

# 《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

出版社：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)

# 《杨式太极拳中架与内功》

## 内容概要

太极拳内功被世人所发现，并在不断深入研究中发展。这种优异功夫日益广泛传播，并被认真习练者熟练掌握。孙德明传授，马京钢、齐一编著的《杨式太极拳中架与内功》以内功的表象、作用、效果等基本原理为线索，深入展开对内功练习理论和，万法的研究。试图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》以达到内功练法的逐步完善。

# 《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》

## 精彩短评

- 1、学习了，收获很大。感谢。
- 2、这本是新的。
- 3、这本书很好，我期待很久了！！！！
- 4、首先声明，我是学吴式太极拳的，但我重视内功的学习。经常光顾本网看看有没有好的太极拳内功书籍。这次我非常幸运，发现了这本书，还配有光盘。今天下午刚收到书，我就看了光盘，非常清晰，特别是孙德明大师的内功发放人的视频非常精彩，不是随意发放，而是结合拳架第一招式的内功发放方法，这就非常有内涵了。所以这也是值得珍藏的一本书。本书为32开本，纸张白，清晰。所以我认为这是一本不可多得的宝书。
- 5、没有汪永泉的书好。
- 6、杨氏太极流行较广，买来资料研习。
- 7、当当发货快，这书的质量很好，包装也很好。
- 8、此书属于汪传杨式太极拳系列，内容较详，学习还需要有名师，先收藏了。
- 9、每一小节所提问题很好，但回答的逻辑性不强，语言文字功底太差。当然，书中有真东西，但要好好找。
- 10、书很不错，妈妈很喜欢，很好
- 11、应该是一本好书，给别人买的，对方说很好，那一定不会错的。但愿对练习太极拳有帮助。
- 12、内容尚可，可以了解一些理论
- 13、看起来挺不错的，先练练看吧
- 14、本来是好东西，可惜书写的就是不通。
- 15、理论可以，DVD中的拳架不敢恭维，架子老态龙钟，让学者打出来像什么？
- 16、感觉附送的DVD一般，尤其是那个配乐，简直是吓人！
- 17、很好质喜欢
- 18、该书适合于作指导教材。特别是“拳理释疑”，理法明析，讲解通俗，对于自学者十分重要。如果DVD能够分节演示动作，就更好了。谢谢孙先生，谢谢编者！
- 19、书好，成套的书更好。可惜，大师们都老了。
- 20、好书，可比照了解老六路的全貌
- 21、有点参考价值，可同汪老早期的《杨氏太极拳述真》相参而看。
- 22、太极拳的入门书
- 23、杨式太极拳中架与内功好
- 24、内容一般，还未道出杨式太极的真谛。
- 25、老六路，好喜欢，正在阅读
- 26、这是一套系列丛书！认真研读吧，太极拳的真理就在其中！
- 27、超级好书，尤其对练习杨氏太极拳技击的朋友，理论、实践并重。
- 28、看了这么多太极拳书，我还是最喜欢看汪传杨式太极一系的书，汪传太极一系出的书不保守有内涵。不象其它很多太极拳书籍，自己没有体会尽是拾前人口水，再展示些太极操，误导后学，浪费别人钱财
- 29、还没有看，就是好奇，想看看···
- 30、这个商品不咋的，内涵有限，演示有误人之嫌。
- 31、作者有内涵，值得学练太极拳者参考。
- 32、练拳不练功，到老一场空，本书给出了每式的外形及内功的练法
- 33、内容一般 真东西还是没有说出来 估计是等着去找他拜师呢
- 34、书是买来送给老爸的，他对杨氏太极拳可谓“情有独钟”，喜欢研究太极拳的各种技艺，为此也就对有关的书籍很是“欣赏”。偶有听朋友说当当网购书，快捷、方便还有折扣，便“潜”了进来，为老爸搜到了对于他来说很有研究价值的参考书。总之，这次网上购书还是愉快的。

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