

<<太极拳浅悟直指>>

图书基本信息

书名：<<太极拳浅悟直指>>

13位ISBN编号：9787811255461

10位ISBN编号：7811255464

出版时间：2011-1

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：杨玉岐 编

页数：259

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>

## <<太极拳浅悟直指>>

### 内容概要

杨玉岐先生15岁师从李经梧大师，40余年潜心修炼，得其真传。20世纪七八十年代，杨玉岐先生在工作之余，遍访国内武术界前辈，对中华武术兼收并蓄、去伪存真，为其日后提升武学造诣奠定了坚实的基础。

“太极拳文武两用，意与道相合于一体。单纯技击不是太极拳，空谈养生也非正道，唯有两者兼具方称太极拳”是杨玉岐先生独到的理论观点。

就技击而言，杨玉岐先生在40余年修炼中，与武术界同行交流不断，其拳艺广受好评，并深得李经梧大师肯定。

就养生而言，杨玉岐先生40余年勤于筋骨、潜心悟理，结合中国传统医学理论并继承发扬中国传统的整骨、点穴术，形成了独到的养生理论体系，经杨玉岐先生医治的患者和经其指点的广大学员都感到效果明显。

## <<太极拳浅悟直指>>

### 作者简介

杨玉岐，生于1952年，山东莱州市（原掖县）过西村人。

传统陈式、吴式太极拳嫡传者，著名太极拳家。

15岁拜入太极拳大师李经梧门下，得其真传。

四十多年来，勤于筋骨，悉心悟理，行拳神明。

求知行合一，天人合一，已臻于应物自然之境。

现任烟台市武术协会常务理事，烟台市传统功夫委员会搏击协会副主任，莱州市武术协会副秘书长。

2010年，为响应国家全民健身的号召，杨玉岐先生在青岛创办北斗太极拳俱乐部，为普及传统太极拳，振兴国术极尽绵薄之力。

## &lt;&lt;太极拳浅悟直指&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇德艺双馨太极完人——感念恩师李经梧王宗岳太极拳论释译太极拳歌吴式太极拳拳谱吴式太极拳拳照陈式太极拳一路拳谱陈式太极拳一路拳照陈式太极拳二路拳谱陈式太极拳二路拳照下篇空净虚灵大道无为——吾师杨玉岐风采浅识太极拳技道两进拳海之点滴浅识虚则灵，至虚则至灵——我的学拳体会切身受益传承推广利己利家练太极我练太极拳的一点体会习拳，要实事求是太极拳习练的不同境界用“心”练拳太极拳和散打的比较十年太极话杨师一动无有不动练拳心得太极拳内气之感悟听杨师讲吴式拳的揽雀尾左手太极，右手人生——练太极拳的一点体会虚领顶劲气沉丹田练太极者我迷上了太极拳练习吴式太极拳的心得体会体认太极拳之理——我的习武感悟术精建奇功德高暖人心听师父谈松腰塌胯旋裆我对太极拳的认识“无”就是有我的一点体会习练太极拳的感受初学太极拳的感受“舍己从人”之浅议练拳心得通过太极拳锻炼，身体得到了改善浅谈传统太极拳要领、要求在教学中的作用附录一前贤太极拳理论太极拳之要领太极拳的要领、要求和特点对太极拳缠丝劲等问题的体会太极拳论太极拳拳谱太极拳经谱太极拳分类语录武禹襄拳论李亦畲太极拳论述附录二杨玉岐先生师承表及弟子录杨玉岐先生师承表杨玉岐先生弟子录后记

## &lt;&lt;太极拳浅悟直指&gt;&gt;

## 章节摘录

心悟才能道知。

太极拳是一门自身体验的学问。

而王宗岳的《太极拳论》是引导人们走进太极拳殿堂的经典，同时又是验证标准。

太极拳理必须经过自身的体验才能有所悟，所悟的又在体用中进一步证明。

学习太极拳的过程是一个不停地体验和感悟的过程，悟中有悟，拳无止境，久之即可登临太极拳艺术的殿堂。

我的体会是“宁可三日不练拳，不可一日不悟理”。

“左重则左虚，右重则右杳”，从字面上理解，“虚”即“空虚”，与“实”相对；“杳”即是“无影无声”，或者说“远得不见踪影”。

“虚”和“杳”乍看好像没有联系。

但是在这里都是用来说明太极拳的身法要令的。

两者既有同一性又有差异性。

“虚”是指身体的状态，“杳”是进一步阐述“虚”的程度。

“虚”是定性，“杳”是定量；“虚”是质，“杳”是量。

“杳”是在“虚”的基础上的加深，是递进关系，即“杳”是“虚”上加“虚”更加“虚”的意思。

“左重”或“右重”表示身体的重心位于左侧或右侧。

这里的“左重”和“右重”是表示“或左或右，左右轮换交替”的意思。

“左重则左虚”其含义是当重心位于身体的左侧时，身体左侧一定要空，不能压实了。

“右重则右杳”是说当重心位于身体的右侧时，右侧要更加空，空上加空。

为什么在重的同时还要“虚”，并且“虚”上加“虚”呢？

一个字，为了“灵”。

虚则灵，至虚则至灵。

灵则活，活则通，通则达。

这是由太极拳的运动规律所决定的。

“虚”是一种状态，要通过用意念调整身体来做到。

当左重时，身体左侧从上到下各关节节节开张、虚虚相对，上有虚领顶劲，脚下若有若无，中气从百会穴贯通到脚下，心中以“空”字作主宰。

右重亦然。

久而久之，身体经络畅通，气血运行无阻，循环与代谢功能平衡，身体岂能不健康？

而健身与应用一理也！

从力学角度分析，太极拳运用的是杠杆原理，杠杆的支点其支撑面越小杠杆越灵敏。

……？

<<太极拳浅悟直指>>

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>