当精的代谢失常时，就可使人体的生命活动发生障碍而出现一系列的症

状的改变。

研究表明，精量及其化生状态的改变不仅是使人易发各种疾病的重要原因，而且也是导致生命质量下降的关键要素。

正如中国古代医学所说的那样——“足于精者，百病不生；穷于精者，万邪蜂起”。

气是构成宇宙和人体并维持人体生命活动与宇宙运动不可缺少的能量，是具有物质属性的一种场。

“精生气”说明精是气的物质基础；“气化精”，说明气又可以生精。

这里是太极的阴阳转化作用。

通过“炼津生精”、“积气生精”及“炼精化气”等锻炼手段，能够促进精和气的互相转化，从而更好地发挥“精”、“气”的作用。

气，对于人体的生命活动是至为重要的。

《庄子·知化游》中说：“人之生，气之聚也。

聚则为生，散则为死。

”各个器官和组织之所以能够发挥自己的功能，主要就是由于气的动力作用。

## <<道家传统太极108全式>>

### 编辑推荐

《道家传统太极108全式》：武当内家拳紫袍九段、中国武当武馆首任总教练西北人伏一牛西京先生亲身示范养精壮肾功健肾养精，培元固本；养气益肺功提高人体免疫力；养神补脑功使人延年益寿……阴阳互补，修心修身，道家内功秘籍首度披露 吐纳导引、外气采补、道家武当太极拳是内外双修的至宝，是人体性命的源泉，是最全最正宗的传统太极招术。

炼精化气、炼气化神、精气神是道家太极拳法的精髓，养生功为武当的秘宗之术。

道家太极拳，根据中国古代的阴阳学说之理而编排，有柔有刚，有阴有阳，且阴阳互转有以静制动、以柔克刚、以四两拨千斤、后发先制的武术特点，亦有动如行云流水、绵绵不断、刚柔相含、含而不露的武术风格 道家传统太极三式，综合了传统太极精髓，招数最多，动作最全，招式最精，是最完整的道家正统太极拳法 道家太极最独特的特点在于气道家太极拳是气功拳，自然注重呼吸的配合与运用柔化时，呼吸均慢；刚劲时，呼吸快匀，要求极柔软、极坚刚之时均能吐纳自如、呼吸灵活，察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何雏为？

精妙养生功法，秘中之秘，首度披露【养精壮肾功】健。

肾养精，培元固本，恢复身体先天活力。

【养气益肺功】养心补肺，加强精微之气，提高人体免疫力。

【养神补脑功】清和补脑，使人精力旺盛，延年益寿。

【DVD中文简/繁可选字幕】108式全套，大师亲身示范一招一式，细节提点，易学易练

<<道家传统太极108全式>>

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>