

太极内功心法

解守德 著

随赠DVD光盘

太极内功心法

解守德 讲授

夏泰宁 整理

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功心法/解守德著. —北京:人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2942-0

I. 太… II. 解… III. 太极拳-研究 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第002066号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16开本 17印张 180千字

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

印数: 1—5,000册

*

ISBN 7-5009-2942-0/G·2841

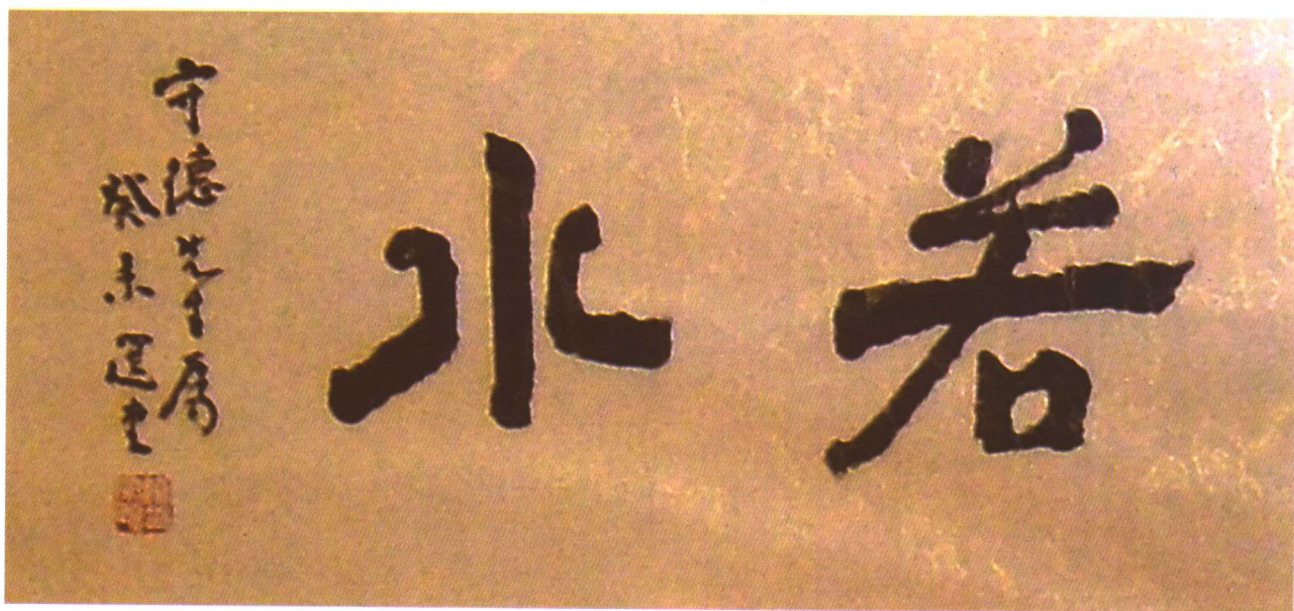
定价: 32.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



国学大师饶宗颐教授题

善 上



著名书法家冯大彪先生书

解守德先生是中国武术协会会员，国际知名的武术家。

解守德先生自幼酷爱武术，9岁开始习武，师从多位中国武术名家，通晓多种拳法和长短兵器，尤喜太极拳、八卦掌等内家拳理拳法。解守德刻苦练习内外家拳法数十年如一日，孜孜以求于中华传统文化，潜心研究中华传统文化与中国武术、养生功法之深层联系，内外功夫造诣俱达极高境界。其

太极拳法以中华传统文化为纲，尤重被视为不传之秘的内功心法训练，同时采纳诸家拳法的优点，融会贯通，冶于一炉，形成独特的风格。其教学方式重视系统化、标准化、科学化，将中华传统武术、养生文化与现代科学相结合，在传播太极拳方面独树一帜。

1991年，解守德先生凭着武术专业的知识和技能移民澳洲，创办太极养生学院（Academy of Chi Advancement），教授太极拳、八卦掌及其他拳械，为在海外传播中华传统文化和中国武术闯出一片新



