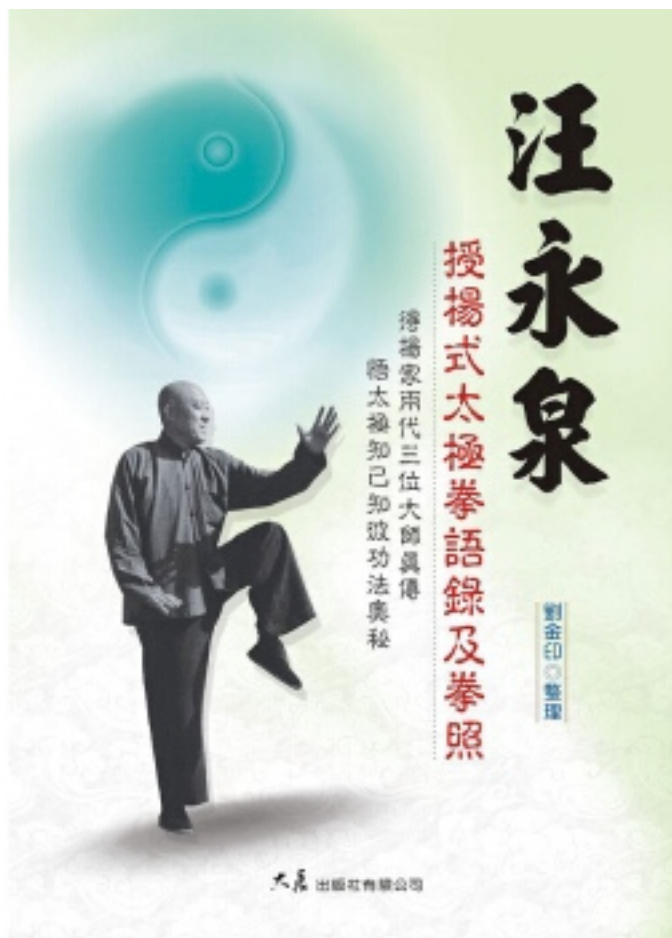


汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照



[汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照_下载链接1](#)

著者:劉金印 著

[汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照_下载链接1](#)

标签

评论

书很好，但定价明显高，不值这么多钱

----- 太极拳内功

神意气是构成传统太极拳艺之内功的三要素。通过符合事物发展规律的途径和方法训练、积储而成内功。太极拳内功蕴藏在拳架之中，主导、催促着形体产生与内功变化相关的动静、开合的运动姿势。这是太极拳阴(内功)阳(拳架)相生，内外相合之基本规律的体现。神

是自身精神力量的凝聚和积累在行拳和揉手中的体现，由积功日久始得之。惟拳艺进展到中级阶段才对拳中之“神”的运走有所感知。最早是在盘拳过程中意识到的忽隐忽现，进而神的显现对行拳、揉手的帮助非同寻常，令人兴奋而又不可思议。待真正掌握了行拳之规律以后，人的理解力与反应速度会大大提

太极拳对意的运用发自内心。所谓“心诚于衷(中)而显于外”之中位于胸部正中、两乳之间。此处亦是中丹田的所在。前人围绕着胸部十字中心这个点在太极拳论中做过许多文章，譬如：“手从口出、手从口收”“发于中、形于外、达于四围”“有心不用何时晓”“运用在于心”等等都指明了心意在太极拳修炼中的特殊地位与重要性。

[汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照_下载链接1](#)

书评

[汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照_下载链接1](#)