

《陈式太极拳内功心法》

图书基本信息

书名：《陈式太极拳内功心法》

13位ISBN编号：9787500938491

10位ISBN编号：7500938497

出版时间：2011-4

出版社：人民体育

作者：王永其

页数：332

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

《陈式太极拳内功心法》

内容概要

《陈式太极拳内功心法》内容简介：内功心法，历代拳家都把它视为“至人传，非人远，万两黄金不肯传的秘笈”。因而，知者甚微。

《陈式太极拳内功心法》亮点：一是以中医经络知识和古拳谱秘诀揭示出太极内功“大小周天通络法”与“内气运使”之秘。二是“太极本源”“拳势呼吸法”“缠丝解”和“人身各部位之规矩”四大要论，阐释新奇，别有洞天。一书在手，便可通晓太极“内气运行气机”“内气运使方法”和“功作攻防作用”等核心功夫。

温馨提示：附赠DVD光盘，建议使用DVD机播放。

《陈式太极拳内功心法》

作者简介

王永其(1943-)，北京陈式太极拳第四代传人，师承太极名家田秋田、韩奎元，并得到太极大师冯志强的教诲，学得混元太极和太极推手。现任北京市武术协会陈式太极拳研究会副秘书长、华城武术社副社长、辅导站站长。

《陈式太极拳内功心法》

书籍目录

陈式太极拳·北京架拳理第一章 太极内功心法 一、内功心法要略 (一)明经气 (二)明呼吸 (三)明功法 (四)明功理 二、任督二脉“小周天”功法指要 (一)任脉、督脉 (二)任督冲关内气由来 (三)练功姿势与时间 (四)任督“小周天”功法 三、十二经脉“大周天”功法图说 (一)人体十二经脉循行之理 (二)“大周天”通络功法十四式 四、“大周天”真义论 (一)认知十二经脉共同的循行规律 (二)认知“大周天”手足三阴三阳“一气贯通，并行不悖”之理 (三)认知掌握“运使之疾”，贵在苦练 五、“炼神还虚”，回归无极 (一)心意虚静，物我两忘 (二)体势虚静，静极生动 (三)无形无象，还无极之初 第二章 太极拳四大要论 一、论太极拳拳理源于“无极” (一)古太极图 (二)周氏太极图 (三)太极拳拳理源于“无极”之原因 二、论拳势呼吸法 (一)太极拳第一层功夫“熟练拳架”阶段，呼吸方式为自然呼吸 (二)太极拳第二层功夫“疏经引气”阶段，呼吸方式为逆呼吸 (三)太极拳第三层功夫“内外相合”阶段，呼吸方式为丹田呼吸 (四)太极拳第四层功夫“周身一家”阶段，呼吸方式为胎息(脐息) (五)太极拳第五层功夫“形归无迹”阶段，呼吸方式为体呼吸 三、论太极拳成势人体各部位之规矩 (一)头部 (二)眼部 (三)颈部 (四)肩部 (五)臂部 (六)手部 (七)胸部 (八)腰部 (九)臀部 (十)腿部 (十一)膝部 (十二)足部 (十三)肘部 (十四)裆部 (十五)胯部 (十六)肱部 四、论太极拳缠丝解 (一)明缠法 (二)懂法门 (三)知真诀 陈式太极拳·北京架拳法第三章 陈式太极拳第一路——传统套路·北京架 一、拳势名称顺序 二、关于图解的几点说明 (一)方向 (二)图线 (三)呼吸 (四)角度 (五)幅度 三、拳势动作图解第四章 陈式太极拳精练拳四十六式——传统参赛套路·北京架 一、陈式太极拳精练拳四十六式简介 (一)拳架规矩 (二)拳走低架 (三)拳势型美 二、拳势名称顺序 三、拳势动作图解

《陈式太极拳内功心法》

章节摘录

版权页：插图：（二）任督冲关内气由来拳谱云：“古今习内功者，首先要知道人身气的由来，然后懂得练气行功和如何纳气分路，方可练就一身功夫。”现代拳家把内气产生的过程和聚气的位置划定为：“内气低压区”和“内气高压区”。这一划定为习功者了解内气由来提供了形象、科学的依据。

