

《太极内功揭秘》

图书基本信息

书名：《太极内功揭秘》

13位ISBN编号：9787500933366

10位ISBN编号：7500933363

出版时间：2008-5

出版社：人民体育

作者：祝大彤,薛秀英

页数：245

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

《太极内功揭秘》

内容概要

《太极内功揭秘(增补珍藏版)》太极拳博大精深在何处？在修炼者身上，要改变思维。关于太极拳的松，笔者深入剖析，首次向公众明析阴松、阳松、阴顶、阳顶以及阴阳互抱太极图；书中触及到意识、潜意识、潜能等等；书中还分析人体中的力点，如何去掉力点总之内功揭秘面对面、零接触，中间毫无障碍。

《太极内功解秘》

书籍目录

第一节 引子 一、太极拳与文化 二、太极拳与科学 三、太极拳与医学 四、太极拳与美学 五、太极拳与哲学
第二节 松功源流 一、先贤松静观 二、学习《授秘歌》 三、松静拳之魂
第三节 太极门松功 一、太极拳有松功吗 二、对松功的认识 三、太极大师的松空功夫 四、认识太极拳
第四节 普及太极内功 一、减法太极内功 二、改变观念 三、人体的反映 四、被动练拳
第五节 修炼松功 一、脚 二、踝 三、膝 四、胯 五、腰 六、肩 七、肘 八、腕 九、手
第六节 太极手 一、太极拳对手之要求 二、掌 三、钩 四、拳 五、妙手空空，形于手指 六、太极无手，手到不走 七、浑身皆手，太极空手 八、松指与养生
第七节 内修把握部位的修炼 一、臀 二、裆 三、腹 四、腹股沟 五、胸 六、胸窝(左右两个部位) 七、背 八、颈
第八节 修炼阴阳顶 第九节 阴松和阳松 一、松功习练 二、阴松 三、阳松 四、太极点 五、修炼松功的检查
第十节 安舒中正 第十一节 三动三不动 一、周身三不动 二、手上三不动 三、手动脚不动，脚动手不动，手脚齐动
第十二节 意识的改变 一、动意 二、意念 三、意识和潜意识
第十三节 太极拳的内涵 一、阴阳变化 二、举动轻灵 三、用意不用力 四、阴阳互抱太极图 五、动分阴阳(虚实渐变)
第十四节 动静开合 一、拳中的开合 二、推手中的开合
第十五节 不要有力点 一、关于力点 二、退去力点
第十六节 中正学 一、太极“八方线” 二、有正无斜 三、鼻为中心
第十七节 听劲与喂劲 一、听劲 二、喂劲
第十八节 心脑不接 一、关于心脑不接 二、如何修炼心脑不接
第十九节 推手与技击 一、推手 二、技击
第二十节 解析《太极拳论》 一、“阴阳之母” 二、“动之则分” 三、太极技击之走 四、着熟——懂劲——神明 五、虚领顶劲，忽隐忽现 六、左重则左虚，右重则右杳 七、四两拨千斤 八、关于双重 九、舍己从人 十、养生保健
第二十一节 太极拳与高科技
第二十二节 太极拳的方位、方向 一、太极“八方线”来源 二、轻扶“八方线” 三、手脚不离“八方线”
第二十三节 太极拳的呼吸
第二十四节 太极松功无极桩
第二十五节 推手瞬间抓拍欣赏

通过向老拳师学练和体验松柔功夫在进攻者身上的反应，说到实质，是太极拳在瞬间从里及表，心神意气以及肢体上的阴阳变化的反应。如果立志走进太极之门，欲在博大精深的太极拳学中进行学习和研究，不得不在松功学上下一番苦工夫，这要有坚毅的恒心，要有百折不回的精神，而这种百折不挠的精神不是海底捞月，不是在两军阵前冲杀，不是在世界大赛中搏斗，而是循拳理拳法，心神安静，一遍一遍练拳，在阴阳变化中漫游，将血肉之躯练空、练松，练成无形无象的全身透空之体。总之一句话，你习练太极拳吗？一定按照太极拳的规律习练太极拳。简单说，要按照太极拳的特性习练。太极拳属于武术，有武术的共性，因为太极拳的理论源于老庄哲学，所以他有自己的特性，不了解太极拳之特性，下多大的工夫也是盲练。

