

<<循道太极>>

图书基本信息

书名：<<循道太极>>

13位ISBN编号：9787500944461

10位ISBN编号：7500944462

出版时间：2013-6

出版时间：李正 人民体育出版社 (2013-06出版)

作者：李正

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：<http://www.tushu007.com>

<<循道太极>>

作者简介

李正，男，生于1953年，祖籍山东济南。

受舅舅、姨父影响自幼习武，1966年即接触、学习杨式太极拳。

1967年跟随山东济南著名武术家谢德彪习查拳，并跟随姨父李恒方习八卦掌(姨父李恒方为济南八卦名家陈济生的弟子)。

因父母在河北省工作，于1969年在河北省大名县下乡。

1978年调到河北保定市工作，1979年拜保定市形意拳名家闫继忠先生为师习练形意拳三年。

1981年开始跟随翟英波老师学习杨式府内派太极拳，并受冉国颜、李金成、王桂深等师叔、伯的指点，掌握了杨式府内派太极拳全套功法、拳法套路。

为追根寻源、提高拳艺，又先后拜西安杨式太极拳名家赵斌先生、武当山道教协会会长王光德先生为师，习练杨澄甫先生定型的杨式太极拳八十五式系列和武当太极拳及道家养生功法。

于上世纪九十年代后期，专门从事杨式太极拳和府内派太极拳的传播、推广工作，迅速扩大了府内派太极拳的影响和声望，并使府内派太极拳在新的历史机遇下，进一步形成了风格独特、传统时尚的体系。

是当前国内著名太极拳家。

<<循道太极>>

书籍目录

第一章 拳以载道——阴阳哲学理念是太极拳的灵魂第二章 追源朔流——府内派太极拳的传承和体系
第一节 府内派太极拳套路简介 一、智捶 二、太极拳108式 三、太极长拳 四、小九天 五、后天法 六、太极拳散手30式 七、太极十三内丹功法 八、太极点穴法 第二节 府内派太极拳传承关系
一、笔者所习杨式府内派太极拳传承脉络 二、府内派太极拳各阶段主要代表人物 第三节 府内派太极拳拳谱摘要第三章 用功指要——太极拳修炼的四个层次 第一节 形——炼精化气养生篇 一、太极拳徒手套路 二、太极推手 三、器械 四、小结 第二节 炁——炼气化神内功篇 一、关于内劲的问题 二、太极内功修炼指要 第三节 意——炼神还虚智能篇 炼神还虚使养生健身成为可能 第四节 心——炼虚合道神明篇第四章 感悟太极——掌握启迪智慧人生的金钥匙后记

<<循道太极>>

编辑推荐

笔者李正以为，太极拳是中华民族传统文化传承的特殊载体。它从形体动作开始逐渐进入心态的修炼，通过师徒之间的口传身授，去印证看似复杂的阴阳哲学理念，追求“天人合一”的境界。

太极拳是最朴实的大众文化的产物，不存在什么秘诀和玄奥。

一个好的太极拳老师在教授动作或论述拳理时，应使用最简洁的语言、最生动的例子让学生一听就懂，一看就明白，而不是云里雾里地去讲那些玄而又玄且不可操作的玄学。

作者在《循道太极--府内派太极拳述论》中，就力图把平时讲学和授课时所用的最“土”的语言和例子总结出来，使初学者明白，让追求者受益。

<<循道太极>>

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:<http://www.tushu007.com>