

《侯氏太极拳内功修炼》

图书基本信息

书名：《侯氏太极拳内功修炼》

13位ISBN编号：978753775019X

出版时间：2015-3

作者：张昱东

页数：210

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.tushu000.com

《侯氏太极拳内功修炼》

内容概要

《侯氏太极拳内功修炼》一书是侯氏太极拳的又一重要著作，阐述了张三丰祖师一脉太极功的修炼方法，阐释了太极内功的修炼原理，使太极拳爱好者可找到练功进步的阶梯。欲练好太极拳，需要先明白和掌握拳理和练功方法，再加以身体力行，读书明理是重要一步。

《侯氏太极拳内功修炼》一书对侯氏太极拳内功修炼做了较深入的阐述，阐明了侯氏太极拳内功的内涵，对侯氏太极拳架各势的练功方法和意义做了细致的描述，对太极圆桩功作了基本介绍，对太极丹功体系作了较完整的叙述，内容通俗易懂，可使我们对历代圣人先师所总结的有关生命和健康的理论及实践方法得到深刻认知和理解，从此步入中华太极文化的胜境。

《侯氏太极拳内功修炼》

作者简介

张昱东，1962年出生。对儒、释、道三家精髓和现代科学技术有深刻的理解，尤其对老子《道德经》、中国传统医学和太极拳有着深入的研究。1985年学习侯氏太极拳，2007年成为侯转运老师的入室弟子。著有《侯氏太极拳》、《侯氏太极拳用法解析》。

书籍目录

第一章 侯氏太极拳内功概述

一、引言

- 1、什么是太极拳内功
- 2、为什么要修炼太极拳内功
- 3、太极拳内功修炼的条件

二、侯氏太极拳内功修炼的层次

- 1、祛除疾病，健康身体
- 2、造就身心合一之状态
- 3、调脏腑、顺气血、养精神
- 4、后天返先天，玉液还丹
- 5、九转大道，金液还丹

三、侯氏太极拳内功修炼方法概述

- 1、侯氏太极拳三合一修炼方法
- 2、侯氏太极圆桩功为进阶功法
- 3、侯氏太极丹功为高级功法

第二章 侯氏太极拳功

一、侯氏太极拳功的意义和作用

- 1、拳行内功，三位一体
- 2、调理气血、平衡内外
- 3、凝聚能量、去除散漫
- 4、协调阴阳、身心合一
- 5、收敛心神、保养精气
- 6、顺应自然、天人相和

二、修炼侯氏太极拳功的方法

- 1、正心诚意、全心全意
- 2、谨守时辰，符合自然
- 3、放松自己，告别僵硬
- 4、分别虚实，沉坠生根
- 5、神形合一、意虚神灵

三、侯氏太极拳功分势解说

四、侯氏太极拳功的修炼要点

五、修炼侯氏太极拳功常见问题释疑

第三章 侯氏太极圆桩功

一、侯氏太极圆桩功的作用

- 1、养元调气
- 2、强脏通腑
- 3、培根壮骨
- 4、和合为一
- 5、圆融天地

二、侯氏太极圆桩功分势解说

- 1、固气桩
- 2、守气桩
- 3、合气桩
- 4、调气桩
- 5、舒气桩
- 6、培气桩

第四章 侯氏太极丹功

一、侯氏太极丹功概述

- 1、丹是什么？
- 2、什么是太极丹功？
- 3、为什么要炼太极丹功？
- 4、人的寿命和健康
- 5、人的情、欲困境
- 6、人的两种生存状态
- 7、放弃后天的“自我”
- 8、丹功三阶段

二、侯氏太极丹功修炼要点

- 1、死生为念，向往超越
- 2、正心修身，累功积德
- 3、清心寡欲，积精累气
- 4、安静虚无，炼己筑基
- 5、性命双修，太极大道

三、侯氏太极内丹功功法

- 1、概述
- 2、内丹功修炼
- 3、炼功要点

四、侯氏太极金丹功功法

- 1、概述
- 2、金丹功修炼
- 3、炼功要点

第五章 侯氏太极拳内功的历史传承

一、太极拳内功修炼的传承历史

- 1、太极拳内功的历史渊源
- 2、太极拳的创造及太极拳内功的历代相传
- 3、一代太极拳宗师侯春秀
- 4、当代太极拳大师侯转运

二、传统三合一太极拳历代传承关系

《侯氏太极拳内功修炼》

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.tushu000.com