- 1.内气低压区内气低压区在腹部中脘穴下至气海穴上的较大区域内，这一范围是腹腔内脏活动的主要区域。练功初始阶段，还不能产生和聚集大量内气，因而内气气压较低，故称为“内气低压区”。
- 2.内气高压区内气高压区在下腹部，俗称下丹田，其范围在气海穴下至曲骨穴上的较小区域内。这一范围是人体生殖器区，即“炼精化气区”。通过练功，不断炼化内气、聚集内气而产生内气高压区。“冲关”内气，是经反复多次运化，在气沉丹田、气聚丹田的过程中形成了丹田内气，同时腿部、背部也不断将内气输送到丹田内气高压区内。由于内气越来越充足，便产生了区内与区外的压力差。这种压力差在意念调控下，可使内气上下、左右、前后运行和鼓荡。通过这种运行和鼓荡，压力差也越来越大。在意念调控下，以压力差为动力，不断向尾闾冲击，这便是内气“踏破地狱之门”的聚气过程。

《陈式太极拳内功心法》

编辑推荐

《陈式太极拳内功心法》是由人民体育出版社出版的。

《陈式太极拳内功心法》

精彩短评

- 1、多练才行。
- 2、第一次接触这方面的书,初看了些,值得认真研读.
- 3、比价后选当当网购买。如果要运费就很少来了。
- 4、他一直没空看，我就翻了下，还不错
- 5、书的质量挺好，发货速度也快！
- 6、包装挺好，有光盘，适合自学
- 7、说得很玄乎，不过对于想要养生的人来说应该不错吧！
- 8、《陈式太极拳内功心法》一书可认真领会，不错。
- 9、内容较另一本更理论一些，需要慢慢学习才知道了。
- 10、发货快，书的内容令人很失望
- 11、是本需要长期体会的书
- 12、受益匪浅，但很担心没老师能否自己练呢，好评
- 13、老公在练太极拳，晚上睡前他都会看一两页，当当网送货很好！
- 14、书很好，光盘还没看，介绍的很详细，就是有点玄乎，不知道真假
- 15、还没看完,感觉还行
- 16、印刷很好。。
- 17、本人学练陈式太极拳多年，该书对学习内气，提高内功有一定帮助，可惜光盘没这方面推介
- 18、使用 中国老人
- 19、超喜欢，一到手就看。
- 20、简单易懂，DVD很实用。好学。
- 21、确实不错，值得仔细阅读
- 22、太极拳内功心法（附DVD）
- 23、好书，对于太极感兴趣的人，可以一看，但心法还需慢慢体悟。
- 24、讲述了人体十四经络运行的线路，也列举了一些太极拳的招式。
- 25、很深，内容较好。学者顿时“开悟”，大受裨益。本书走出传统太极拳只教拳法的老路，令读者耳目一新，叹为观止。
- 26、拿到手就一口气看了很多，真的很好
- 27、练拳不练功，到老一场空。
- 28、应该很不错，研究中。
- 29、非常值得入手，是有一点太极基础的人继续进步的好老师
- 30、不错，看不大懂 哈哈
- 31、内容很不错，对于我这种初学太极拳之人会有很大的帮助，一定好好的看看里面的内容，仔细斟酌！
- 32、书不错，但要学好不容易！
- 33、有用的东西就是前面几张，
- 34、但是内功只说了一点点，让人不是很明白，大篇幅都是套路
- 35、明亮，重点，好书，易懂，达得购买。
- 36、练功必备！
- 37、写的很细致，还有DVD，送给朋友的。
- 38、太极拳没用想象的那么神奇，当然这怨不得书，当作拳谱看还是不错的
- 39、想学太极拳
- 40、很实用。学到了很多东西。
- 41、很好的书，强烈推荐。。我另外买那本零基础学太极和这本根本没法比
- 42、我是第一次网上买书，一共买了6本。打开包装，潦草地翻了几下，觉得都是值得学习的太极拳书。随即我就把这本书里的光盘看了一下，发现有几道痕迹，放在电脑光驱里放了一半就停了。后来和客服中心联系了一下，客服中心就说过几天有他们的工作人员上门退货退款。我看他们的服务怎么好，又买了4本书。结果过来一个星期，他们的工作人员就上门退货退款，把第二次买的4本书一同带过

