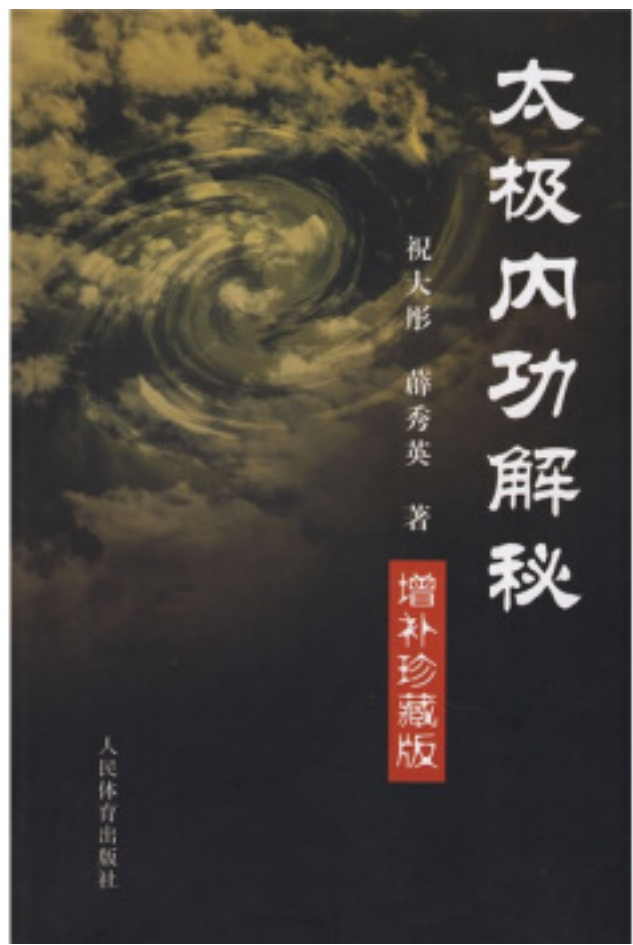


太极内功揭秘（增补珍藏版）



[太极内功揭秘（增补珍藏版）_下载链接1](#)

著者:祝大彤，薛秀英 著

[太极内功揭秘（增补珍藏版）_下载链接1](#)

