

《图解42式太极拳》

图书基本信息

书名：《图解42式太极拳》

13位ISBN编号：9787533541798

10位ISBN编号：7533541790

出版时间：2013-1

出版社：鄢行辉、林红、杨松涛 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

页数：203

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

《图解42式太极拳》

内容概要

《图解42式太极拳:健身与技击》从42式太极拳的演练套路、健身效果、技击要领及学练问答四个方面进行了详尽的介绍，特别是对各类疾病患者的太极拳防治方法进行了针对性较强的说明。书中所介绍的太极拳健身法及技击法是在总结历代太极拳名家养生及实战经验基础上，结合现代太极拳的研究成果，通过精心设计、编排而成的。

《图解42式太极拳》

作者简介

鄢行辉，法名释永辉，福建中医药大学教授，国际武术散手道联盟科技委员会主任，国际级武术裁判，少林鹰派第三代传人。鄢行辉自幼崇医尚武，耳濡目染养生之道，随名师系统学习传统武学及民间医术。在北京读大学期间接受正规的武学与中医的教育，系统研修传统太极拳学与中医学。毕业后遍访各地明师，吸取佛道养生精华，不断提高武医水平。创立太极生态养生体系，在福建中医药大学任教期间，培养出多名全国太极拳冠军及众多武医人才，弟子遍及海内外。

《图解42式太极拳》

书籍目录

一、42式太极拳套路演练 一、42式太极拳套路演练（一）第一段 / 11.起势 / 12.右揽雀尾 / 23.左单鞭 / 44.提手 / 55.白鹤亮翅 / 6（二）第二段 / 11.开合手 / 14 12.右单鞭 / 14 13.肘底捶 / 15 14.转身推掌 / 16（三）第三段 / 29 19.云手 / 29 20.独立打虎 / 32 21.右分脚 / 33 22.双峰贯耳 / 33 23.左分脚 / 34 24.转身拍脚 / 35（四）第四段 / 42 30.虚步压掌 / 42 31.独立托掌 / 42 32.马步靠 / 43 33.转身大捋 / 44 34.歇步擒打 / 46 6.搂膝拗步 / 6 7.撇身捶 / 8 8.捋挤势 / 9 9.进步搬拦捶 / 11 10.如封似闭 / 13 15.玉女穿梭 / 18 16.左右蹬脚 / 21 17.掩手肱捶 / 24 18.野马分鬃 / 26 25.进步栽捶 / 37 26.斜飞势 / 38 27.单鞭下势 / 39 28.金鸡独立 / 40 29.退步穿掌 / 41 35.穿掌下势 / 47 36.上步七星 / 48 37.退步跨虎 / 48 38.转身摆莲 / 49 39.弯弓射虎 / 50 二、42式太极拳健身法 三、42式太极拳技击法 四、学练42式太极拳问答 参考文献 附录

《图解42式太极拳》

章节摘录

版权页：插图：55.退步穿掌时，右腿怎样才能落得平稳 学练时请注意3点：（1）右腿要在左腿屈膝下蹲的同时向后落步，不要先撤步再下蹲。（2）左腿下蹲、右腿落步时，上体一定要注意保持正直。这时最易出现上体前俯的现象，此为造成落步时不稳的原因之一。（3）右脚要向正后方稍偏右的位置落地。要避免右脚落在左脚的正后方，或向左脚的左侧落步，如果这样，两脚站在一条直线上或形成两脚交叉，就不能保持身体平稳。56.虚步压掌的左手动作是向下按，为什么叫压掌 按的字义是用手压或摠，压的字义是从上面加重力。从虚步压掌的动作结构、攻防含义和用劲方向上看，用这两个字均可表达其动作内涵。至于动作名称用压掌，表达动作时用按掌，这主要是为了避免用词重复。57.怎样使独立托掌的上肢动作显得舒展大方 请在保持左独立步平稳的基础上注意以下两点：（1）右掌上托时手腕要直，并要微向外旋。（2）左掌在右掌上托的同时，手腕要向内旋，并向身体左侧推撑，使左臂成圆弧形。58.初练马步靠时，怎样才能表现其用劲 马步靠是42式太极拳中体现太极拳用劲的动作之一。其用劲方式很难被初学者掌握。请在掌握了动作规格的基础上注意以下两点：（1）左脚落步、右腿屈蹲成半马步时，身体重心一定要保持在右腿上，并且要有意识地向下沉胯坐臀。（2）向前挤靠时，右腿要在沉胯坐臀的前提下向前慢速蹬伸，同时左脚要向后蹬地撑顶，使两腿的动作产生顿挫现象。此时上体再略向左转挤靠，就可以较明显地表现马步靠的用劲。59.转身大捋的身体重心为什么要稍有起伏 这个问题可从两方面来解释：（1）从动作上的解释。身体重心稍向上起，便于右脚向左脚内侧扣步，也利于随之左脚撤步，司使整体动作自然圆活。（2）从转身大捋的攻防含义上进行解释。太极拳的攻防思想主张随曲就伸和舍己从人，也就是随着对方的动作，顺其势而使招用劲。可以设想，在抓住对方的手臂用转身大捋之前，必须先向下捋对方，以求对方的反抗之劲，而对方反劲的方向是向后上方，若此时顺势随之稍起，不仅趁机上步抢占了有利的位置，同时也调整了自己将要转身的姿势，为突然转身用大捋创造了良好的条件。

《图解42式太极拳》

编辑推荐

《图解42式太极拳:健身与技击》其内容科学实用、简单易学,可作为广大太极拳爱好者及运动健身者的练习指导,是《图解42式太极拳:健身与技击》的提高篇。《图解42式太极拳:健身与技击》附赠一片光盘,可在VCD及电脑上播放内容除包括演练套路、健身效果、技击要领三个方面外,还特别推出太极拳修炼者的生活方式。

《图解42式太极拳》

精彩短评

- 1、视频是老的，清晰度一般
- 2、感觉比24式难多了...

《图解42式太极拳》

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