什么是太极拳之特性呢？其一，拳论云：“太极者，无极而生，阴阳之母也，动静之机也。”练拳中每一个动势，都要有阴阳，动之则分清阴阳，没有阴阳也就没有太极拳。阴阳亦称虚实，“一处有一处虚实，处处总此一虚实”。其二，拳论教导：“一举动，周身俱要轻灵。”练拳的每一个动作均应轻灵，“道法自然”。不轻灵，用拙力，是违规操作，练几十年也白练。其三，拳论明白告诫后来学子曰：“须向不丢不顶中讨消息，全是用意，不是用劲。”“用意不用力”是太极拳的基本法则，用力你还是去练金刚拳。太极拳是虚实变转，举动轻灵，用意不用力。练拳按此规律行动，没有不成功的。

吴图南(1884-1989)，蒙族人，姓拉汗，名乌拉布。吴图南大师精于骑射、轻功、摔跤以及各种兵器，明医理、通经络学，研究太极拳拳理拳法，著述颇丰，有《太极拳之研究》《国术概论》等太极拳理论专著问世。尚有《松功论》，老拳师健在时未能出版面世。

吴图南大师是多所大学的教授，是原北平故宫博物院的专门委员，在太极拳的研究上独具匠心。因为他通医学、经络学，在太极拳领域里造诣极深。《松功论》说：“有人不解以为非松功也，殊不知不能上安能下？学者宜深切体会之，方自得也。”老拳师讲的是松之根本，领悟它的精髓，会从中获得教益，从此练拳，拳艺豁然贯通矣。

笔者从学吴老拳师是在60年代末，对太极拳理知之甚浅，又不懂在拳中修养阴阳变化。只要老拳师高兴，我便伸手往老拳师身上放力，不要说触到他身上，出手碰到他手指，脚下立即飘浮，只想抓根稻草逃跑。有一次掌按上他左胸，老爷子看看我，吃吃一笑，我已被发出四五米之外。还有一位受宠爱的徒孙，两手插入老拳师左右两个腋下，他立刻感到两只脚踝发软，根本就站立不住，几乎瘫软在地，吴老爷子轻捋美髯哈哈大笑。吴图南老师功夫极佳，摸在哪个部位，哪儿空，扶哪儿，哪里翻，一根羽毛之力也不让你往他身上放，可谓全身透空也。

四、认识太极拳 习练太极拳，修炼太极拳，追求松柔功夫，到最高境界松空、松无，无形无象，全体透空，这是太极拳修炼者一生的终极目标。在修炼太极拳向深层次努力的时候，奉劝同道冷静下来，在粗读、细读先贤留下的经典理论的基础上，再精读拳理，习拳明理方可得道。京城太极拳松空艺术大师杨禹廷老拳师给学子授课，经常说的一句话是“打拳打个理”。这是至理明言，又是经验之谈。

1. 什么是太极拳 弄不明白什么是太极拳，练来练去，练了一套太极操，不知太极拳为何物。操和拳虽然都能强身健体，但如果要深研太极拳，习拳必须先明理。什么是太极拳呢？阴阳变化。宋人周敦颐《太极图说》云：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。”太极拳大师杨禹廷说：“太极拳就是一开一合。”

太极拳习练者在习拳明理后，再去习练，跟不明理练拳大不一样。太极拳阴阳为母，动即阴阳，离开阴阳难以诠释太极拳。但是，阴阳难求，代代拳人都在苦苦求索，又困惑着多少太极拳人呢？时至今日，仍然有众多太极拳习练者不明阴阳，仍然以拙力强加在太极拳的拳架之中。……