标签

评论

不错的书，一直收藏着，这次搞活动买的，十分优惠，值得购买，也值得拥有。

质量很好，包装结实，图书完好无损

好，容易。过段时间再来作价格评。

此用户未填写评价内容

适合零基础入门必备，慢慢研读研究博大精深的中国文化。

看看太极内功秘籍 送货速度快

一次买了好多，书籍不错，就是要看，藏书不读如藏木啊

购物效率高，要买的东西很快就能买齐全，送货也快。

书是比较好的，对于学习太极拳的人，是很有帮助的，了解一下拳理对于打太极拳的人，是有帮助的

好好好好好好好好好好好好好好

太极内功，非常好！练拳不练功到老一场空！

速度外观还可以，内容要慢慢看

自己喜欢的书籍，印刷质量普通。

书是正版，京东值得信赖

运输快货物完整还想在京东买东西

好书，认真阅读理解，谢谢京东！

不错的，好书，好好学

书质优价廉送达快！赞一个。

好看实用的太极参考。学太极，必读！

书不错，印刷质量好 喜欢

很好的一次购物，是正版图书。

不愧是京东物流就是快，东西也很好

太极博大精深

不知道，行不行呀！

包装到位，快递一级棒

一般，沒有有用的

好好好好好好好好好好

书内容不错，但质量不好，不像正版

没说的，正版书！

练习松功的好书。

这个要看看。

可以可以可以

休闲时间可以拿来消遣，后继效果如何再评价。

老年健身装帧优秀超值特惠印刷精美读者推荐热卖畅销

理论性强。

看封面不错

应该不错吧

值得学习

快递给力

学习用的

很好！

感觉不是正品 里面的图像有点模糊 胶袋都破了几处,而且物流都不用你签名
给了货直接走人

很不错

很好。

读完感觉像无实质内容的心得！

书看了挺简单没有想像好。

同时买了两本不同版本的此类书，感觉这本很一般。

也就一般吧 说不上好 说不上不好

武林高手的秘密。慢慢参悟吧

书的背面有意思残留的胶水痕迹 感觉不好

好评

好书

感觉像一本广告书，全是宣传的 没有实际的练功方法

不错

挺好

通编废话，东拼西凑，毫无阅读价值

北京来的，太远了。以前都是上海发货，第二天就能到，现在4天才到，还不能刷信用卡。

好

这本书收到了，这本书太深奥啊，睇得懂

书的外观很好，物流快。

是我需要的。

很喜欢

物流很快，东西很玄，字数很少，评价很高。

经典

非常不错的书，推荐购买，好好学习，勤练武功

一本好书书、非常不错！！

很好

一般

看了之后有所得。

作者对太极内功的体会令人惊讶。

太极内功解秘内容很不错，值得参考

百岁老人的弟子讲述的太极心法。

书很好，正在看，下次还会购买图书

物流服务超一流，特满意

相比大多数讲套路，演绎拳理的书不同，现代社会，本该用现代科学来讲。

书很好，服务好，快递好

老公研究的东西，我不懂，应该不错吧。

第二次卖

书嘛就是那样 应该是是正版 内容还没有看 可能有点高深看不懂

收到 没有破损

还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错不错不错不错不错

送朋友的书

好好好好好

学习中，图很少。

正版好书，值得好好学习。

修习内功，可参阅，有价值

珍藏版的

好书，研究研究，有裨益

活动时买的，物美价廉！

对自学者有用

书是好书，就是有点瑕疵。

都解密了，是不是更好学，更易上手～好期待～

正版好书，闲来看看不错！

没看

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

按时无损收到，简单看了一下，不错的样子

不错不错

非常好啊是非常好的书。。。。。。下次还要光顾他家

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”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，

