

《太极拳秘诀精注精译》

图书基本信息

书名：《太极拳秘诀精注精译》

13位ISBN编号：978750094733X

出版时间：2015-5-1

作者：郭福厚

页数：393

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

《太极拳秘诀精注精译》

内容概要

商品名称：太极拳秘诀精注精译

出版社：中国体育报业总社（原人民体育出版社）

出版时间：2015-05-01

作者：郭福厚

开本：32开

定价：29.00

页数：393

印次：1

版次：1

语种：简体中文

ISBN: 750094733X, 9787500947332

ASIN: B00XX7YOKO

条形码: 9787500947332

商品尺寸: 20.8 x 14.2 x 2 cm

商品重量: 458 g

《太极拳秘诀精注精译》

作者简介

郭福厚，1923年生于山东省，因患三期肺结核医治不好，随拜著名武术家李玉琳先生为师，习练太极拳，短时间内恢复健康，又随师习练了形意拳，八卦掌，武当剑等诸技，从此六十年如一日坚持不懈。对太极拳的技艺和理论造诣颇深。

现为中国武术协会荣誉委员，北京龙飞拳法研究会，澳门龙飞武术学会，南开大学武术协会及神户太极拳协会顾问，武当山武当拳法特邀研究员，天津市武术协会杨氏太极拳研究会名誉会长。

擅长太极拳、形意拳、八卦掌及武当剑等。1957年获全国武术观摩大会二等奖；1958年获全国武术运动会（太极拳、八仙剑）一等奖、金牌；综合器械表演（太极剑）获第二名（前六名为金牌）。1981年获全国武术观摩交流大会（八卦掌）金牌。1958年——1959年曾任河北省武术队队长。曾参与创建天津市河北区武术社，任副社长。1983年被评为全国武术优秀辅导员。自1993年以来，曾多次赴日本进行太极拳交流、讲学。早年实验太极拳体疗，近二十年来，致力于太极拳技术研究，先后编著、出版了《太极拳秘诀评解》及第四版增补本、《现代太极拳》、副主编执编（李天骥老师主编）《武当绝技汇编》（上下卷）；在日本出版了日文《太极剑要诀》、《太极拳推手秘诀》、《太极拳论语集解》、及以下录象带：《武式太极拳》、《孙式太极拳》及《推手训练秘诀》（1—3卷）等。

书籍目录

目录

- 一、太极拳论
- 二、释原论
- 三、研手法（一）（二）
- 四、十三总势说略
- 五、十三势（一名长拳，亦名十三势）
- 六、十三势行功歌
- 七、十三势行功要解
- 八、十三势行功心解
- 九、太极拳解
- 十、解日
- 十一、又日
- 十二、解日
- 十三、又日
- 十四、打手论
- 十五、打手歌
- 十六、四字秘诀
- 十七、结论（又作《太极拳论》）
- 十八、走架打手行功要言
- 十九、虚实开合图说
- 二十、五字诀
- 二十一、撒放秘诀
- 二十二、数字诀
- 二十三、武式太极拳身法要领
- 二十四、手足论
- 二十五、全力法
- 二十六、八门五步说
- 二十七、操手十五法
- 二十八、八法
- 二十九、太极拳走架打手白话歌
- 三十、太极拳谱释义歌诀一
- 三十一、太极拳谱释义歌诀二
- 三十二、太极拳谱释义歌诀三
- 三十三、太极拳谱释义歌诀四
- 三十四、太极拳谱释义歌诀五
- 三十五、太极拳谱释义十三势（原有标题）
- 三十六、太极拳谱释义十三势歌诀六
- 三十七、太极拳谱释义二十字诀
- 三十八、太极拳谱释义十三势行功心解（原有标题）
- 三十九、太极拳谱释义歌诀七
- 四十、“三十七”心会论
- 四十一、“三十七”周身大用论
- 四十二、八字歌
- 四十三、十六关要论
- 四十四、授秘歌
- 四十五、十三势行功诀
- 四十六、十三字用功诀

- 四十七、八字法诀
- 四十八、虚实诀
- 四十九、乱环诀
- 五十、阴阳诀
- 五十一、十八在字诀
- 五十二、五字经诀
- 五十三、五字经
- 五十四、大小太极解
- 五十五、太极拳之练法
- 五十六、太极拳表解
- 五十七、太极拳术十要
- 五十八、太极拳指明法
- 五十九、八法八要
- 六十、八法秘诀
- 六十一、身法论
- 六十二、审敌法
- 六十三、坐功与太极拳之关系
- 六十四、太极拳经谱
- 六十五、太极拳权谱
- 六十六、格手十六目
- 六十七、格手三十六病
- 六十八、阴阳总论
- 六十九、争走要诀
- 七十、八门五步
- 七十一、八门五步用功法
- 七十二、固有分明法
- 七十三、粘黏连随
- 七十四、顶偏丢抗
- 七十五、对待无病
- 七十六、对待用功法——守中土（俗名：站桩）
- 七十七、身形腰顶
- 七十八、太极圈
- 七十九、太极进退不已功
- 八十、太极上下名天地
- 八十一、太极人盘八字歌
- 八十二、太极体用解
- 八十三、太极文武解
- 八十四、太极懂劲解
- 八十五、八五十三势长拳解
- 八十六、太极阴阳颠倒解
- 八十七、人身太极解
- 八十八、太极分文武三乘解
- 八十九、太极下乘武事解
- 九十、太极正功解
- 九十一、太极轻重浮沉解
- 九十二、太极四隅解
- 九十三、太极平准腰顶解
- 九十四、太极血气根本解
- 九十五、太极力气解

- 九十六、太极尺寸分毫解
- 九十七、太极膜脉筋穴解
- 九十八、太极字字解
- 九十九、太极节拿抓闭尺寸分毫解
 - 一、太极补泻气力解
 - 一 一、太极空结挫揉论
 - 一 二、懂劲先后论
 - 一 三、尺寸分毫在懂劲后论
 - 一 四、太极指掌捶手解
 - 一 五、打穴歌
- 附录一 口授穴之存亡论
- 附录二 口授张三丰老师之言
- 附录三 张三丰以武事得道论
- 附录四 张三丰承留后世论
- 附录五 斥山峰采战说
- 附录六 内家拳法诀要摘录
- 附录七 “内家拳”源流考
- 附录八 形意拳诀辑要
- 附录九 八卦掌诀辑要
- 后记

《太极拳秘诀精注精译》

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