《太极拳》

图书基本信息

书名：《太极拳》

13位ISBN编号：9787560141732

10位ISBN编号：7560141730

出版时间：2009-4

出版社：吉林大学

作者：程健

页数：234

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》

前言

《易经》等中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和其它武学丰富的理论与经验构造成中华文化沃土，太极拳在这方沃土之上萌发和成长并非偶然。太极拳之所以不断发展而有今日之壮大，也端赖数百年来历代大师们的巨大贡献和无数英锐心血的灌溉。四海之内，有史以来，尚没有哪一拳种有着如此复杂而完善的理论。数百年中，太极拳向外流传，自中原至河以北、长江之南而渐至偏远，尤其是自20世纪50年代始，太极拳得以迅速传播。在传承与创新之中，便衍生出诸多流派。各式太极拳的开山大师，无一不是武术界殿堂级人物，他们都以自己对太极拳的理解诠释太极拳。各种流派的形成与发展标志着太极拳的丰富与发展。　　太极拳是中国武术文化发展历程中诞生的一种武与道相结合的优秀拳种，集武与道之大成，其拳理可称得上是武术领域的最高境界。就其起源之说，可谓公说公有理，婆说婆有理，各执己见，得不到一个完整统一的共识，本书将太极拳的精髓呈现给大家，使练习者明白要想练好太极拳就要练好太极拳的功。太极拳的功分内功与外功，内功是先用八段锦打通小周天，然后用无极桩之功法来运气调息，要练到意行则行，意止则止；平时要保持意守丹田，故云“元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子产灵台”。内功练成后，有助于在练拳时气力上身，能通过意念把丹田之气运到全身及手掌之上，好似自身有个气团在罩住，达到了形气合一的境地。外功即太极球法，此功法不仅有助于增长身体的本力，而且有助于双手与身体时时刻刻体会圆球的概念。外功再与内功相结合，那将能达到“忽然神以役气，气以役形，霹雳交，心火动.上下左右遍体行”之妙境，如出入无人之境地，此乃太极拳之大成。

《太极拳》

内容概要

《太极拳》阐述了太极拳的健身和防治疾病功能，锻炼要领、图解、起源、演变和发展，是作者集集各太极宗派之大成，极具权威性。《太极拳》共八章：第一、二章从太极拳的起源与发展生理上阐明太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义，并指出医治某些慢性病的特殊疗效；第三、四章是叙述练习太极拳的基本要领，使能正确地有效地进行锻炼；第五、六、七章是练习太极拳的详细图解，作用图解，推手图解。旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和技击方法。

《太极拳》

书籍目录

一、太极拳综述　(一)太极拳的起源及流派　(二)太极拳名人轶事　(三)学太极拳前的准备　(四)太极拳的医疗保健作用二、太极拳操练须知　(一)太极拳对身体各部位姿势的要求　(二)怎样静心松身和行气用意　(三)关于开合与呼吸　(四)关于练与养的问题三、太极拳练功心法诀歌　(一)太极拳歌　(二)太极拳三步法歌四、师书解惑(练拳释疑)　简化太极拳　四十八式太极拳　四十二式太极拳　太乙五行拳　武当太极拳　杨氏太极拳　赵堡太极拳附录一附录二附录三附录四附录五

《太极拳》

章节摘录

一、太极拳综述　　（一）太极拳的起源及流派　　据专家考证，太极拳最早雏形起源于明朝中期，距今已有六七百年的历史。发源地为河南省温县陈家沟。创始人是陈氏九世祖陈王廷。　　陈王廷的祖先原为山东人氏，明洪武七年（1374年）始祖陈卜迁居河南，陈氏家谱从此人开始。第九世传人陈王廷，为明清两朝元老，明朝时曾建显赫战功；入清后退隐家园，他“叹当年，披坚执锐，扫荡群寇，几经历险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”　　陈王廷造拳并非凭空臆造，而是博采当时流传各家拳法之精华，潜心钻研、刻苦操练的结果。其采撷的主要拳法来自三个方面：其一是取材于明代著名平倭大将戚继光所著的《拳经》三十二势，而此拳法又来源于流传当世的十六家拳法（包括宋太祖的长拳三十六势在内）；其二是陈氏祖先曾从一个姓郑的人学得山西龙凤姬所创的开合拳（形意拳），并代代传习下来；其三，陈王廷多年在外，阅历甚广，自当采集流传于民间的多种拳法，以丰富自己的造拳，经过多年的观摩、习练、创新，陈王廷最终创编了长拳十三势、炮捶等拳术。其子孙世代相传，并不断有所创新。传到十四世陈长兴（1771—1853）时，已日臻成熟、成套，习练的人更多。在此基础上，出现了总结前人拳法的陈氏家传《三三拳谱》等著作。到了十六世陈鑫，更加全面深入地撰写了《太极拳图序言》等传世太极拳著作。　　……

《太极拳》

编辑推荐

太极卷是中国武术文化发展历程中诞生的一种武与道相结合的优秀拳种，集武与道之大成，其拳理可称得上是武术领域的最高境界。《易经》等中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和其它武学丰富的理念与经验构成中华文化沃土，太极拳在这方沃土之上萌。

《太极拳》

精彩短评

1、叙述得相当详细。尤其是简化太极拳、四十八式和四十二式。
2、快递有点太慢
3、这书的封面一般，内容还是很不错的，值得一看

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