

<<沈寿太极拳文集>>

图书基本信息

书名：<<沈寿太极拳文集>>

13位ISBN编号：9787500926290

10位ISBN编号：7500926294

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育出版社

作者：沈寿

页数：646

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>

<<沈寿太极拳文集>>

内容概要

为了继承和发扬中华武术的重要拳种——太极拳术，笔者在上一世纪推广普及太极拳的过程中，也曾潜心研究和撰写了一些有关太极拳术的文章。

常言道：「敝帚自珍。

」为了避免拙作散失，有些发表过的或新写的文章已经结集成书，但这多半是属于理论性质的文章。而有关创编或演练的太极拳、刀、剑、散手对练等套路部分，却因摄影等条件的限制，尚付阙如。对此，是不能不引以为憾的。

本书内容包括：本书分为四卷：卷一 太极拳法研究：上篇 太极拳法研究：太极拳基本拳式名称浅释、浅谈怎样才能学好太极拳、浅谈太极拳的“七字要领”、论太极拳的用意和呼吸方法、论初学太极拳易犯的毛病、练太极拳与医治慢性疾病、太极拳体用全诀其小记；下篇 古典拳研究：清代玉宗岳《太极拳论》今释与研究、清代玉宗岳《十三势行功歌》今释与研究、古代内家拳及其十四禁忌、《内家拳法》的“五字要诀”、关于明末《拳经总歌》的初步研究、明代戚继光《拳经捷要篇》今释与解析；卷二 太极拳论谭：太极拳古典拳论浅释（六篇）、太极拳研究随笔（一篇）、太极拳与气功（六篇）、太极剑的诀要（三篇）、太极拳歌诀（六首）、太极拳推手漫谈（六篇）、太极拳推手歌诀（六首）、内家拳法诀（五篇）、关于太极拳械散手谱（六篇）；卷三 36式太极拳详解：谈谈太极拳的健身价值、杨式太极拳的源流关系、杨式太极拳的基本拳式、36式与传统杨式太极拳的式名和式数、36式太极拳谱及示意说明、36式太极拳动作图解、36式太极拳的五法、36式太极拳的教学口令、36式太极拳的教法练法、杨式太极拳理论经典著作；卷四 太极拳推手问答：太极拳推手常识、太极拳推手要领、太极拳推手八法、太极拳推手力学、太极拳推手图说等内容。

<<沈寿太极拳文集>>

书籍目录

沈寿小传卷一 太极拳法研究（修订本） 上编：太极拳法研究（七篇） 第一章 太极拳基本拳式名称浅释 第二章 浅谈怎样才能学好太极拳 第三章 浅谈太极拳的「七字要领」 第四章 论太极拳的用意和呼吸方法 第五章 论初学太极拳易犯的毛病 第六章 练太极拳与医治慢性疾病 第七章 太极拳体用全诀及其小记 下编：古典拳论研究（六篇） 第八章 清代王宗岳《太极拳论》今译与研究 第九章 清代王宗岳《十三势行功歌》今译与研究 第十章 古代内家拳及其十四禁忌 第十一章 《内家拳法》的「五字要诀」 第十二章 关于明末《拳经总歌》的初步研究 第十三章 明代戚继光《拳经捷要篇》今译与解析 修订后记 卷二：太极拳论谭（增订本） 序 第一章 太极拳古典拳论浅释（六篇） 第二章 太极拳研究随笔（一篇） 第三章 太极拳与气功（六篇） 第四章 太极剑的诀要（三篇） 第五章 太极拳歌诀（六首） 第六章 太极拳推手漫谈（六篇） 第七章 太极拳推手歌诀（六首） 第八章 内家拳法诀（五篇） 第九章 关于太极拳械散手谱（六篇）（有图照幅） 增订后记 卷三：式太极拳详解 第一章 谈谈太极拳的健身价值 第二章 杨式太极拳的源流关系 第三章 杨式太极拳的基本拳式（有图照幅） 第四章 式与传统杨式太极拳的式名和式数 第五章 式太极拳谱及示意说明 第六章 式太极拳动作图解（有图照幅） 第七章 式太极拳的五法 第八章 式太极拳的教学口令 第九章 式太极拳的教法练法 附录 杨式太极拳理论经典著作（两篇） 后记 卷四 太极拳推手问答（修订本） 第一章 太极拳推手常识 第二章 太极拳推手要领 第三章 太极拳推手八法 第四章 太极拳推手力学 第五章 太极拳推手图说 后记

<<沈寿太极拳文集>>

媒体关注与评论

书评为了继承和发扬中华武术的重要拳种——太极拳术，笔者在上一世纪推广普及太极拳的过程中，也曾潜心研究和撰写了一些有关太极拳术的文章。

常言道：「敝帚自珍。

」为了避免拙作散失，有些发表过的或新写的文章已经结集成书，但这多半是属于理论性质的文章。而有关创编或演练的太极拳、刀、剑、散手对练等套路部分，却因摄影等条件的限制，尚付阙如。对此，是不能不引以为憾的。

<<沈寿太极拳文集>>

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>