

《太极可道》

图书基本信息

书名：《太极可道》

13位ISBN编号：9787500948042

出版时间：2015-9-1

作者：李和生,李聪

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《太极可道》

内容概要

《太极可道:李和生传杨式老六路内功太极拳解密》作者承多位前辈悉心传授，集自身六十余年习拳之体悟，创内功太极拳修炼三乘功法。本次再版，作者将三乘功法全部呈现给读者，另将一些前辈亲传的口诀与习拳要领一并附上，希望对大家研习杨式老六路内功太极拳有所裨益。

《太极可道》

作者简介

李和生，生于1926年4月26日，祖居北。毕业于北京医科大学(现北京大学医学院)生物化学系，1953年参加工作，积水潭医院生化科主管医师。

先后被聘为：

北京市炎黄传统医学研究所所长

北京市现代管理学院东方武学馆馆长

北京吴式太极拳研究会名誉副会长

中国嵩山少林寺武术协会顾问

美国中医药研究院教授

日本日中友好协会名誉理事李聪，李和生之女。生于1955年，祖居北京。

书籍目录

父亲小传

第一章内功太极拳溯源

- 一、太极拳的历史源流
- 二、杨式太极拳的历史地位
- 三、杨式老六路内功太极拳的传承脉络
- 四、杨式老六路内功太极拳的特点
- 五、杨式老六路为什么特别强调要练内功
- 六、内功在养生健身方面的益处
- 七、内功在推手、技击方面的作用

第二章太极松功

- 一、“太极松功”的内涵及修炼“太极松功”的意义
- 二、在修炼“太极松功”中应注意的几个错误认识或误区
- 三、怎样修炼“太极松功”
- 四、太极“松功八法”详解

第三章太极桩功

- 一、无极桩功诀阐秘
- 二、静力桩
- 三、动力桩

第四章太极拳对身法的要求

太极拳之练习谈

太极拳十要

第五章太极内功——老六路的三乘法

第一乘功——腰功

- 一、关于练“腰”的理论
- 二、为什么先练腰功，怎样才能练好腰功

第二乘功——炁功

- 一、关于练“炁”的理论
- 二、什么是内炁？我们为什么要练内炁
- 三、结合盘拳、桩功练“内炁”
- 四、结合推手练“炁”

五、松散对练“炁”的意义

第三乘功——神经

- 一、关于练“神经”的理论
- 二、什么是我们要练的神经
- 三、怎么练神经
- 四、神经在盘拳与推手中的运用

五、第三乘功中的阴阳关系

第六章杨式老六路拳架套路

- 一、习练杨式老六路内功太极拳套路总的注意点
- 二、杨式老六路内功太极拳套路动作名称
- 二、套路动作详解

第七章内功太极拳推手秘技

- 一、什么是太极推手
- 二、练习推手时应注意的问题
- 三、如何练习太极推手
- 四、太极拳对身法的要求
- 五、太极拳的基础八要

- 六、太极拳八卦五行要义
- 七、太极推手中应用的几种力
- 八、太极拳的力与劲
- 九、各种劲的练法（单人）
- 十、内功太极拳推手要义
- 十一、太极推手动作图解
- 十二、太极拳论劲
- 第八章太极拳理论浅析
 - 一、王宗岳太极拳理论浅析
 - 二、武禹襄《太极拳论》浅析
 - 三、《十三势歌》浅析
 - 四、武禹襄《十三势行功心解》浅析
- 后记

《太极可道》

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:www.tushu111.com