作者近照

天地。学员多为中西商界和专业人士，现有二千多名会员。2002年由澳洲北还香港，多次举办太极养生讲座，现香港太极养生学院会员亦有数百人。

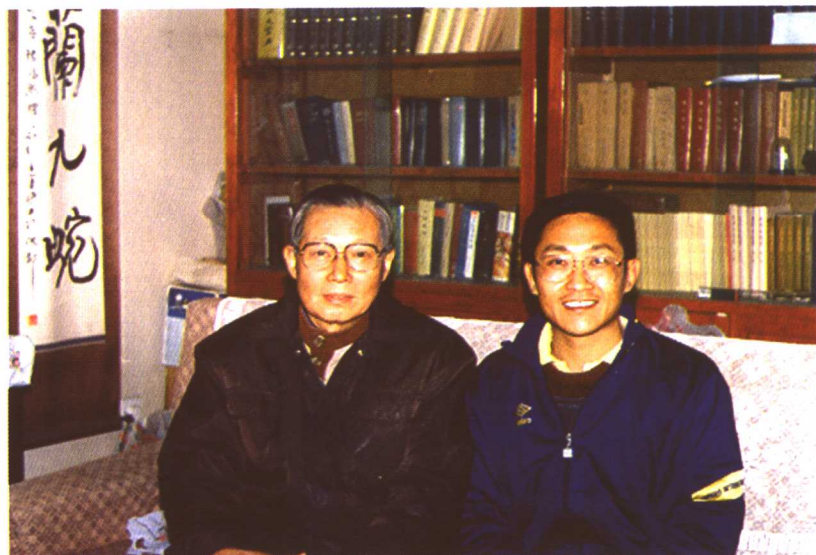
解守德先生早年毕业于北京体育大学武术系，获教育学学士学位，为中国权威武术杂志《中华武术》的创办人之一。数十年来，将全部生命都投入到武术研究、教学和中华传统文化的传播之中，先后

参加、组织过多次全国性的武术研讨会，曾多次担任中国全国武术比赛、全国武警散打比赛裁判，全国武术学术论文评审员，国际武术教练员培训班的讲师。作为武术专家，曾代表中国武术协会前往日本、澳洲、欧洲多国讲学，并参与制定国际武术标准竞赛套路的编辑和翻译工作。先后出版的武术专著有《初学武术指南》《英汉、汉英武术常用词汇》《国际武术竞赛套路（英文版）》《四式太极拳竞赛套路》等。



中国著名武术家何福生老师书

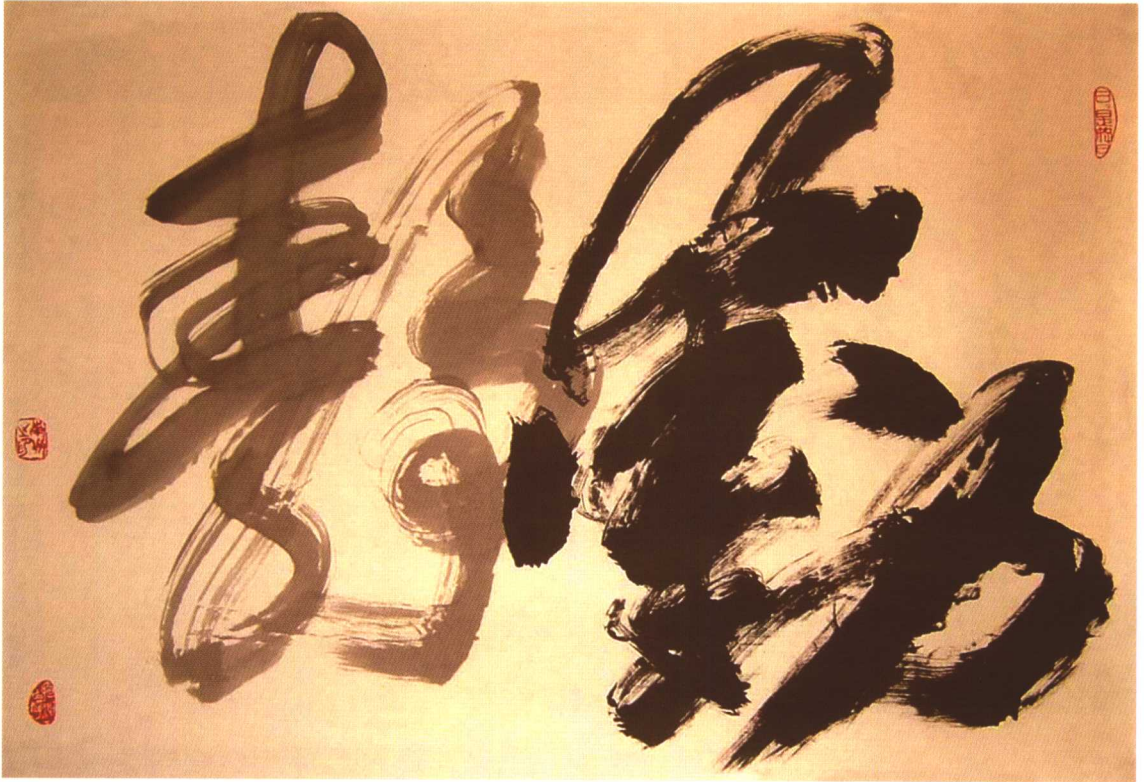
1989年，作者与徐才先生（徐才先生原亚武联主席、中国武协主席、中国武术研究院院长）合影。