《太极内功揭秘》

精彩短评

- 1、这本书个人感觉太小了，巴掌大十几块钱，也不亏…送货上门五天才到-…
- 2、此书不错，作者将心得全部写了出来，值得赞扬！
- 3、给妈妈买的，她很喜欢。还有一本缺货，盼望中
- 4、太极拳理论专著书，打拳人不能只练不看书，看这本一定会有不小的收益的。
- 5、有意修炼松功，欲得到松功，。不管您习练哪家哪派，修为松功，终极达到全身透空。心神意气安静，极为安静，清静无为，达到健康、长寿。
- 6、太极精华
- 7、收益很大，自身很多错误正在改正。
- 8、是一本很好的书对练习太极拳有很大的帮助。
- 9、一本很不错的太极解惑书非常值得拜读！
- 10、高考完暑假学的吴氏太极，基本的招式练熟了，再看这本书，真是受益匪浅！
- 11、内容很多很丰富是理想学习太极拳的资料~~~
- 12、松通透灵！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！
- 13、详细，传播太极文化的好书
- 14、需要静心研究
- 15、难得的太极好书
- 16、写太极中写得不错的一本书，对于人内心的潜能挖掘有很高的价值。很不错，很喜欢。
- 17、老爸让买的，老头很高兴。
- 18、感觉非常好，尤其是祝老师讲的习练太极拳首先要改变观念，没有太多玄之又玄的内功，都是一些非常实用有非常明白易懂的训练方法，细细品读，加之用心体会，一定会让你有所收益。
- 19、给我家老爷子买的 很不错
- 20、好书!学太极拳的人,非常值得一读~
- 21、帮同事买的,他说不错!
- 22、太极内功揭秘，研究太极内功的参考书。
- 23、松功很重要
- 24、太极内功真深奥
- 25、不过主要是写的吴式太极拳，我是学陈式的啊~不过也学到不少东西
- 26、很好，符合所需要的人的要求
- 27、以前在一套太极解密的DVD里面看到过祝大彤，那套DVD里面全是名家。祝大彤在那套碟子前面有特点，但是不算最吸引人，可能拿事是外行看热闹的阶段。这次看祝大彤的书，这本书说的非常好，可以少走很多弯路，推荐练太极的不是看一遍的问题，是多看几遍，当然，你得太极打了有一小段时间以后再去看效果最好，因为这本书说的难点 - 放松，你练一段时间才会发现松其实很难。
- 28、内容都是比较理论的，可以研究研究。。。
- 29、虽然有电子版本，但是纸书有折还是买吧，作者绯闻多，但是作为入门参考还是有价值的。
- 30、《太极内功揭秘》，爱好太极拳的的朋友，可仔细阅读
- 31、完整解析,好
- 32、书卖得太多，还没来得及看
- 33、内容还可以，就是有点繁琐，对我的太极有一些帮助。
- 34、学太极必看
- 35、别瞎练太极了，好好看看这本书再练吧！
- 36、对所有练习太极拳的学者，都非常有用。内容很精辟，很有帮助，后来还买了一本送给我的朋友。值得深读的一本书！
- 37、帮妈妈买的，跟京东价格一样，但是还是选择了当当，因为毕竟在这里买了好几年了，有了感情。
- 38、装帧简单，内容丰富。这本书是我在别人家里看到了，然后自己才买的。适合于仔细阅读，经常阅读。
- 39、内容很好，讲得很细致。

