

# 《太极拳学堂》

## 图书基本信息

书名：《太极拳学堂》

13位ISBN编号：9787810514248

10位ISBN编号：7810514245

出版时间：2000-9

出版社：北京体育大学出版社

作者：李晖

页数：92

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)

# 《太极拳学堂》

## 前言

太极拳是中华武术的瑰宝，是深受海内外成千上万朋友们喜爱的健身运动。太极拳对增强人的身心健康有着独特的作用。本书作者李晖不仅以她勤学苦练的精神和特有的悟性，在名师的指导下练就了一系列高规格、高标准的太极拳套路动作，而且还立志于将太极拳这一民族瑰宝进一步发扬光大，造福于人类。学练太极拳强调身心并用，形意并重、动静结合、神气统一。因此，良好的心理状态是练好太极拳的关键因素之一。用“心”去练，才能真正把太极拳练到炉火纯青的程度。作者李晖就是最早受益于心理训练帮助的优秀运动员，在她当初习练武术的过程中，深知运动员的心理状态对动作完成和比赛发挥的重要作用，因此她对于我所传授的心理学知识和心理训练方法理解很深，而且训练认真，这对她后来夺取武术世界冠军和香港太极拳冠军都起到了有益的作用。《太极拳学堂——图解太极十三势》一书不仅详尽介绍了五功八法和太极拳套路的最佳练习方法，而且还特别增加了怎样配合心理训练，更快更好地学练太极拳的新内容，这是本书的一大特色。

# 《太极拳学堂》

## 内容概要

《太极拳学堂:图解太极十三势》采用问答的教学形式，点明太极拳的正确理念，配以冠军演练的写真照片，指出入门到快速提高的捷径。《太极拳学堂:图解太极十三势》以图配简短的文字，对太极拳的每一招都作了精辟介绍，非常容易读者理解。

# 《太极拳学堂》

## 作者简介

李晖，出生于1969年5月30日，出生地是中国桂林市。喜欢的运动：武术、射击、高尔夫球。最喜欢的人：家人。历届获奖项目：1989年 第二届亚洲武术锦标赛女子枪术季军、1990年 北京第十一届亚运会女子全能殿军、1991年 第一届世界武术锦标赛棍术银牌 剑术铜牌 拳术铜牌等。

# 《太极拳学堂》

## 书籍目录

树立多层面形象（代序）徐才写在《太极拳学堂》出版之际 门惠丰我的心愿 李晖序 丁雪琴致李晖 岸山春美

第一课 武德修养（尚武崇德 养性健身）一、武德风范——四字诀、七言诗二、武礼规范——行礼方式与应用

第二课 拳理释疑（拳理通达 事半功倍）一、太极拳不是长拳慢练二、习太极拳对人身心有好处三、简介太极拳五大流派四、简介太极拳新编套路五、习拳前要做好准备活动六、习太极拳一定要站桩七、从学须知歌诀

第三课 拳法入门（拳法规范 打好基础）一、练习步骤——三步功夫二、基本技术——入门须知三、基本桩功——五功四、基本拳势——八法五、习拳要求与提示

第四课 拳套合成（套路习练 形神双修）一、太极十三势动作顺序二、太极十三势连动图解三、太极十三势要点提示

第五课 意气内修（内外合一 主修内因 脑体并用 练好太极）一、气沉丹田有助体松脑静二、几种实用的身心放松法三、表象练习辅助练好太极后记

## 章节摘录

插图：一、武德风范——四字诀、七言诗  
学生：“尚武崇德”是武术的传统，但纵观武术典籍和各部门各派武术的口传心授，发现历代武德除了宏扬中华民族的优良美德外，还打上了明显的时代烙印，有些在今天看来已失去了积极意义。老师，您看在当今时代，我们应谨遵怎样的武德操守呢？老师：是的，每个时代都有它鲜明的道德规范和行为操守。武德也不例外，在今天它已注入了新时代的特征，概括起来可以用四字诀、七字诗表述。古人说：“拳以德立，无德无拳。”武术的真谛在于重德。而在以武会友，广交国内外朋友的今天，我们继承中华武术，发扬传统武德，对推动武术事业发展具有重要的现实意义。把拳德、拳智和拳法贯穿到拳术实践中去。才谈得上“有德有拳”。我要求我的学生在习拳前首先要理解我讲的“武德风范”。

# 《太极拳学堂》

## 后记

撰写本书是我矢志推广东方健身法的新尝试，当我将自己学练太极拳的心得体会介绍给读者的时候，也是我自己将获得的良好健身法教给了大家。这个良好的愿望得到了各方人士的赞同：我的太极拳老师门惠丰教授和阚桂香教授十分支持我的写作，我在太极拳方面所取得的成绩得益于他们的悉心指导；前国家武术研究院院长、亚洲武术联合会名誉主席徐才先生阅罢初稿，欣然命笔，撰文予以鼓励；国家体育总局研究员丁雪琴女士对书的内容予以肯定，百忙中为本书作序。承蒙北京体育大学李志勇先生推荐，促成了我与北京体育大学出版社的友好合作。著名书法家、北京体育大学出版社社长杨再春先生为本书题写了书名。在此谨一并表示衷心的感谢。此书是我学练太极拳的一些经验和体会，尽管还不十分成熟，但这肯定是初学太极拳的人们希望了解的内容，因此我仍愿意以最快的速度向热爱太极拳的朋友们推荐。随着我不断的提高与进步，我将按不同难度、不同段位的要求，把更多的学习方法、练习手段、心得体会以及对太极拳精髓更深的理解等，编写成系列丛书，献给我的读者和广大酷爱中华武术的朋友们。

## 编辑推荐

《太极拳学堂:图解太极十三势》可供广大的武术爱好者阅读。



# 《太极拳学堂》

## 名人推荐

《太极拳学堂：图解太极十三势》深入浅出，有术有理，又取师生对话的形式，很是新颖活泼，富有创新意识。——徐才 《太极拳学堂：图解太极十三势》易懂易学，对普及太极拳运动极有价值，希望大家能够喜欢。——门惠丰 李晖的这《太极拳学堂：图解太极十三势》，特别增加了怎样配合心理训练，更快更好地学练太极拳的新内容。这是本书的一大特色。——丁雪琴 我刚来的时候，关于太极拳一点也不知道，但是一看到你打的太极拳就喜欢上了。我会一直把你当作我的老师。——岸山春美

## 精彩短评

- 1、以运动员的视角解释动作要领
- 2、速度很快，质量也很好，非常喜欢

## 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)