

《太极拳推手奥秘》

图书基本信息

书名：《太极拳推手奥秘》

13位ISBN编号：9787500939160

10位ISBN编号：7500939167

出版时间：2011-3

出版社：人民体育

作者：张耀忠//张林

页数：214

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

《太极拳推手奥秘》

内容概要

《太极拳推手奥秘》着重将太极推手八手功夫的各种练习方法、劲源心法及奥妙诀窍介绍给学者，以期引导习者打好坚实的推手基础功夫。避免盲动，少走弯路。全书将太极拳推手发劲的三十六招展现给学者，以此抛砖引玉，启迪创新。还将太极八法和人体八卦对应关系展现给学者，引导学者沿着科学化的道路逐级而上，逐步登上光辉的太极顶峰，感受“一览众山小”的愉快心情。

《太极拳推手奥秘》

作者简介

张耀忠(丹诚)，山西阳泉人，1925年生，自幼学习家传武功与道功。后拜著名武术家王培生先生为师，专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。

著有《太极拳古典经论集注》、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《八卦散手掌》、《精功十三式太极拳》、《十三丹法》、《吴式太极拳简化练法》、《太极十三刀》、《吴式太极剑》及《气功穴位指南》、《中华武医穴位治病图解》(合编)等书。

1998年获中国武术段位制七段，2008年晋升为八段。

曾任北京市军事体育总校副校长、东方武学馆和培生武学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。

张林，1955年生，北京市人。中国普天信息产业集团公司政工师。自幼接受家传太极拳，现业余从事太极拳教学工作并编撰太极拳著作。

《太极拳推手奥秘》

书籍目录

第一章 太极拳推手基础功夫 第一节 太极拳基本八法行功图解 一、拥手 二、挤手 三、顶肘 四、肩靠 五、捋手 六、按手 七、采手 八、腾挪捌 第二节 太极拳八法循环习操法 一、拥手 二、右掌打挤 三、左掌沉采 四、弓步顶肘 五、左肩打靠 六、右掌上捌 七、两掌回捋 八、右掌下按 第三节 四正推手练习法 一、四正推手单人练习法 二、四正推手双人合练法 第四节 大捋练习法 一、大捋单人练习法 二、大捋双人合练法 第五节 太极拳基本八法发手方法 一、发棚手 二、捋手用法 三、发挤手 四、按手 五、采手用法 六、捌手用法 七、发肘劲 八、左肩打靠 第六节 太极拳基本八法单手习操与发手 一、单手棚法 二、单手挤法 三、单手顶肘 四、单手打靠 五、单手捋法 六、单手按法 七、单手沉采 八、单手上下捌法 第二章 “哪吒闹海”散手发劲36招单人操练及实战应用 第一节 散手发劲单人操练 第二节 散手发劲实战应用 第三章 太极拳势用法举要及扎杆 第一节 太极拳势用法举要 第二节 太极扎杆(推黑白约子) 第四章 太极八法与八卦桩法劲别之对应关系 一、拥填坎中满 二、捋要离中虚 三、挤是震仰盂 四、按是兑上缺 五、采求乾三连 六、捌行坤六段 七、肘是艮覆碗 八、靠是巽下断 附录：王培生先生太极推手文选 太极拳推手术

《太极拳推手奥秘》

章节摘录

版权页：插图：所谓以小制大，是在战术上用最经济的力量和时间取得胜利，这是根据力学原理，利用一种动作（即招式）作用在对方的动作上。动作时，加上我的劲或减少我的劲，此劲变化要灵敏，做到忽隐忽现，便会产生一种激劲或空劲，逼使对方落空或重心动摇，若能做到“随曲就伸”，便会逼使对方陷入不利地位至重心极度不稳的时候，只要轻轻一击就倒，所以说要用小力抵抗大力的话，那么，必须注意绝对不用硬碰硬的劲，应采取借力之法，即顺其来势用“走化”，随之，用“黏发”，常说的“四两拨千斤”“以柔克刚”“借劲施劲”等语，即是指此而言的。所谓以退为进，因为“太极本无法，动即是法”，这是说：“一动则变，变则化，化化无穷。”拳谱上说：“动急则急应，动缓则缓随，虽变化万千，其理为一贯。”这意思是说：太极拳的劲从表面上看好像是千变万化，但实际上只有一个“动”字。而这一“动”当中就产生了“恍”的形影，这形和影的状态，在太极拳推手中的术语叫做“走”和“黏”。拳谱上说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏。”“走”是柔化对方以保障自己安全的方法，“黏”是柔化以后乘机贴进以控制对方变动的方法。这两个方法，在应用时实在是一个方法的两面，即“走即是黏，黏即是走”的道理，对于这一点要细心地体验，方能尽其妙用。