《太极内功揭秘》

- 40、其中的太极松功是太极之极致高功，为不传之秘，祝先生在此写出，真真师也。希望同道中人珍之惜之，使之不至成为睡觉之品。
- 41、比到书店购书便宜方便
- 42、从朋友那里看过2004年6月第一版的《太极内功揭秘》这本书。老师说这本书可以读一读，于是买来这个增补珍藏版的。大概翻下书中的内容，和旧版比较，书后增加了几幅推手抓拍瞬间欣赏照片，书中的字比旧版的要小一号吧，我这眼神不大好的看起来就有些费事，按理说这是不应该的事情。书中只有个别地方有几句增加说明，其余地方没有改动。总而言之，本书内容值得一看，但看容易练难，非得有明师指点不可。没有期待中的喜悦。。。。。
- 43、同事是太极爱好者。帮他买的，就说不错
- 44、这本书虽然给别人买的，但翻了一下，觉得还行!!
- 45、是帮练太极的舅舅和他的拳友买的。
- 46、这本书质量很好 是珍藏的好选择 闲空时翻翻看看
- 47、老妈买回来好像没见她怎么看
- 48、内容详实~实用，价格公道~物流神速~~
- 49、书不错，据业内人士说讲得很好，就是看不懂
- 50、太极拳好！中国人就得练太极拳。
- 51、这是一本我所读过的太极拳书籍中写得最好的书。让我茅塞顿开。感谢祝老师！
- 52、很好的一本太极修炼心得
- 53、帮别人买的，还是一如既往的好~
- 54、这本书讲的很透彻，很霸气，真希望能见到祝大彤老师！！
- 55、好书一本，当当买书就是放心
- 56、细细拜读受益匪浅，原本练拳中的很多困惑都解决了，而且找到了练拳的方向和目标。
- 57、-。-高三时候 为什么想看这个
- 58、这本书已经是第八次出版了。
一版再一版的原因，就是作者讲太极拳讲到家了。虽然看起来絮絮叨叨，但说得都是平时习练时各位拳友都应该注意的地方。也给大家指明了方向和目标。
- 59、太极内功揭秘，让读者对太极内功有了深层次的了解，原本秘不外传的太极内功在此书中有了较为详细的描述，是太极爱好者的良师益友。
- 60、红东西
- 61、有用的好书！值得好好学习！
- 62、把太极内功讲的很明白
- 63、书是去年开始学习太极拳的时候，买来的。以自己太极的入门水平来看这本书，真的是有点难。于是就放在书架上了。现在拿起来再读，再学习，就有理解的能力了。我感觉这本书不错，在学习了太极拳的动作，熟悉了太极拳的拳理之后，太极内功是要靠自己来修炼的，书能给你提示，正确的引导。
- 64、很好的一本书，语言通俗易懂，没有深奥的大道理。
- 65、给妈妈的，妈妈很喜欢
- 66、一位老师傅推荐读的，不错。
- 67、正版不错，好好练练。
- 68、有收获吧，可以买
- 69、書是好書，只是或許資質太淺，書中一些內容略感晦澀難懂，經老師點撥之後才略有所悟。建議初學者或拳架熟練之後再看、或反復多讀幾遍、亦或在老師指點之下閱讀。
- 70、内容不错，学太极时可以参考
- 71、本书对强身健体有很好的帮助。
- 72、练武术的朋友定要看看此书,很好的.
- 73、一年后再读。字字珠玑
- 74、真的很好，很喜欢这本书，希望大家也能喜欢！
- 75、别人推荐给老爸的，他说不错
- 76、不错的图书。把神秘的太极内功解密——空！

《太极内功揭秘》

- 77、很好，讲解详细，易懂，确实受益匪浅，此书值得收藏，我很喜欢
- 78、太极学习者的一本经典读物！
- 79、这本书是帮老爸买的，他迷上了太极拳，很喜欢这本书，但是书店买不到，我抱着试试的态度在当当找到了，很高兴，只要老爸喜欢我也欣慰，老爸很喜欢。
- 80、不错但不如解密十三篇
- 81、以前在图书馆借过，但觉得不是自己的看着不方便，所以就买了两本，一本给师父，一本自己看
- 82、好书，纸稍差
- 83、这本书可是真的不错不错呀
- 84、这是太极大师祝大彤老先生的书，对练好太极很有帮助，建议大家好好看看。
- 85、书写的很好，建议大家看看！
- 86、道出了太极的一些内涵本质，。
- 87、本书对正确理解太极拳很有帮助！太极拳运动是一项非常个性化的运动，如果要象太极拳表演一样去要求，你的架子再好也是白练，祝大师讲的非常有道理！
- 88、还没看完阿，书是经典，需要仔细研读。
- 89、此书正在读，有些道理不是很懂，但是对今后练习太极拳有一种开发意识有益处。还需要努力好好读懂。
- 90、练太极拳者都是为了健身,如不得要领,则不但不能健体,反而适得其反或无从受益,本书教你如何真正领略到练太极的真谛,值得一读.
- 91、评论晚了 抱歉 质量很好 送货及时
- 92、祝先生的一部专讲太极拳松功的拳理书，松静是拳之魂。修练太极拳的朋友们尽量阅读此书，会练拳事半功倍。
- 93、道出了太极的一些内涵本质
- 94、过一段时间多看一遍，就有新的体会
- 95、又一次看了，有了不同的心得，会轻，会松了
- 96、还可以，老板没说什么
- 97、解密是指告诉你什么是松功，但是没告诉你松功怎么练习。如果你看到目录的页码，看到内容有多少页，估计你就不想买了
- 98、书不错，送货快，书也很新
- 99、为妈妈买的书 妈妈学习太极拳十多年了 早说这本书不错 当地的书店没有找到 结果在当当找到了 很快收到 图文简明 很美好
- 100、太极内功很玄乎的东西，也是中华名族的精髓。
- 101、这是一本超级好的书，自己看着好所以买了好多本送给练习太极拳的朋友看，这是我看了最好的太极拳书之一。

《太极内功揭秘》

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