

# 《太极拳行拳心法》

## 图书基本信息

书名：《太极拳行拳心法》

13位ISBN编号：9787500920144

10位ISBN编号：7500920148

出版时间：2001-2

出版社：人体

作者：魏树人

页数：226

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](http://www.tushu111.com)

# 《太极拳行拳心法》

## 内容概要

《杨式太极拳术述真2:太极拳行拳心法》共分2章，第一章拳架精义，内容有功法层次，练拳宜静，行拳理法，七个进展阶段等；第二章拳架详解，内容有拳架名称，歌诀、行拳心法与要点等。《杨式太极拳术述真2:太极拳行拳心法》中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和作者的先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。这些警句脉络清晰、洞明事理、言简意赅而切中要害。书中并配有清晰的图片。

# 《太极拳行拳心法》

## 书籍目录

出版说明前言拳苑记事第一章 拳架精义第一节 习拳阐要第二节 功法层次第三节 练拳宜静第四节 行拳理法第五节 七个进展阶段第六节 三层功夫进程第二章 拳架详解第一节 拳架名称第二节 歌诀、行拳心法与要点第三节 不同进展阶段行拳速度的调整附一 二十二式太极拳架连续动作图附二 二十二式太极拳架运行路线示意图

# 《太极拳行拳心法》

## 章节摘录

版权页：插图：要意想双手心各含有一个小气球，这一点无论在盘拳中还是揉手时都至关重要。当盘拳至掌心向上时，要意想双手似擎着两个小气球；当手心旋转朝下时，两手心如同含拢着两个小气球。但无论擎与含，都不要用手指抠小气球。当手心朝上擎托时，小气球似有离手腾起之意，此时两手要以沾粘之内劲将小气球稳在手心里；当手心朝下时，两手要有连随之内劲，使小气球倚偎在掌心里，由此体现“重意不重形”的行拳要求，锻炼双手的沾粘连随之内功，渐而求达犹如无手之感。小气球可以向身外催出，也可向体内纳入。其向外时，总是从掌心催出，随即便接回掌心。由此可领会小气球与手之间内外相合的相互关系。当小气球从手心纳入身中后，双手便立感轻松灵活，而身体即有动转迟缓之感。由此可见，气球虽小，但确有其内在之物质涵容，它对人体的影响与关联是非常密切的。为避免重复，以后不再赘述拳、掌、勾中的小气球，但请读者切勿淡忘它的存在及其作用。第二式左右野马分鬃歌诀：一顺、一亲、一捧提。（一）左野马分鬃心法：1.以两肘带动腰圈右旋而使身体悠然右转，意想胸前有一大气球屈曲荷重，酸胀疼痛久久不消，无从体会太极拳安闲自在、舒适惬意的养生意境。先师常说，盘拳时两腿非站非蹲，就如同坐在凳子上一样（指长条板凳）。这样练拳两腿才不受力、无荷重感，步法的转换也会轻松自如。关于“坐着练拳”的由来，先师曾有过一段亲身经历：起初先师盘拳架子也很吃力，一天他到杨家练拳，当练到“白鹤亮翅”时，师爷健侯公命其停住，吩咐道“这个式子你站俩钟头”，说完就扭头回屋了。先师保持白鹤亮翅的架式站着，时间一长，右腿和右臂酸胀难忍，有意识形成的固定姿势渐渐难以维持，然而又不敢有违师爷之命，只好松松垮垮地怎么站着舒服就怎么站着地敷衍了事。约摸过了一个小时，关注着他种种细微变动的师爷才笑着走出屋说：“这和坐着没什么区别嘛！”由此先师方领悟要“坐着练拳”的诀窍。后来先师在教我们练拳时讲到：“练太极拳并不是先苦而后甜，苦是练法不当所致，不得法，纵然长期苦练也不会有盘拳舒适的感受。随时随地找舒服就是盘拳养生的窍门。”

# 《太极拳行拳心法》

## 精彩短评

- 1、这套太极拳内功修炼法共五本，就差这第二本，在这里看见了，我的五本就全了，实在是一套好书，因为太极拳老六路，正宗的杨式太极拳。
- 2、正确的方向，正确的方法，好的结果
- 3、符合“太极拳论”，很好！

# 《太极拳行拳心法》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)