

《太极揉手解密》

图书基本信息

书名：《太极揉手解密》

13位ISBN编号：9787500940340

10位ISBN编号：7500940343

出版时间：2011-6

出版社：人民体育

作者：祝大彤

页数：287

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

《太极揉手解密》

内容概要

《太极揉手解密》笔者祝大彤在传统太极拳圈子里摸爬滚打五十多年，不敢说自己大成，尊老子道，功成身退，将要退出自然太极拳。退出之时，将破解揉手的核心理论“改变自身的重心状态”留给学生、弟子和拳友们学习、研究，下面用现代语“晒晒自己”，以飨读者。

《太极揉手解密》

作者简介

祝大彤，男，1932年生于北京，自幼爱好武术，十岁学练长拳24式。青年时期练习双杠、举重、游泳、长跑等竞技体育。五六十年代习练24式太极拳、杨式太极拳老架、吴式太极拳，边学边教。

学练研究传统太极拳40多年。从学京城吴式太极拳大师吴图南的松功、杨式太极拳大师汪永泉的太极拳理论，主要跟随杨禹廷大师修习83式太极拳及阴阳之理、阴阳变化、立柱式身形、八方线和空手轻扶八方线等太极拳的松空拳学。

北京吴图南武术思想研究社副社长兼秘书长，中国武当拳法研究会顾问。

中国武术协会会员，中国武术七段，中国作家协会会员。

1991年从北京体育博览杂志社退休后，静下心来研究传统太极拳，深入修炼拳艺，立足继承着重发展，边从拳中体验拳理拳法边撰文。十年来在重要的武术期刊《中华武术》《武魂》《精武》《武当》《武林》《少林与太极》等刊公开发表论文百余篇。有著作《太极解密十三篇》《太极内功解密》《增补太极内功解密》(香港繁体版)《太极解密十三篇·修订本》(香港繁体版)及多部音像作品出版。

《太极揉手解密》

书籍目录

科学发展 杂谈 改变自身的重心状态 错位 太极文化和文化太极 自然太极拳理念——和谐太极，以文会友，忠实继承，科学发展 杨禹廷百年太极的科学发展太极推手 自娱自乐推手 推手走向家庭邻里 推手是柄双刃剑 沈阳归来话推手太极揉手 揉手命题 太极推手与推手本质不同 太极八法训练 触觉训练 太极揉手的韵味 自然太极拳的松功 自然太极揉手口诀——九在，二十五背 关于心脑不接太极脚在实战中的作用 太极脚(胯、膝、踝、脚) 如何放松脚太极手妙手空空 手在揉手中的运用 上肢四大关节的训练 改变自身的重心状态解深研自然太极拳 太极拳的肢体练和心脑练 再说心脑练和肢体练 走出误区 关于刚柔相济 自然太极拳的圆、点和弧线 自然太极拳的听劲 内功与太极内功 论太极拳的“有”与“无”不动，是自然太极拳的密码 不动 松肩垂肘 太极拳的符号和密码《授秘歌》探秘 自然减法 被动 《授秘歌》探秘 结束语 学员学习体会太极拳《八法秘诀》试析 拥 捋 挤 按 采 捌 肘 靠 何为功成 关于三明三昧和糊涂 我练拳还是拳练我 何时功成 自然人·松体人·空体人太极拳问答 祝大彤答《精武》编者问武学评论研究 太极拳评论 武学评论研究 附：可以说自己好吴图南《松功论》 吴图南太极功目录 太极功小序 松功论 甲上肢松功 乙躯干松功 丙下肢松功 丁全体松功 吴图南跋 吴图南松功初探火花一束——各地来信摘录和文稿 易筋、洗髓话太极——试从易筋洗髓的角度来分析祝老师教的自然太极拳 / 梁行广 武当山拜祖深研内功——金顶巧遇“地球人” / 张子贤 随心之言 / 李品庄 学习祝老师教授的“自然太极拳”之体会 / 郭烈维 祝大彤老师的功德 / 孙福生 来信摘录 练拳不练功到老一场空 / 平青 跟着我的师父——活到老学到老 / 陈剑辉 祝师的大家风范与人格魅力 / 吴越洪 德高望重垂范漳州太极界——记祝大彤师父在漳参加自然太极拳论坛 / 林凡平 我的好老师——自然太极拳名师祝大彤 / 郑启源 自然太极拳与我 / 郑宇铭 恩师的教诲 / 方安海 初识自然太极拳的感想 / 吴传斌 我欠师父的一笔债 / 赖松青 祝师在漳平常事 / 林国强 我所爱戴的祝大彤师父 / 陈必忠 梅花香自苦寒来——祝师父印象记 / 肖毅武 我心中的指路明灯——祝大彤师父 / 林苏昌 无意之外听真情 / 陈必辉 跟随祝师父学拳心得 / 刘海明 练好太极，养好身体 / 杨林 初识自然太极拳 / 谢奋强 太极如禅 / 洪强一 师恩重似山感恩从心起 / 曾亚龙 从自然太极拳中感悟“自然” / 林溪荣 初识自然太极拳——学练祝师太极内功认识和理解，姚道仰 多看书多咀嚼 / 黄佩娴附：申奥宣传片分镜头剧本技术赏析后记

