

《太极内功心法全书（下卷）》

图书基本信息

书名：《太极内功心法全书（下卷）》

13位ISBN编号：9787500934165

10位ISBN编号：7500934165

出版时间：2008-8

出版社：人民体育

作者：钱惕明

页数：400

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

《太极内功心法全书（下卷）》

内容概要

《太极内功心法全书(下卷)》写作体例从两方面着手创新。一是在纵的方面，设置哲源篇、心法篇、松静篇、行气篇、内劲篇、套路篇及源流篇等篇章。一是从横的方面，设章列节横向展开，并对每一拳式进行剖析，分置“拳招释义”“行功口诀”“动作分解”“呼吸行气”“内功心法”“实用举例”等栏目。这种纵横交错、篇目别致的结构，便于全方位，多角度，多侧面地阐述太极拳内功心法。

《太极内功心法全书（下卷）》

作者简介

髭耄之年，依然能黏手即发，可见其太极内功之精湛。

英姿勃发，多种体检指标与年轻人一般，令医生咋舌，可见其深谙太极养生之道。

作为近代武林宗师李景林的再传弟子，钱惕明先生一直致力于推广和发展中华武术。现为国际知名武术家，在西雅图任国际武当武术协会会长，并任武当山武当拳法研究会顾问，在武当丹派列为第十二代传人。

近年来，钱先生领导美国西雅图国际武当武术协会发扬中国武术，收收入室弟子，举办培训班，先后任西雅图BCC大学、华盛顿大学太极拳教授，从学者已逾千人。

钱先生可谓能武能文，先后发表了二十多篇武术论文，颇具影响。在美国，《太极》杂志特约其撰稿，已发表《太极之魂——阴阳中和之道》《武当剑真谛》等4篇论文，并被推为2005年2月美国《太极》杂志封面人物。当地媒体对他作了专门报道。

数十年来，钱先生用我国古代的太极哲学观及传统的人文思想，探索太极拳的宏观心法与微观心法，对以往秘不外传的太极拳内功心法有独到的体悟与描述，而且破译《易经》八卦与太极八劲八法相互对应的心法奥秘，明确了修炼太极内气、内劲的途径与具体方法，可谓明珠在握。

钱惕明先生1929年出生，江苏无锡人。自幼习武，后1952年得缘入室武当丹派近代宗师李景林的衣钵传人杨奎山(林甫)门下，修炼武当剑、武当太极拳、太极阴符棍、八卦掌、形意拳及太极静坐法、易筋经等武艺功法，得师真传，已臻佳境。曾于1986年获全国武术观摩交流大赛雄狮奖、1991年获武当山首届武术文化节优秀大奖。从1980年起，钱先生与几位同门在市体委领导下联手组建常州市武术协会，历任副主席、主席等职19年，后又任常州市武术协终身会名誉主席，卓有成效地开展了群众性武术运动。

钱先生1949年5月入苏南新闻专科学校，毕业后从事新闻媒体工作45年。钱先生的事迹，入编《中国武术名人辞典》，又入传《中华武林著名人物传》，为世人瞩目。

《太极内功心法全书（下卷）》

书籍目录

第七篇 拳术套路篇第一章 武当太极拳大架之特点第二章 武当太极拳大架五十六式动作名称第三章 五十六式拳招心法全解及动作图解第四章 太极实用发劲示例 第八篇 源流篇第一章 武当丹派的由来第二章 丹派武功的传承 第一节 第一代至第八代传承 第二节 扩大传授范围 第三节 当代传承简况第三章 丹派武功的内容 第一节 剑术 第二节 拳术 第三节 器械 第四节 内功及基础功法 第五节 个人掌握的武功第四章 武当丹派传承表后记

《太极内功心法全书（下卷）》

编辑推荐

为了全面、求新、详细地写内功心法，也为了便于学术性探索，《太极内功心法全书(下卷)》在写作体例及写作方法上作了革新。

《太极内功心法全书（下卷）》

精彩短评

- 1、真是好书啊。书中的很多辅助功法非常实用，内功心法说明透彻，感谢作者伟大宽广的太极胸怀！建议作者再出个光盘一起配套销售，把宝贵的文化遗产完整地保留下来。
- 2、还是比较详细的，印刷质量也不错
- 3、这本书我盯了好久,现在终于得以拜读,很实用!!!
- 4、了解到太极拳的哲理和内涵。
- 5、产品不错，应该还可以吧
- 6、同时买了上下卷，收到货的时候，上卷封面已经被弄烂、弄脏了，下卷的封面被弄皱了。而且经过上下卷的对比发现上卷的纸张明显比下卷的黄。还是老问题啊，建议把书本的包装改进一下吧。下卷主要讲武当太极拳大架五十六式，有心法全解和动作图解，挺详细的。就是教你学招式啦。
- 7、一套书。武当丹派太极拳大架，心法拳法。非常好的书。
- 8、太极内功心法全书（下卷）
- 9、书印刷质量很不错，送货速度也快
- 10、不错，书还可以，送人的，正在看呢
- 11、非常精彩的太极拳书籍，可惜知道的人不多。不单单是那些功法，理论也颇有可采之处。应该多读几遍，常常温习才好。
- 12、我现在网上下载了这本书，感觉有一定的参考价值，56式套路对称这一点尤其有意义，本来左右，上下都属于阴阳范畴的，所以只买了下册，拿到手了还是有点后悔。56路套路，靠本书根本没有办法自学（形似都难，没有拳脚的运行路线说明，这还是我自学完陈正雷的老架74路之后的印象。），网上也没有视频。... [阅读更多](#)
- 13、有耐心的朋友可以对照书中武当太极大架五十六式慢慢练。
- 14、大杂烩，重要的东西没有说，没有用的东西，反而东拉西扯上一大堆。唉，真是天下文章一大抄！
- 15、这本书还行 就是发货慢了点
- 16、难得的好书，我买了20套送人，让朋友多多受益。
- 17、对招式心法的提示实属难得，其价值不低于上卷

《太极内功心法全书（下卷）》

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