

目 录

出版说明

前言

学苑记事

1 第一章 太极功法说明

5 第二章 太极功歌诀与修

炼法

5 第一节 炼神功法

24 第二节 炼气功法

34 第三节 炼意功法

第一章 太极功法说明

太极功法是融动与静于一体、开发人体神意气之潜能的一种高层次的内功练法。

先师讲，师爷健侯公夜晚常坐在草编的蒲团上练静功以养神意气。还曾不厌其烦地提示我们要注重内气的培养，内气不足则不能催促姿势的运行，也达不到气势之“圆”，气势不

圆满，精神就提不起来。初时我们不解其意，动作气势散漫，因而老师经常批评我等内里没有东西。

1984年春，我们师兄弟邀请老师游香山公园。那天，老师特别高兴，和大家一起游逛、拍照留念。我想给老师拍几幅拳照，就请老师做个白鹤亮翅的姿势。老师故意不抬胳膊，笑着让我拍无身形的白鹤亮翅，我说，这只能拍出精神气势，看不出招术来。老师一拍掌说：“这就对了，抬胳膊的是白鹤亮翅，这不抬胳膊内里练的也是白鹤亮翅呀！”一句话使我恍然大悟，始知太极内功的神意气原本就是不拘形式的。由此我对太极功法产生了浓厚的兴趣，开始不知疲倦地进行太极内功的探索和修炼。

不要认为太极功法是盘拳以前

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>