1986年冬，作者与老师、阴阳八卦掌传人田迺先生在家合影。



太极名家杨振铎老师亲点亲授



著名古书画鉴定与修复专家、书法家南州先生题





著名武术家沙国政老师亲授八卦掌的术变之窍



左起：山西武术队主教练庞林太、北京体育大学张文广教授、云南省武术队教练何福生老师以及作者于1989年全国武术比赛时合影。



左起：薛先生、门惠丰、杨振铎、张文广、张继修、李秉慈、阚桂香以及作者于1989年全国太极拳（剑）比赛时合影。



2005年1月16日，太極養生學院（香港）新年聯歡晚會，部分同學合影。



2000年12月太极养生学院（澳洲悉尼）圣诞联欢会，部分同学合影。



1982年12月9日，作者与部分全国著名老武术家在《中华武术》杂志编辑部开座谈会时留影，沙国政（前排左五）、李子鸣（前排左六）、王培生（前排左七）、万籁声（前排左八）、左林（前排左九）、刘恩绶（前排右八）、马岳梁（前排右七）、吴英华（前排右六）、孙剑云（前排右五）、傅钟文（前排右四）、饶宗勋（前排右三）、侯孝贤（前排右一）、张继修（二排右六）、解守德（三排右一）、陈凤岐（三排右六）、陈盛甫（三排左五）、蒋浩泉（三排左九）、王树田（四排右二）、杨振铎（四排右三）、袁敬泉（四排右四）等。



1987年国际武术教练员培训班期间合影于广州（左起：中国武术研究院技术研究室张郑、作者、太极名家叶书勋、中国武术研究院技术研究室主任吴彬教练、中国武术研究院副院长蔡龙云教授、北京体育大学武术副教授朱瑞琪、武汉体育学院武术专业教师曾于久）



1983年，访全国人大副委员长胡厥文谈太极养生之道。



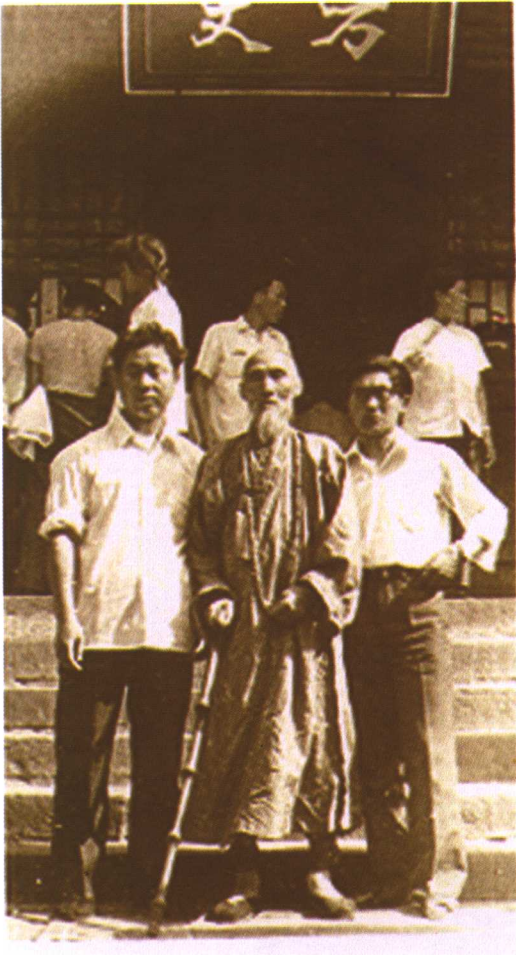
1977年冬，作者（后右）与武术启蒙老师周辛甫合影。



1983年，应邀赴日本教授太极拳。



1989年9月，受中国武术协会委派，讲学于第三届欧洲武术散打锦标赛时与欧洲武术联合会领导成员合影。摄于瑞典斯德哥尔摩。



访少林寺住持释德禅



访少林寺和尚释素喜