

《太極密碼》

图书基本信息

书名：《太極密碼》

13位ISBN编号：9789574687916

10位ISBN编号：9574687910

出版社：大展

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

《太極密碼》

前言

序 我本太極 中國哲學認為，宇宙萬物，總歸陰陽二性。陰陽流變，生生不已。人即陰陽互動產物，人的生命規律也遵循著陰陽法則。陰陽和諧，生命乃盛。太極拳就是和諧的藝術，它高度體現了中國人的生命觀與運動觀。其中蘊涵了中國古人對自然、對人天無窮奧秘的探索成果，先人們用自己智慧解析的生命密碼，外化成形體動作，用太極拳套路的形式的記錄下來，傳承下來，成為寶貴的非物質文化遺產。太極拳也因此在它產生後的相當一段時間內，被視為「秘笈」，在很窄範圍內流傳，許多要領、理法秘不示人。這種思維也影響深遠，直到2

《太極密碼》

內容概要

認識太極拳是我們走進它、掌握它、運用它的第一步，也是十分關鍵的一步。對於太極拳，很多人的概念中，它只是一種慢悠悠的運動，其實，這還遠不是太極拳的全部。

書籍目錄

一、生命體驗——太極拳是什麼？二、太極拳的和諧健康觀三、以平衡的方法達到和諧的狀態四、太極拳是如何起源發展的？五、練太極拳為什麼要學套路？如何學好套路？六、太極拳的主要器械有哪些？七、什麼是太極推手和散手？八、什麼是太極拳的「三調」，如何練習？九、太極之要——動靜相生十、太極之魂——剛柔相濟十一、太極之道——節節貫穿十二、太極之本——立身中正十三、太極之韻——連綿不斷十四、太極之髓——內外相合十五、太極之綱——上下相隨十六、太極之根——鬆沉一體十七、太極之宗——虛實分明十八、太極之神——意氣運轉十九、太極之竅——呼吸自然二十、學習太極拳要做好哪些準備，注意哪些問題？二十一、練太極拳選擇什麼式子好？二十二、太極拳椿功的作用是什麼？如何練習？二十三、每天練拳多長時間合適？二十四、練太極拳怎樣呼吸？二十五、練太極拳的套路是否越複雜功夫就越深、效果就越好？二十六、太極拳練習中如何實現正確的身法要領？二十七、練太極拳如何運用眼神？二十八、太極拳健身需要練哪些基本功？二十九、練習太極拳科學的程式是什麼？三十、什麼樣的練拳速度是合適的？三十一、太極拳健身中的平衡如何具體實現？三十二、練太極拳配樂好還是不配樂好？三十三、練太極拳如何做到「鬆」？三十四、「虛心實腹」在太極拳健身中有什麼作用？如何做到？三十五、練太極拳常見的主要錯誤有哪些？三十六、風雨天能練太極拳嗎？三十七、患了慢性病的人是否可以練習太極拳？三十八、如何看太極拳輔導書和音像製品進行學習提高？三十九、什麼是太極拳的內功？四十、以健身為目的練習太極拳套路時還要有技擊意識嗎？四十一、太極拳能自學嗎？四十二、能同時練兩種或多種太極拳式子嗎？四十三、以前練過別的拳種，練太極拳有什麼要注意的嗎？四十四、什麼是簡化太極拳？它和傳統太極拳的關係是怎樣的？四十五、太極拳健身需要把拳架子練得很好看嗎？四十六、每次練完太極拳覺得較為疲勞對嗎？四十七、練太極拳架勢高些好還是低些好？四十八、練太極拳出汗好還是不出汗好？四十九、競賽太極拳套路健身效果如何？它和傳統太極拳有何區別？五十、什麼是太極拳的「十要」？五十一、為什麼說太極拳能健身？五十二、如何教好太極拳？五十三、練習太極拳如何排除雜念？五十四、什麼是氣沉丹田？五十五、什麼是丹田內轉？五十六、如何理解太極拳的「空」？五十七、如何處理好太極拳的動與靜的關係？五十八、如何練好太極劍？五十九、太極拳如何練氣？六十、太極拳和導引是什麼關係？六十一、「太極拳式」和「太極拳勢」有區別嗎？六十二、什麼是太極拳養生的「四功」？六十三、如何做好太極拳起勢？六十四、怎樣做好太極拳收勢？六十五、開始練太極拳感到有些憋氣是怎麼回事？六十六、什麼是「六合」？六十七、練太極拳如何做到形神兼備？六十八、練太極拳是不是越不用力越好？六十九、練太極拳需要做「周天運轉」嗎？七十、如何做好太極拳的平衡動作？七十一、練「下勢」時一定要蹲下去嗎？七十二、練太極拳如何避免出現膝關節疼痛？七十三、練太極拳如何防止感冒？七十四、什麼是練拳中的氣感？七十五、怎樣看懂傳統太極拳論？七十六、練習太極拳如何處理和其他體育鍛鍊之間的關係？七十七、如何看懂太極拳的「功夫」？七十八、如何練好太極拳的步法？七十九、如何做到太極拳勢子間的連貫性？八十、練太極拳如何做到「完整一氣」？八十一、如何理解太極拳的虛實？八十二、太極拳和中醫的關係是怎樣的？八十三、什麼是「四兩撥千斤」？八十四、太極拳練習中腰的作用是什麼？八十五、什麼是太極拳的「養」？八十六、如何理解太極拳的開合？八十七、太極拳健身在怎樣的時間和環境下練習效果較好？八十八、練太極拳總是覺得動作僵硬怎麼辦？八十九、身體很疲倦的時候練習太極拳好嗎？九十、集體練習太極拳怎麼做到整齊劃一？九十一、太極拳對人體各系統及功能的鍛鍊作用是怎樣的？九十二、怎麼理解《太極拳論》？九十三、太極拳中的「無極」應怎樣理解？九十四、太極拳經常提到「雙重」，應如何理解？九十五、如何做到「虛領頂勁」？九十六、如何理解拳論所說的「動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸」？九十七、如何理解太極拳的「神明」境界？九十八、練好太極拳應具備什麼樣的條件？九十九、太極拳的主要流派有哪些？一〇〇、太極拳和其他武術流派有何區別？.....

《太極密碼》

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