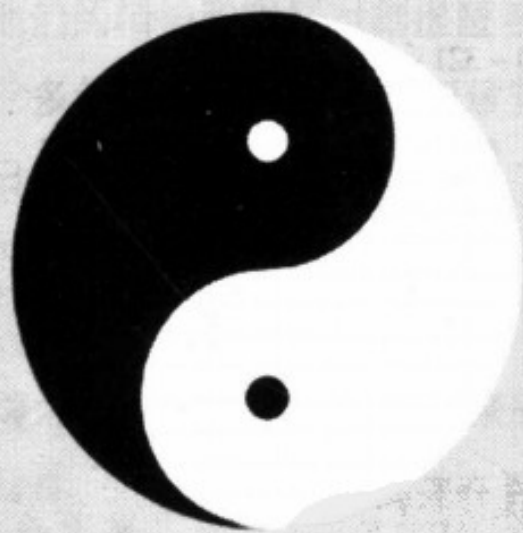


太极心语

陈太平 著



北京体育大学出版社

前言

中华武术源远流长，内容繁多，琳琅满目，但自民国中兴以来，虽习练者众多，但整体的技术水平却不断地下滑，太极拳作为传统武术的中坚代表，也深陷泥潭，雄风难振。

谈及太极者，常言其玄，其妙，叹为观止者多，每入太极一行，拳论几十篇，拳种小的说有六大拳系，而传人弟子体会各异，各有千秋，又众多矣。念此种种，学者常生望洋兴叹之感，如处浩淼大海中难觅一孤舟。道家云入手处，佛家云法门，从何之处切入方得其门而入，又如何出得太极，百余年来一直为人所探讨研究。笔者不才，总结多年以来的训练和教学体验，希望能够真正找出一种训练模式，沿着此训练程序，可从万花丛中穿过，直入主题，如在大河架一座浮桥，使学者尽早领悟武学的真谛。姑且不论境界高低，而能让学者每每感到练有所收获，如此余心稍慰。

中华武术的特点在于形式极简单，内涵极深刻，因此对其进行客观准确的描述是非常必要的。古人云，言之无文，行而不远，自古以来，文人不屑，武人不能，导致了大量技术记载的流失。随着社会的发展，科技文化水平提高，我们理应当在整理和研究武术的方式上更进一步。而今传统文化受现代思想的

挤压，如果我们仍停留在原始的传播、继承手段上，那么就显得有些落后了。当务之急，在于建立武学独立完整的学科体系，使之成为研究传统文化的优良载体。笔者整理此书的目的，也是希望系统化，体系化，层次化，客观求实的理念能够被广大的同仁所认可和接受，共同把太极拳发扬光大。唐朝诗人李贺曾作有名句：江山代有才人出，各领风骚数百年。当今的时代科技发展水平和人的知识水平远远超过过去，那么我们如何赋予太极拳新的内容，在何领域内作出一定的突破呢？笔者认为，把太极拳的训练内容体系化，层次化是非常有意义的事情，其本身过去的传承具有这方面的内容，无非公开的较少而已，另外一方面，其关键所在是让学者学得明白，有章可循。

很多朋友认为练拳是一步到位的，但实践操作中发现，如果不循序渐进，由浅入深的学习，往往一事无成，从人的生理特点上说，认识到理解再到记录到身体上也是需要一个过程的。古人也常说磨刀不误砍柴工，简而言之，把与太极体系相关的各种要素统统考虑在内，分阶段修炼方能够达到自己理想的目标。一个婴儿即使是天才如果把大学的课程教给他，同样毫无建树，因此不同阶段不同修炼水平的朋友应该有不同的修炼内容，这是无可厚非的，但多年以来并未见其它阶段的训练内容披露于世，方方面面原因众多，令人略感遗憾。笔者总结自己多年的心得体会，出版此书也是为了让更多的朋友了解传统的训练模式，了解游离于许多行家知识以外的内容。

本书从描述当前太极界的现状开始，逐步探讨建立武学体系的重要性和基本的原则，并且以劲力的训练，求取，应用作为主线来描述太极拳的训练体系，每个不同的阶段训练内容，达标检验以及相互之间的结构贯穿，本书都清楚描述。笔者希望后学者能够有路可循，对太极的整体结构有一个框架和认

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/>