《太极揉手解密》

精彩短评

- 1、收获不多。
- 2、自然太极拳的一个重要练功阶段，需名师指点
- 3、很喜欢,受益颇多，每天参详。
- 4、指导作用很强，可操作性强！
- 5、太极内功解密是一本好书，这本是盗版书，没用的占一半，真是天下图书一大抄，没有内容可以少写一些吗！难道是按字给钱的吗？
- 6、祝大彤的书应该不错
- 7、朋友练拳很多年了，是形意拳，他看中的书应该会很好
- 8、者是本细读的书 有味道
- 9、字挺清楚
- 10、对练太极有的很大帮助
- 11、大家心得，值得借鉴
- 12、祝师傅出品皆属精品！
- 13、我还没学柔手，为以后准备的，觉得这本书不错。
- 14、书很厚，但是内容很少。祝老师的书，水分太多了
- 15、帮别人买的，性价比还不错
- 16、这是祝大彤老师“太极拳解密系列”中的关于太极推手的最新力作。揉手者推手之别称也，（注意：以下的见解是我的说法，不是书上的说法）推手到某一阶段就好像揉面一样要把双臂推揉到好像揉好的面团那样充满韧性和弹性，这只是一方面，还有轻柔轻揉的意思，一阴一阳谓之道，当然也要用大力推练揉练，这样才能练出膨劲。只有练出千斤力，才能四两拨千斤。这时角度对，时机准，就能掀动对方的四两（支撑点、平衡点、弱点）拨动（破坏）他的千斤（之力、之躯）。其他方面，时间关系就不啰嗦了。——最后还是忘不了要深情的呼唤：亲爱的！快进货吧！隔壁65折一个月前都已买到热火朝天了。
- 17、祝老师的这本书披露了好些太极的真东西，只是个人感觉太罗嗦了些
- 18、有一些太极的实质性东西。可以借鉴
- 19、是正版，而且便宜！妈妈很喜欢，送货也很快！
- 20、只看了一点，书还是不错，祝大师的书值得看
- 21、书里有真东西，不是胡编乱造的
- 22、祝大彤的书许多本内容这一样，有点让人失望
- 23、这本书对太极内功有较深层次的描述，是太极爱好者的良师益友，真要练好传统太极拳，可是要好好读。
- 24、讲解的详细，值得购买
- 25、还没看呢，正是下一个要学的
- 26、以前祝师的书都买过了 这次这本和原来的内容重复的太多 推手的内容少了点
- 27、吸收书本的经验，对我提高太极揉手的了解。
- 28、很值得去读的一本书。
内容虽然与前几本有些许重复，但重复的都是精华，都是大家错的地方。
太极拳是国粹，但习练者多不得其门而入，都给练成太极操了。
希望这本书能指条正确的道路。
- 29、是《太极揭秘十三篇》《太极内功解密》之后的有一部力作，详细地论述了太极揉手的各个方面
- 30、名师写好书，有参考价值
- 31、我承认祝老师是大师级的人物，但学生的心得体会怎么能占到60多页呢？
- 32、祝写的书，有个共同点：极其囉嗦，颠来倒去，说同一句话。可以3页纸写完的，一定要写成30页。当然，我得承认，里面有真东西。但真东西说得也比较含糊，得用心看。和前辈高手写的书，比如郝少如，相比较，不说功夫，单讲待人与诚，想去岂止10万里。没办法，时代变了。
- 33、理论讲的还行，就是过于啰嗦，并没有实际指导的内容，都是很空泛的讲理论。反而是附录吴图南的“松功”真有些帮助，却只是摘录了部分，要是全部录出到还不错。

《太极揉手解密》

34、老公正抱着啃呢，说是不错的一本书

35、公开讲解太极劲，易懂，受益匪浅！

36、老爸喜欢看保健书，故买给他看，一系列都买了。

37、这正是我想要的好书、宝书，写了很多的练内功的心法，简单实用。但是祝老爷子说话多，你得从里面找精髓！已经八十岁的人了，我很佩服！

38、话说书送来的时候书脊已经破掉了，封面也有很多褶皱的地方，不知道是书本身质量的问题还是运送过程导致的，帮爸爸买的，他能接受也就蛮凑合了

《太极揉手解密》

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