

# 《养生太极拳 太极剑 太极扇 从场

## 图书基本信息

书名：《养生太极拳 太极剑 太极扇 从初学到高手》

13位ISBN编号：9787122166784

10位ISBN编号：7122166783

出版时间：2013-7

出版社：周庆海 化学工业出版社 (2013-07出版)

作者：周庆海

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《养生太极拳 太极剑 太极扇 从场

## 内容概要

本书介绍了24式太极拳、32式太极剑、18式太极扇的特点、习练要领等内容，对太极拳、太极剑、太极扇的每一个动作都进行了分解说明，并配有大量图片和动作线路示意，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书既适合初学者自学自练，也是每一位武术爱好者的必备书。

# 《养生太极拳 太极剑 太极扇 从场》

## 书籍目录

第一篇24式太极拳 第一章 千年传承养生太极拳 / 8 太极拳的起源 / 8 太极拳的发展 / 9 太极始祖张三丰 / 12 太极拳的习练特点 / 13 神奇的养生功用 / 14 太极拳的习练指南 / 16 太极拳的基本动作 / 17 第二章 分步图解24式太极拳 / 20 第一式起势 / 20 第二式左右野马分鬃 / 22 第三式白鹤亮翅 / 25 第四式左右搂膝拗步 / 26 第五式手挥琵琶 / 29 第六式左右倒卷肱 / 30 第七式左揽雀尾 / 34 第八式右揽雀尾 / 38 第九式单鞭 / 42 第十式云手 / 44 第十一式单鞭 / 48 第十二式高探马 / 50 第十三式右蹬脚 / 52 第十四式双峰贯耳 / 54 第十五式转身左踏脚 / 55 第十六式左下势独立 / 57 第十七式右下势独立 / 59 第十八式左右穿梭 / 61 第十九式海底针 / 64 第二十式闪通臂 / 65 第二十一式转身搬拦捶 / 66 第二十二式如封似闭 / 68 第二十三式十字手 / 69 第二十四式收势 / 70 第二篇32式太极剑 第三章 千年传承养生太极剑 / 72 剑术的起源和发展 / 72 剑的结构、握法和剑指 / 73 太极剑的特点 / 79 太极剑的习练要领 / 79 太极剑的养生功效 / 81 第四章 分步图解32式太极剑 / 82 预备势 / 82 起势 / 83 第一式并步点剑（蜻蜓点水） / 86 第二式独立反刺（大魁星势） / 87 第三式仆步横扫（燕子抄水） / 89 第四式向右平带（右拦扫） / 90 第五式向左平带（左拦扫） / 91 第六式独立抡劈（探海势） / 92 第七式退步回抽（怀中抱月） / 94 第八式独立上刺（宿鸟投林） / 95 第九式虚步下截（乌龙摆尾） / 96 第十式左弓步刺（青龙出水） / 98 第十一式转身斜带（风卷荷叶） / 100 第十二式缩身斜带（狮子摇头） / 102 第十三式提膝捧剑（虎抱头） / 103 第十四式跳步平刺（野马跳涧） / 105 第十五式左虚步撩（小魁星势） / 107 第十六式右弓步撩（海底捞月） / 108 第十七式转身回抽（射雁势） / 110 第十八式并步平刺（白猿献果） / 112 第十九式左弓步拦（迎风掸尘） / 113 第二十式右弓步拦（迎风掸尘） / 114 第二十一式左弓步拦（迎风掸尘） / 116 第二十二式进步反刺（顺水推舟） / 117 第二十三式反身回劈（流星赶月） / 119 第二十四式虚步点剑（天马行空） / 121 第二十五式独立平托（挑帘势） / 122 第二十六式弓步挂劈（左车轮剑） / 123 第二十七式虚步抡劈（右车轮剑） / 124 第二十八式撤步反击（大鹏展翅） / 126 第二十九式进步平刺（黄蜂入洞） / 128 第三十式丁步回抽（怀中抱月） / 130 第三十一式旋转平抹（风扫梅花） / 131 第三十二式弓步直刺（指南针） / 133 收势 / 134 第三篇18式太极扇 第五章 千年传承养生太极扇 / 136 太极扇的起源和发展 / 136 太极扇的结构和扇法 / 136 太极扇的特点 / 141 太极扇的养生功效 / 142 太极扇的习练要领 / 143 第六章 分步图解18式太极扇 / 144 第一式起势 / 144 第二式怀中抱月 / 146 第三式随风摆柳 / 147 第四式迎风掸尘 / 149 第五式推波助澜 / 150 第六式老翁垂钓 / 151 第七式马步点劈 / 152 第八式翻身打虎 / 153 第九式神龙返首 / 155 第十式叉步开扇 / 157 第十一式顺水推舟 / 158 第十二式左右撩扇 / 159 第十三式马步抱扇 / 161 第十四式白鹤亮翅 / 162 第十五式风扫秋叶 / 164 第十六式大地春色 / 165 第十七式盖步开扇 / 166 第十八式收势 / 167

