

<<太极拳全书>>

图书基本信息

书名：<<太极拳全书>>

13位ISBN编号：9787500911876

10位ISBN编号：7500911874

出版时间：1995-1

出版时间：人体

作者：人民体育出版社 编

页数：715

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：<http://www.tushu007.com>

## <<太极拳全书>>

### 内容概要

本书系统、完整地向广大读者介绍陈式、杨式、吴式、武式、孙式太极拳的运动特点及练习方法。颇具权威性，图文并茂，可读性强，是经典的太极专著之一。

## &lt;&lt;太极拳全书&gt;&gt;

## 书籍目录

陈式太极拳 重印说明 陈式太极拳简介 第一章 陈式太极拳的八个特点 第一特点 大脑支配下的意气运动 一、内气和用意 二、意气运动的实现 第二特点 身肢放长的弹性运动 一、身肢放长 二、身肢放长的生理作用 三、八门劲别与弹性的棚劲 四、弹性运动(棚劲)的掌握 第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动 一、运动如缠丝的实质 二、缠丝式螺旋运动的作用 三、缠丝劲的种类及其要点 四、螺旋运劲的掌握 第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动 一、虚实比例 二、三种基本虚实 三、虚实的掌握 四、轻重浮沉与虚实 第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动 一、节节贯串的实质 二、一动全动和腰脊的关节 三、节节贯串与增强关节 四、关节动度的调节 五、节节贯串的掌握 第六特点 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动 一、一气呵成的实现 二、名家行拳实例 三、神气动荡和一气呵成 四、劲别和一气呵成 第七特点 从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动 一、刚柔相济拳 二、求软摧僵时期 三、练柔成刚时期 四、刚柔的变换 五、刚柔相济的掌握 第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动 一、快慢的发展程序 二、由慢转快的时间和条件 三、快慢时间和匀清、劲别 四、快慢相间的掌握 结语 第二章 陈式太极拳第一路图解 .....杨式太极拳 吴式太极拳 武式太极拳 孙式太极拳

## &lt;&lt;太极拳全书&gt;&gt;

## 章节摘录

一、一气呵成的实现 这个特点是继特点五之后在一动无有不动的基础上再进一步加大运动量的具体措施。

特点五着重于要求九个主要关节要一动全动，借使运动器官和内脏器官内外相合，以提高每一个拳式的运动量。

而特点六则主要是要求在一动全动的基础上，从一趟架子第一个动作开始，一直到一趟架子练完止，中间没有卸劲的地方和断劲的时候，也没有神气呆滞别有所思的情况发生，更没有松口气、离开用意的表现，而是做到自始至终相连不断，波浪式地滔滔起伏不已，也就是说，要把一趟架子一气呵成。运动量经过这一提高，对一趟架子练完后的动度的计算，应该是九个关节的动乘以一趟架子的动作：假定架子的拳式为七十二着，那么练完一趟架子就要一气完成六百四十八个动量。

这是我们祖先在体育运动上的一种出色的特殊创造。

但是要将这种复杂多变的运动做得自始至终相连不断，从大的方面来说就要做到下述两个方面。

(1)手法上——运劲时凡是遇到一往一复的动作，在往复之间要运用折迭弥补其间，使前后两个动作能呈曲线缓和地联接起来。

这种折迭的做法是，在运劲到尽头，将要做下一动作之先，如下一动作是要往下和往前行，那么就要先向上一折，再往后一迭，然后再接做下一拳式，这样就与下一动作的劲很自然且呈曲线缓和地联接上了。

这就是拳论所规定的“意欲向上必先寓下，意欲向前必先寓后”的说法。

这样做，不但前一拳式与后一拳式的劲接上了，并使下一拳式由于前一拳式的加速力关系，使它更加沉着和加强了，正如用毛笔写大字的回锋笔法一样。

因此，太极拳运动除了一个动作在一个圈内可以做完者外，如果动作中有一往一复（如两个拳式连接处），就必须加以折迭，才可使上一动作的劲毫无间断地贯串到下一动作中去。

这是手法上因有折迭而达到相连不断的方法。

(2)步法上——凡遇到动步进退时，在它们之间用一个“转换”来弥补其间，使前后的步法也能呈曲线缓和地联接起来。

这种转换的做法是，迈步向前或是退后均不可直线地直进直退，而必须在前一步到后一步之中嵌进一个转换。

这种转换，就是太极拳五步中的顾盼二步。

有了顾盼二步的转换步法，不但可使腿部的劲强有力地联接起来，并且可使腿部不离开缠丝，能与两臂的缠丝上下一致地联合起来，起到劲起于脚跟，形于手指的贯串功用。

太极拳整个套路内是不断有往复的，因此也是不断有折迭的。

有了折迭嵌进在动作之内，练起拳来就显得有一种留恋缱绻的感觉，产生似松非松、将展未展的神态，并表现出波浪滔滔的起伏状，好象一浪过去，又是一浪地动荡不已。

太极拳一趟架子内是不断有进退的，也是不断有转换的。

有了转换嵌进在进退之间，就使进退不再是直进直退，而是可以显出婉转的回旋和生生不已。

我们在泥地上练拳时，练完一趟架子之后，在泥土上可以留下许多足跟的圈儿，这就是这种转换的顾盼二步所留下的正确痕迹。

总之，在往复之间手臂有了折迭，在进退之间腿部有了转换，就不但可使前后的内劲联接上，并可使往复进退过程用的劲都是圆劲，不致发生顶抗与丢匾的毛病，也可使往复与进退两者对立面统一起来。

二、名家行拳实例 1914年前后，在前北京体育研究社的年会终了时，全城各派武术家们，如纪子修、张策、尚云祥、王茂斋、许禹生等参加余兴表演。

当时太极拳方面，有杨澄甫和吴鉴泉双演太极拳。

他们采用的都是大架子，两位在表演时，使观众只觉得是在左右逢源之中前进和后退，滔滔不绝地起伏不已，好象站在小划船上横渡长江一样；他们的动作表面上极其绵软，内里却显出含有坚强；慢到方时快，快到圆时慢，极其匀清地配合着开合，如玉环的无端，看不清衔接在何处。

<<太极拳全书>>

他们进退时并不显出在进退，仅觉得逐步在变换姿势；表演完毕的时间，约八分多钟，在场的人都叹为观止。

.....

<<太极拳全书>>

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:<http://www.tushu007.com>