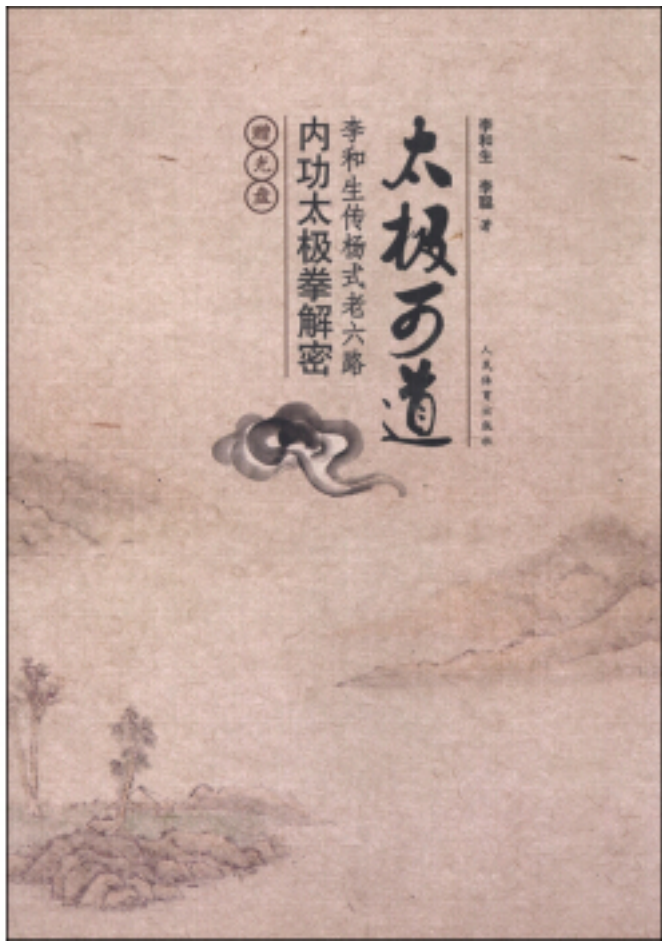


太极可道：李和生传杨式老六路内功太极拳解密（附光盘）



[太极可道：李和生传杨式老六路内功太极拳解密（附光盘）_下载链接1](#)

著者:李和生，李聪 著

[太极可道：李和生传杨式老六路内功太极拳解密（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

此用户未填写评价内容

速度很快，期待学习

书的印刷质量很好，配图清晰，读起来挺舒服

正版书，活动时候买的，很划算，就是买的太多看不过来，希望孩子喜欢！

不错不错不错不错不错不错

内容很好，算是有干货的书。

书都好,塑封完美,这些书买的都很超值,希望京东继续搞活动~~

图文并茂，纠正了上一版的排版错误。

物流不错，很快，东西也还可以，好看

非常好，非常赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞(≥▽≤)

感觉有一小部分内容很好，对了解太极有帮助

一本值得阅读的好书，多读多品受益多多！

物流很快，书体很工整，很满意下次再购

李老师的著作，研究中

对杨氏太极拳的练法给出了很好很明确的方向，有实用价值。

内容值了，品相和服务都不错。

感觉还不错！

书正版，送货快

包装很好，印刷质量很高

太极拳爱好者值得阅读。

李和生老先生去年去世了。特购此书，以示纪念。

不可多得一本好书

一本养生与防身兼备的太极拳书，值得拥有与习练。

书很好，买来学习学习.....

东西不错，值得购买。

宝贝很好，谢谢！

有点意思。与其他太极理论有不同。

好用 方便 物流很及时

太极可到道，内容很不错，值得一读

非常好看！！！！

宝贝很好，讲得很透彻！

o o o o o o

凑单买的，还行

准备好好看看……

这本书很好。

光盘怎么读不出

哈哈好啊哈哈

嘛哩嘛哩哄？

有点像自传，整体上可以作为参考。

非常好～

正在研读

很好的书

还可以

描述还不够详细，有些就是蜻蜓点水，如隔靴搔痒

很好

满意

经典

还行

好书……不错

嗯

好

Okokokokokokok

正在看，书挺好

太好了，非常值得拳友看！！！！

待读

写的很不错。

很好，内容可以再详尽些，练法或训练实探缺乏

现在有很多书，都谈到内功，究竟内功怎么练，没有一个说清楚的。太极拳是道家功夫，道家有“练精化气”、“练气化神”、“练神还虚”等三乘功法。太极拳也有“以身变手”、“以气交手”、“以意变手”的三乘练法。我们提出内功分i步练法。当把拳架练熟以后，即开始练一年“腰”、练一年内暴、练一年意念即神经。此三步总的都是为启动、强化内气势。

过去常言：太极十年不出门。而今我们提出三年一小成，五年一大成。我们提出的i步练法是修炼“拳道”的入门阶梯。

为什么先练“腰”呢？腰功的重要性，在第i章已有论述。老六路所练之“腰”，不是裤腰带所勒之处，而是要求练腰肌上部两个肾脏外边的两块肌肉，通过肾脏外边的两块肌肉的锻炼，强化肾脏功能，又可扩展丹田气势。我们要求第一把腰子要练活了，使两个腰子不但可以上下动、左右动，而且可以前后动。

在练拳时，左手动必须在左侧的腰子支配下，右手动要在右腰子的支配下，腰子支配多少手动多少，过与不及都不是。才开始练拳时，一趟拳架里，腰能带手走几个式子就可以，逐渐增多，至全套拳均由“腰功”带领完成，达到内运外动的太极拳运动要求。

