

《混元太极拳入门》

图书基本信息

书名：《混元太极拳入门》

13位ISBN编号：9787500938347

10位ISBN编号：7500938349

出版时间：2011-1

出版社：人民体育

作者：释延龙

页数：364

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

《混元太极拳入门》

内容概要

《混元太极拳入门》内容简介：太极拳深深扎根于中医养生学等中国传统文化的深厚土壤之中，是武术强身健体，养生实践的有效手段，是达到“天人合一”境界的上升阶梯，是中华民族几千年灿烂文化的结晶。

《混元太极拳入门》

作者简介

释延龙自幼酷爱武术，专于内功修炼，先后拜过二十多位名师大家，曾在少林、武当、峨眉、燕山、崂山等地研修三十余载。擅长少林武术、混元太极及内功自然疗法等，几十年如一日，孜孜不倦地探索生命科学的奥秘。

释延龙从教二十多年，弟子、学员遍布海内外，为国家的体育健康事业做出了杰出的贡献。

《混元太极拳入门》

书籍目录

第一章 混元太极拳综述 第一节 太极拳发展简介 第二节 以养生为主的混元太极拳简介 一、混元的含义 二、太极的含义 三、混元太极立论于}昆元气 四、混元太极拳的起源和发展 五、习练混元太极拳从人天混融到天地人合第二章 混元太极拳十大要领第三章 混元太极内功述真简介第四章 混元太极拳基本功第五章 十六式混元太极拳第六章 二十八式混元太极拳第七章 混元太极开合桩第八章 混元太极常用中医基础知识附录后记

三、混元太极立论于混元气 什么叫混元气？混元气是两种或两种以上的物质混合而成的气叫混元气。比如许多武术家说练丹田混元气（现在有不少太极书籍也提到练丹田混元气），这是人的意识高度集中（神形相合）于形体的某一个部位，意到气到，从量变到质变（体内产生能量）。前人说：“有气则有田，有田则有丹。”又说“有气则成窍，有窍能还丹”等。以上都是练丹田混元气的不同表达方式，这与古人经典理论讲的不谋而合。混元气有不同的层次和不同的能量。如果人的意识与虚空相合，接收到虚空万物的混元气和人自身的混元气混化，使体内能量更充足，从而提高人体整体功能（能治病强身）。混元太极立论于混元气，阐述了人与自然是一个整体，人与万物同源初始混元气，阴阳未判，一炁混元这个层次的混元气是最根本的混元气，可以生化阴阳、五行、八卦以及万事万物等各层次的混元气，直指根本。道祖混元派的传承谱系为：“混元乾坤祖，天地日月星，：教诸圣师，金木水火土，鸿蒙判阴阳，太极比河图，仁义礼智信，生老病死苦。”太上混元派的传承谱系为：“一和通玄宗，道高本常清，德祥恭敬泰，义久复园明，混元三教主，天地君亲师，日月星斗真，金木水火土。”从上面的谱系可以说明，当习练到高层次，应融通儒、释、道三家思想的精髓，最终达到一炁混元，返璞归真。《仙术秘库·抱混元仙术》中说：“混元者何？先天之精、气、神也……所谓元精、元气、元神也。夫以精、气、神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母交媾之时而来。”又说：“……精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。名虽有三，其实则一。一者混元之义；三者，分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动而为神。”从这里可以看出，传统经典理论中的人体混元气是由父母交媾过程中产生的，它属于人的先天气，是人生命之源，也是练拳、修道之本。那么又如何来认识混元气呢？可这么说，混元气是由物质的形、气、质（在人则是精、气、神）三者混合而成的一种特殊的整体物态。这里的形、气、质是指有形物质的三个根本要素，其中的“形”可比喻物质的质量，“气”可比喻为能量，“质”则比喻为信息。因此可以概括为：混元气是由物质的质量、能量、信息混合而成的一种标志该事物整体特性的特殊物态。它有两种存在形式：一是无形无象的非实体存在形式，称为混元气，是一种质地均匀，混然不可分的特殊物态；二是有形有象的实体物存在形式，它由无形无象的混元气凝聚而成。任何一个实体物，不仅在其内部，而且在其周围，都有该实体物的混元气。实体物是该物混元气的凝聚表现形式，实体物周围的混元气是其弥散的表现形式。混元气的这两种存在方式可以在一定条件下互相转化，即有形有象的实体物可以离散分化为无形无象的混元气。反之，无形无象的混元气也可以凝聚成为有形有象的实体物。宇宙就是混元气这两种存在形式相互转化、演化的混元整体。宇宙中的万事万物都是由其自身的混元气以不同的方式存在。根据混元气不同的存在方式，把它分成不同的层次。……

《混元太极拳入门》

编辑推荐

太极拳深深扎根于中医养生学等中国传统文化的深厚土壤之中，是武术强身健体，养生实践的有效手段，是达到“天人合一”境界的上升阶梯，是中华民族几千年灿烂文化的结晶。释延龙老师志存高远，追求真理，勤学研练，身怀绝技，呕心沥血，几十年如一日，决心继往圣之绝学，传真言于万世，夜以继日，著书立说。释老师自幼跟随多位师父习武修道，寻师访友多年，走访大德高僧、遍游名胜古迹。在继承前辈学术的基础上，以“太极之道、无极而生、阴阳转化、天地人合”为指导思想，总结自己多年来在佛、道、儒、武、医学领域的实践经验，编创出混元太极，并形成了完整而独具特色的混元太极理论体系。在多年的教学实践中，受到社会广泛好评。混元太极是一套全新的、系统的拳法，《混元太极拳入门》不仅是习练混元太极的入门教材，也是研究太极拳难得的参考资料。

《混元太极拳入门》

精彩短评

- 1、内容充实，功夫厉害。
- 2、这本书不错，又买了一本送人
- 3、内容不错，理论剖析很多
- 4、混元太极拳入门，经典基础教材

《混元太极拳入门》

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