

# 《中华武术精粹丛书-太极真谛》

## 图书基本信息

书名：《中华武术精粹丛书-太极真谛》

13位ISBN编号：9787500942528

10位ISBN编号：7500942524

出版时间：2012-10

出版社：人民体育出版社

作者：龚建新

页数：297

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)

# 《中华武术精粹丛书-太极真谛》

## 内容概要

《《中华武术》精粹丛书之《名家讲堂》-太极真谛》，本书由九位太极拳名家，三位形意拳、八卦掌、少林拳名家，以及太极拳全国冠军主讲，阐述了太极拳技术的各方面问题，以及与之相关的武术技术问题。

## 书籍目录

- 第一讲 太极拳的放松问题
- 第二讲 太极拳和武术的内功问题
- 第三讲 太极拳的意念问题
- 第四讲 太极拳的双重问题
- 第五讲 练习太极拳如何防止膝关节损伤
- 第六讲 太极拳的“懂劲”问题
- 第七讲 武术和太极拳的呼吸问题
- 第八讲 太极拳的推手问题
- 第九讲 太极拳和武术的练习与养生问题
- 第十讲 太极拳的身法问题
- 第十一讲 武术和太极拳的桩功问题
- 第十二讲 太极十三势与八卦五行的关系
- 第十三讲 如何理解“舍己从人”与“舍近求远”
- 第十四讲 如何理解“四两拨千斤”
- 第十五讲 如何理解“先求开展，后求紧凑”
- 第十六讲 如何理解太极拳的“中定”
- 第十七讲 “粘连黏随”的意义与作用
- 第十八讲 如何做到“动急则急应，动缓则缓随”
- 第十九讲 太极拳的科学健身问题
- 第二十讲 太极拳和武术的步法训练
- 第二十一讲 如何练就武术的内劲
- 第二十二讲 武术和太极拳的套路与实战
- 第二十三讲 何为“神明”
- 第二十四讲 丹田在太极拳和传统武术中的重要作用
- 第二十五讲 “引化拿发”的意义与方法
- 第二十六讲 如何理解“脚下生根”
- 第二十七讲 如何理解太极拳“退易进难”
- 第二十八讲 何为太极拳
- 第二十九讲 武术有无内外家之分
- 第三十讲 如何做到文武双修

## 编辑推荐

这一本《名家讲堂》的集结，虽然书名为《太极真谛》，但是，所讨论的内容有一些已经超出太极拳的范畴，探讨的是更为广泛的武术文化、理论和养生等方面的问题。“名家讲堂”这个栏目，不仅邀请了太极拳名家进行讲座，还邀请了形意拳、八卦掌、少林拳等名家，阐述他们对这些武术问题的观点和认识。武术虽然内外有别，但是，从高层次上来说，武术又是内外一家。作为广大太极拳爱好者来说，听听其他拳种门派名家的见解，他山之石可以攻玉，拓展思路，也许更有利于太极拳理论和技艺的提高。因此，考虑再三，还是把这些其他武术拳种门派老师的论述收录进来，以飨读者。本书由龚建新整理。

## 精彩短评

- 1、很好的书很不错了。
- 2、没有那么多故弄玄虚的东西，很实在。
- 3、很不错的书！获益良多！
- 4、内容还可以有用。是凑钱数免运费才买的，买回来看内容还可以，有帮助。
- 5、在大师指点下学习
- 6、书很板正，内容好像也很不错，帮别人买的
- 7、该书有30讲，集中了近十年的问答。并进行了讨论和引导，利于武术技艺的提高。
- 8、名家的诠释
- 9、很好，之前就在《中华武术》中看过了，这次该杂志社将这些名家问答集结成册真的很好
- 10、发货很快，很满意。书给老爷子买的，反映不错！

# 《中华武术精粹丛书-太极真谛》

## 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)