歌诀曰：“太极腰功不可无，缺腰何必费功夫，腰功毕生研不尽，身手轻灵腰劲出，不练腰功白费功，苦练十载亦糊涂。”

第二年，用内功丹田的气势，带动肢体的形式锻炼一年。此时腰要放松，不可再用腰，在放松的基础上，腰会自动地与两脚合上。此时要进．．步放松，使内功气势带动肢体外形运动，即可体现出由脚而腿而腰的完整一气。

第'二年，用意念、神经促使内气的气势更进一步地扩展，用意念和气势带动形体运动。内气的气势越练越大，在内形成一股强大的“能量流”，扩充到身体外，即“生物场”

先辈有道：练内功首先必修轻灵，能轻灵必须能懂劲，懂劲并知道方法为上乘功夫，懂劲不知道方法为中乘功夫，不懂劲为下乘功夫。学习拳道功夫，能否学好决定于你找的老师，懂劲必须要得到明白拳理的老师教授，绝对没有不懂劲的老师教出能懂劲的学生的例子。学习过程最主要原则是不能用力。不能光学很多招式，招式没有攻防的实际意义，招式只能用来导引内气的活动和运动。有些人明知使力是错误，偏要任意进行，继续使用力量，到年老力衰才蹉跎不已。中华拳道高层次功夫并不神秘，首要是要有明师指导，手把手地传授，不断纠正偏差，再有学习者，不但要认真地学，还要不断地悟。拳道要用心灵去教，而学者也要用心灵去悟，光练不悟是难以得道的。

杨式内功“老六路”拳，初级练法是：“以身变手”就是要练“腰功”，是练精化气，所练之“腰”，不是裤腰带勒之处，而是要求练腰肌上部两个肾脏外面的两块肌肉，通过肾脏外面两块肌肉的锻炼，强化肾脏功能。

俗话常有肾藏精之说。肾是人体生命的根源，所以称之为“先天之本”e它的主要功能：一是有促进人体生长发育作用，推动这一作用的动力叫做“命门”，命门是人体唯一能产生热量和发送热量的动力。而这～动力的物质基础叫做“精”，精是人体活动的物质基础。肾藏精的含义有二：一个是后天之精，是五脏六腑化生出来的精气，它包括能够滋养脏腑、肢体、五官等各部组织的精

微物质，包括精、血、滓液，这些精气来源于食物里的精华部分，是维持人的生命，营养人体各部组织器官并促进其生长发育的基本物质。二是先天之精，它义分为两部分：一部分是指人体生命活动，在生长发育过程中的物质根源，即所谓的“先天之本”。另一部分是指人类生育繁殖的基本物质（与男子的精室、女子的胞富有关），这部分精的生成、储藏与排泄也是由肾主管。精是有生命力的，它不但有生长发育能力，并能抵抗不良因素的刺激，而免于疾病。因此精的瘟衰是人体生、老、病、死最基本的内在根源。

先天之精与后天之精是互相辅助，互相为用的，先天之精需要后天之精的营养，才能维持其活动能力，后天之精也必须靠先天之精蒸化，两者共处在一个共同体中，一方强或衰，必然影响另一方的功能。所以说，它们是“存则共存，亡则都亡” 总之，太极拳第一部内功要求必修练好“腰功”。通过腰功的锻炼，有极大好处。练好肾脏对其他内脏也有好处。人的生命活动，就是靠内脏间的密切联系所构成的人体生理功能的整体性。这些内脏虽然各有其不同的生理作用，但彼此之间又是互相联系、互相依存、互相制约、相互促进的。

肾和心之间有一定关系。一是阴和阳的关系，又称“水与火”互济；二是精与神的互根。心居上焦其性主动，故以阳“火”为主；肾居下焦其性主静，故以阴“水”为主，心阳下降温暖肾阴，肾阴上济，滋养心阳，上下相交，动静相合，始终使人体保持在~个绝对的平衡状态，这种现象叫“水火既济”、“心肾相交”。如果肾水不足，不能上济心火，心火独亢，会出现失眠、健忘、多梦、遗精等现象，这就是心肾不交等病症。

非常好啊是非常好的书，，，，，下次还要光顾他家

非常好。

书看上去还不错。正在看。

好书，修练高层功夫必不可少的书，快递给力

各路拳术的代表人物拳书都在买。

太极经典值得研究。

写的不错，内容详细实用，非常满意。

书本质量好!内容实在.对太极拳练习者很有帮助!

刚收到，读后评！！

还没有看

非常好的书

送货也很快，我很满意!开卷有益，读书好处多，陶冶情操，修身养性，还会再来的哦。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

内容很好，不错值得收藏。

商品不错，下次还会再 买。。。。。。

书好

物有所值，快递很棒。值得收藏。

内容增加了不少，好。

对于太极拳内功不可明状的状态是个突破，好书。i

宝贝很好，正品！ 满分！ 物流速度非常快，服务态度非常好！ 点个赞！

喜欢杨氏太极拳的朋友当然对此书感兴趣了。

有一定的参考价值，较好的太极拳书

[太极可道：李和生传杨式老六路内功太极拳解密（附光盘）_下载链接1](#)

书评

[太极可道：李和生传杨式老六路内功太极拳解密（附光盘）_下载链接1](#)