

李经梧太极内功及所藏秘谱



[李经梧太极内功及所藏秘谱_下载链接1](#)

著者:梅墨生//李树峻

出版者:当代中国

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9787801709332

《李经梧太极内功及所藏秘谱》内容简介：李经梧（1912～1997）为中国20世纪一代武术大师。他在武术上融吴式、陈式、杨式、孙式等四家太极功夫于一体，臻于化境。《李经梧太极内功及所藏秘谱》为《大道显隐——李经梧太极人生》的姊妹篇，由李经梧的弟子梅墨生和李经梧次子李树峻编著。书中集中展示了李经梧的武术文献和太极功夫，收录李经梧传太极内功、手抄《太极拳秘宗》及笺注、李经梧陈式太极拳经典拳照，为太极拳的修练者提供了难得的参考和借鉴。

作者介绍:

李树峻，生于1942年，李经梧先生次子，幼承庭训。现为北京吴式太极拳研究会常务

副会长，中国武术七段。1958年和1962年曾两次获得北京市武术比赛太极拳冠军。退休前为618厂下属101厂厂长。

梅墨生，生于1960年，李经梧先生入室弟子，胡海牙先生弟子。为北京吴式太极拳研究会副会长，中国太极文化研究会常务副会长兼秘书长，武当山武当拳法研究会顾问，中国武术七段。著名书画家，国家一级美术师。供职于中国国家画院。

目录: 序言 武为心画
写在前面
第一编 李经梧传太极内功
李经梧自述
 《太极内功》李经梧原序
一、关于太极内功
二、太极内功与命门
三、太极内功的功法结构
四、太极内功通督与周天功
五、太极内功的查功方法
六、练内功应注意的事项
七、太极内功指导原则
八、站式练功方法介绍
九、持功练拳与内功心法运用
十、练功入静层次及其方法
十一、功态反应及纠偏
十二、太极内功在临床上的应用
十三、太极内功与针灸结合
附 运用太极内功治疗及与针灸结合治疗病例
第二编 李经梧习武心得及陈式太极拳照
太极拳的要领、要求、特点和体会
对太极拳缠丝劲等问题的体会
李经梧陈式太极拳照
第三编 李经梧珍藏《太极拳秘宗》及笺注
 《太极拳秘宗》之来源
 《术极拳秘宗》笺注
附录 《太极拳秘宗》
 • • • • • ([收起](#))

[李经梧太极内功及所藏秘谱_ 下载链接1](#)

标签

太极拳

武术

李经梧

太极

国术

文化

修行

taichi

评论

写实的好书。启发是：太极内功修炼是有次第的，首先要从腰腿练起，把心安定下来。个人理解，我们的意念应该是可以激活我们身体的植物神经体系及其潜在功能，但整体平衡应该是基础。

有东西。

唉～

太极大家，气功很实用

[李经梧太极内功及所藏秘谱_下载链接1](#)

书评

[李经梧太极内功及所藏秘谱_下载链接1](#)