书好，应好好研究，好书

帮老人家买的，不错

太极内功解密一书值得收藏，慢慢学习。

不错的书！

悬

感觉还是蛮好的！京东也很快！赞！学了好多

太赞了

很好，老爸练功专用…… 很好，老爸练功专用…… 很好，老爸练功专用……

书是正版的，

还可以，就是价格高了。

真不愧是珍藏版，还以为很厚一本书。挺单薄。。

挺好的，发货也快！

质量好，外省物流也很快，方便多了。

印刷很好，价格便宜，内容好看。

书很好，纸张质量好，喜欢

书不错，值得太极习练者学习

满意啊，就是因为快递速度快才来京东买的

催眠好书，超级汗啦，看着看着就困啦

宝贝收到，还没看。习惯好评。

先给好评，有问题，再追加！

对于太极爱好者不错，而且便宜。现在断货了吧。

慢慢看～

不错的一本书，，，，，

还好还好。。。。。。。。

质量挺不错的 是真货的

书已经看过，讲解的很好，值得购买

很好的一本书，值得仔细阅读

值得

好书。。。。。。。。。。

还得凑十个字，什么破要求

有什么秘密啊，说白了没啥

好好好。。。服务满意，送货快。

不贵呀，最近降温注意身体哦

老公买的，书的质量很好，值得购买！

价格便宜，送货快，很好。

书不错，是正版，物流真心好

书没收到丢失，客服耐心查询，同意补偿书款。但我再购邮费没出郁闷。

很好的商品，价格便宜配送快。

东西不错物流也很快。

好好好好好好好好好好好好

非常好的一本书，要静下心来好好学习学习。

不错 老公也说还不错

等了半个月，终于到货了，很好，

好好好好好好好好好好好好好好

书是正版，这本书的内容稍稍看了下，有点难理解。只能慢慢来了

囤书是一种病，而我已病入膏肓

春宜读诗，冬宜读史。黄昏宜读情书，清晨宜读外语。
月下宜读西厢，半夜宜读聊斋。读教材宜考前，读晚报宜浴后。
读唐诗宜坐，读宋词宜卧。
百年后有价之书宜藏，两三年寿命之书宜借，明星传记宜在书店站着翻，朋友送书宜收不宜看，自己赶职称之书宜扔不宜送。
读论语宜曲阜音，读孟子宜滕州调，读老庄宜河南腔。
林中宜读王维，舟中宜读曾祺。读陆游宜舞剑，读黄裳宜听戏。
读老夫子杂文宜佐辣，读小女人随笔宜蘸醋。
读丰子恺宜饮花雕，读梁实秋宜饮咖啡。
三岁宜读拼音，十岁宜读西游，二十宜读红楼，三十宜读水浒，四十宜读金瓶，五十宜读三国，六十宜读六记。
办公室宜读参考消息，卫生间宜读地摊小报，出差途中宜读武侠小说。
读李白宜长啸，读杜甫宜泪流。春读雪莱，夏读拜伦。秋读波德莱尔，冬读艾略特。
读美国书宜随随便便，读德国书宜正正经经。读法国书宜情感丰沛，读俄国书宜思虑清晰。
哪个男子不钟情，哪个女子不怀春。晨与妻子宜读纪伯伦，暮与情人宜读泰戈尔。少年恋爱读《维特》，中年情外读《廊桥》，老年多情读《歌德传》。
读莱蒙托夫要喝酒，读海涅宜高歌。读海明威宜舞剑，读卡夫卡宜流泪。读雨果宜沉思，读凡高须流血。
黑格尔宜读精要，尼采宜诵全文。大仲马宜一目十行，昆德拉宜反复回味。
读茨威格宜一气呵成，并马上重读一遍，读陀氏宜心智平衡，并每三年读一遍。忙里偷闲略读华莱士，闲来无事细读托翁。催眠宜读海德格尔，失眠宜读福尔摩斯。讲课前宜读培根，讲演前宜读沙翁。峰会前宜读杜拉克，总结后宜读韦尔奇。
回首往事宜读《忏悔录》，展望未来宜读托夫勒。研究世界文明宜读亨廷顿，反思中国精神宜读费正清。
历史入门宜读汤因比，哲学入门宜罗素。艺术入门宜读丹纳，文学评论入门宜读韦克勒，美学入门宜读鲍葵尔，戏剧入门宜读布莱希特，经济入门必须读凯恩斯，军事入门宜读《战争论》，计算机入门宜读比尔·盖茨。了解资本主义宜读布罗代尔。
解剖自我宜读弗洛伊德，磋磨他人宜读弗洛姆。分析群体宜读荣格，现代禅学宜读铃木大拙，认知人类宜读列维·斯特劳斯。受伤后读毛姆，得意处读惠特曼。忧郁时读川端

康成，寂寞时读《鲁宾逊》。
清理思路宜读维特根斯坦，智力训练宜读波普尔。玄之又玄读胡塞尔，清之又清读德里达。
如想做世界第七读《相对论》，爱因斯坦说：懂得它的只有六人。如还不满意，宜读霍金。
如想试试能否成为作家，宜读《百年孤独》。两种结论：一是“我也能这么写”，一是“算了，让老马独步”。
与女学生谈话，宜谈《简爱》，如她不知，正好讲与她听，以示多情；与男青年谈话，宜谈希罗多德，这是唯一机会，以炫博学。
三岁宜鹦鹉学舌ABC，七岁宜读《数码宝贝》，十岁宜读《哈利·波特》，二十岁宜读《丧钟为谁而鸣》，三十岁宜读《存在与虚无》，四十岁宜读《查泰莱夫人的情人》，五十岁宜读《战争与和平》，六十岁宜读《追忆似水年华》，七十岁宜读《圣经》。

好书一看再看不可错过推荐购买！！！

这是一本讲心法的书，以自己的阅历还不能领会，需要细细研究体会。

快递很专业，书籍很好。

45454548988645654656

还没看，应该不错吧，

快快乐乐趣闻见你那边有限量量足

运货速度挺快的，内容还可以

感觉还可以，能看… 感觉还可以，能看…

看看啊》》》》》》》》》》》》》》》》》》

很详细，讲解很细致！

听说看着还不错，给别人买的

商品很好用，质量还是可以的

正在学习 内容很实用

内容通俗易懂，质量也可以

我要写很多好

易学易用，质量好，快递快！

太極拳基本功研究參考用

还没来得及看，就被姨姨抢走了

看完了之后才来评价，老师介绍的

本书是自学太极拳不可多得的一本好书，对深入了解太极内功、指导自己领会太极真义有非常大的帮助，更重要的是让自学者在练习太极拳的过程中可以少走弯路，明确自己想要达到的次层和目标。

质量不错，价格实惠。

好没看，感觉纸有点薄

一直在看，謾謾地研究！這本書很好！

老妈挺喜欢的，小本子内容丰富

质量很好，物流给力。

正版 帮朋友买的朋友很满意的，赞一个。

没想到能这么快到
“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书
可来了好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、

文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品

不错，不错，不错，不错，不错啊！

不错，不错，不错，不错，不错

[太极内功揭秘（增补珍藏版）_下载链接1](#)

书评

[太极内功揭秘（增补珍藏版）_下载链接1](#)