

目 录

自序.....	1
---------	---

用一个故事指出,即使是年近七旬的老人,学得利用地球重力的特性后,短短两年,也能拥有超人般的力量,鼓舞一般大众学太极的心。

序.....	1
--------	---

许多终生练习外家功夫的中外人士,近年来纷纷学起中国的太极拳。即使是六段的柔道高手,也终于体会到比“柔”道更柔的武术——太极拳!文中隐约告诉大家,太极拳这中华民族的国粹,拥有一般拳术所没有的,即正直的脊椎与完全的放松。

前言.....	1
---------	---

外国专栏作家的儿子,看见作家夫妇又慢又笨的太极拳,老是在一旁嘲笑,直到有一天他遇到一位太极

2 太极拳动力的科学

高手,展现太极的神奇力量后,他的想法完全改变了,敬畏取代了轻视。

太极传说..... 1

简单说明太极拳的始末,指出张三丰应是其集大成者的无误,最后比较各种武术,说明太极的学习不受年龄限制,老而弥坚,求得“名”师,不如“明”师,必须能知而后行。

内家与外家劲力..... 7

用一张“看看我,听听我”的图片,指出太极拳让人显得和蔼可亲,看来与世无争一般。

气与脊椎的关系 13

说明脊椎是人体运动与感官神经的要道,人体一定要正直,身体器官才能正常运作,拥有良好的健康,太极拳正能提供这个帮助。

心灵力量 25

“我想我很好,所以我很好”,本章说明我们心灵的力

量,往往可以成就很多奇迹,人的情绪平静安适,肌肉处于放松的状态,神经传导通畅无阻,自然会好。二,如果我们在运动中,想像每个动作都像在水中游泳的话,会有什么现象产生,那就是品味空气的存在。

向地球借力量 41

可以说是太极拳圣经《太极拳谱》的现代版本,揭开了太极拳神秘力量的来源,也说明气功引起的一些现象,多属于心理的范畴。

太极拳的步法与身法 65

说明太极拳是唯一可以在日常生活中不知不觉地增进内力的高级健身法,最后用范例说明太极拳要求全身动作的一致性,表面上看都一样,实际上改变了我们平常“手舞足蹈”的观念,一切动作都从地表开始。

太极拳的体用分析 79

太极拳刚开始时只有十三势,如果学得它们的基本力量和运用,即使是一名纤柔的女性,也不必怕色狼

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/>