《太极拳推手奥秘》

编辑推荐

《太极拳推手奥秘》是由人民体育出版社出版的。

《太极拳推手奥秘》

精彩短评

- 1、推敲琢磨，受益匪浅
- 2、本书是学习太极拳的好老师
- 3、较为实用讲解详细，满意！
- 4、实用，可操作
- 5、其实张的《太极拳古典经论集注》，《吴式太极拳简化练法》这两本内容更丰富。
- 6、细致分析了推手的内涵，意义。是自己亲身体悟，很值得一看.....
- 7、受益匪浅,讲的很详细
- 8、是正品，不错，书得内容也很不错
- 9、不错建议购买作为自己参考
- 10、只有图片,没有要害关键窍门,看不懂,纸质也差,象地摊货.
- 11、替买的，感觉还不错。。
- 12、哈哈，学了不少的小伎俩，用了，好用，哈
- 13、此书不同于一般泛泛太极推手作品，此书透露了一些精粹，值得购买！
- 14、没讲怎么心得。有心得就好了
- 15、是老爸先看到网络版，觉得好才买的，毕竟是书看着舒服。他高兴我高兴
- 16、不错，很实用，印刷质量很。建议配DVD光盘，这样学起来更直观。
- 17、这本书无论是文字还是图片讲解都很好。很喜欢！
- 18、张耀忠编的书我买过多种，感觉其所述都有很繁杂，实际操作不一定可行，其功夫也不知如何？大道至简吧！但其书价都不高。纸张也好！
- 19、不是很理想，也许是领悟不够。
- 20、张耀忠老师的书看起来很过瘾
- 21、还好吧。应该都是真东西，好东西。好好学吧。
- 22、仁者见仁智者见智，我觉得不错
- 23、描述和分析很地道，耐人寻味
- 24、本来就是买了好多书顺带着买的这本，没想到还挺不错的，有些真东西
- 25、研究中研究中研究中研究中研究中
- 26、对学习太极有帮助的,
- 27、原来见过这本书，现在还没有学习
- 28、送达很快，服务很好，作者水平一般
- 29、比较好的书，讲的很的东西还是有不错的，主要是自己的水平还不到，因此很多的东西还是不能领会。
- 30、这是太极推手入门的好书！
- 31、这本书详细介绍了推手这方面的知识，有助提高功底。
- 32、书纸很白很厚很滑，很满意。内容也是与王培生内功一致的，多是找穴位，这一点还要多在身体上演练才能体会的。但该书的思路还是不错的，多是推手的照片，配有意念引导说明，还不错吧！
- 33、张耀忠，推手有真功夫，估计出的书也还可以吧。
- 34、书不错，就是邮递太慢。同样是普邮，**亚马逊一般7天左右就送到，而当当网就要15天左右才送到！
- 35、这本书可以让读者对太极推手的奥秘有个初步了解，但是作为学练教材的话，还是适合有基础的人，一般的读者也就看看了解了解而已，当然，这是武术书籍的通病了
- 36、作为消遣的书，闲不住时看看，业余爱好！
- 37、推荐收藏，第二章发劲手法很好
- 38、一经现身说法，甚觉容易，虽然只有书，但是得窥一斑，已经非常感激
- 39、张耀中的内功心法著做，但是这个是高水平的运用，
- 40、一本非常好的书，选择正确。
- 41、读了以后不过瘾。

42、书的质量还行，内容老爸喜欢

《太极拳推手奥秘》

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