《陈式太极拳内功心法》

来。看见这样好的服务，我又要买几本书了。

43、可是内容不是我想要的

44、非常好的书。快递也很快。谢谢。

45、学习中，还在断断续续的看。送的DVD我的播放不了。

46、很棒的书适合初学者看的书

47、正在学习太极，买来看看

48、方便啊，很好用

49、商品包装很好，送货很及时，就是配货有点不给力，希望能快点！

50、不错，学太极拳的，看看吧

51、有自己的东西，拳架子不错!

52、不多见的陈式太极拳内功心法方面的教材，但套路好像跟发科公传的不大一样。

53、书很不错，可以借鉴下！送的光盘就很一般了！基本没啥用！

54、陈式太极拳内功心法

55、挺好的书，加紧练习阿

56、内容很好，讲解详细，值得一读。

57、本书一共332页，但从79页到332页是讲了一套拳法（陈式太极拳第一路传统套路北京架），坑啊，你想要的什么内功心法很少很少。更让我无语的是，不是附DVD光盘1张吗，为什么我找不到呢？

58、印刷质量比较好，内容写得比较详尽，附带一张碟，挺适合学拳者练习的。

59、很好的书，值得推荐哦~适用于太极拳学习者。

60、闲暇时间运动的指导

61、太完善了。能加一副完整的经脉穴位图就更好了！

62、~CD清晰度还行

63、我本身学习中医，再有了这个太极拳心法，正好对中医是个促进，这个练习完十二经络就熟记于心了，书很好，好评

64、妈妈很喜欢~受益匪浅~这本书不错~

65、不知作者本人练到了吗，既然是冯老的弟子，怎么在圈内没听过。

66、练功唯练内功

67、很好的一本书，对学习太极拳很有帮助

68、很好的书，可惜速度太慢了，蜗牛快递

69、这本书妈妈很喜欢，看了之后很多想不通的地方都能搞懂了。有碟子，实用性也强。

70、全面比以往了解的更深了

71、看了一下DVD，打的拳基本都是一个速度，没有什么快慢节奏，没体现出陈式的味道，可能北京架就是这样的？

72、书看了一半，非常喜欢。对陈式太极心法做了详细说明，值得收藏。

73、太极是国粹，好多老年人都会，让父亲去学他老人家却抹不开面子，只好买书给他，让他自己学了。愿老父老母健康长寿

74、健身

75、学了几年的太极拳，只是学了几个套路，也看了一些书，有点感悟。后想更多的了解太极，但因受地方偏小或自己的孤陋寡闻不知道向谁学，就尝试上网找寻。于是就卖回几本书，这是其中的一本，因为这样的书要慢慢细心研读还要自己慢慢领悟，所以这么长时间了才敢发表评论。这是一本不错的书，但最好能学了一些简单的几个套路后再来研读，这样会更好。这是适合长时间或说是一辈子读的书。

76、和我学习的太极拳有出入，但是在内功研习方面我当初学者的书看了，总比自己瞎琢磨强

77、实用的，非常好

78、没事看电视里讲练太极能强身健体，就买了两本看看！书里讲的挺详细的还有图解，还有DVD可以看看，以后有空跟着学学！

79、我从24式太极拳开始看起，先学几招再看书，效果估计会更好。

80、很喜欢，跟着光盘应该可以自己学会，通俗易懂。会坚持学会的

81、书本质量很好，DVD也很好，挺适合初学的人。

《陈式太极拳内功心法》

《陈式太极拳内功心法》

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