

《太极拳秘奥剖析》

图书基本信息

书名：《太极拳秘奥剖析》

13位ISBN编号：9789622016729

10位ISBN编号：9622016723

出版时间：2005-12

出版社：香港中文大学出版社

页数：279

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

《太极拳秘奥剖析》

内容概要

这是一本很有特色的太极拳书籍。著者凭自己对太极拳方面的具体体验，用通俗易懂的文字，深入浅出地揭示出太极拳中的秘奥；并亲身示范一招一式，以便读者学习。有不少太极拳的规律[秘密]，在太极拳界可以说是第一次公开。例如练拳时，在如何完成[上下相随]的同时，又怎样具体达到[左右相连]，从而符合太极拳完整一气的要求。另外，对[逢转必沉]的重要性，著者也作了精辟、细致的分析。这样清晰而具体揭示出太极拳原理的方法，至今尚属首次。本书的另一个特点是作者在拳架套路中，用了相当数量的相片，而且每个动作都气势浑厚，务求交代清楚一式与一式之间的过渡动作；这样既可符合太极拳的[绵绵不断]精神，又可避免摆架子式练习太极拳的弊病。

《太极拳秘奥剖析》

作者简介

曹树伟，1934年出生于上海。自幼酷爱太极拳，十四岁开始便受业于一代名家叶大密宗师门下。未几便成为叶的关门弟子。1957年毕业于上海复旦大学新闻系，曾经当过几年记者和编辑。因种种际遇关系，从1962年开始便正式踏上以教授太极拳为自己专业的道路。著者为了发扬传统的太极拳，用了将近十年的时间才完成这本著作。

《太极拳秘奥剖析》

书籍目录

Foreword书前的话自序我的师父叶大密先生一 认识篇 太极拳主要的内涵 为甚么定名作太极拳 无极和无极式的锻炼二 规律篇 完整一气中的两个秘密：[上下相随]和[左右相连] [上下相随]的概念和练法 不同步法的[上下相随] [左右相连]的概念和练法 逢转必沉是另一个秘密 浅释[逢转必沉] [逢转必沉]的重要意义 [逢转必沉]与否的比较 [逢转必沉]的具体练法 彩色插图三 健身篇 内气通畅 任督二脉的沟通 祛除疾病和强身 不断的放松 『主宰于腰』 交叉神经不断得益四 功夫篇五 太极拳的气和内功六 艺术哲学篇七 源流篇八 基本术语篇 步法方面 身法方面 手法方面 眼神方面 方法方面九 我这套拳架的介绍十 太极拳架套路后记再版后记附录

《太极拳秘奥剖析》

精彩短评

1、曹老师的书，“完整一气”与“逢转必沉”两节解释的很详尽。

《太极拳秘奥剖析》

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