## 章节摘录

版权页：插图：太极拳是否为张三丰所创？迄今为止，关于这个观点的最早文字记载尚未发现有早于清初黄宗羲所著的《王征南墓志铭》及其子黄百家所著的《内家拳法》这两本史料。据后人猜测，这两本著作极有可能同出于王征南口述的内家拳源流，因而具有一定的可信度。另外，武当山历来有道士们习武的传统，几乎从来没有中断过。如果客观地分析一下便知道，张三丰作为武当山的道士，习武、练拳，并将其传承下来，也是极有可能的事。然而这样的说法却很难得到论证，所以也有不少人对于张三丰创立了太极拳的说法持有质疑和否定的态度。另外，张三丰到底是创立了太极拳还是内家拳？内家拳和太极拳是什么关系？这些也让人感到很困惑。据史料研究，太极拳和内家拳并不矛盾，两者极有可能都是张三丰所创，甚至早期的内家拳和太极拳是不分彼此的，只是名称和各代传人不同而已。因为类似情形在传统武术的沿袭过程中是司空见惯的事。还有一种可能是：太极拳曾作为内家拳的一部分，在一定的历史时期与内家拳的其他内容一起沿袭下来，后来在传习过程中由于各种原因，与内家拳分离，之后又不断地吸收其他拳种的内容以丰富完善自身，于是就逐渐演化成一个独立拳种。至于太极拳是何时从内家拳中分离出来的，这正是我们应该深入研究的。关于太极拳曾经作为内家拳的一部分，依据有二。其一，太极拳和松溪派内家拳非常相似。根据松溪派内家拳第二十二代传人王维慎在《松溪派内家拳的本源与发展》（见《武魂》1983年第1期）一文中所阐明的拳理，简要地与传统太极拳的拳理进行对比，就会发现两者有许多共同之处，可以说同出一源，具有很亲的“血缘”关系。其二，清朝著名的太极拳家李瑞东先生随其师兄王兰亭学习太极拳术，又遇甘凤池之曾孙甘淡然（字霏霖）先生，遂拜甘淡然为师，得其“江南派”太极拳之传。李瑞东先生后来综合了自己所得各派太极拳之精华，将其熔于一炉，创立了李派太极拳。其中可以找到太极拳属于道家功夫以及张三丰创太极拳的证据。然而严格来说，从张三丰所在的时代到如今，由于年代久远等诸多因素，已无严谨完整的传习资料可供我们参考。所以，对于张三丰究竟是作为太极拳的创始人，还是中兴者，这是有待于进一步研究考证的。但不可否认的是，张三丰曾经扩充、丰富了太极拳的内容，并传播了太极拳术。

# 《养生太极拳 太极剑 太极扇 从场

## 编辑推荐

《养生太极拳、太极剑、太极扇从初学到高手》既适合初学者自学自练，也是每一位武术爱好者的必备书。

# 《养生太极拳 太极剑 太极扇 从场

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)