

<<传统太极剑全书>>

图书基本信息

书名：<<传统太极剑全书>>

13位ISBN编号：9787500942832

10位ISBN编号：7500942834

出版时间：2013-3

出版时间：人民体育出版社

作者：陈正雷

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>

<<传统太极剑全书>>

内容概要

《传统太极剑全书》由当代传统太极拳六大流派的名家代表人物——陈正雷、崔仲三、李秉慈、乔松茂、孙剑云、王海洲——六位先生合著，分别阐述了各个流派太极剑的历史源流、风格特点、健身养生价值、练习步骤和注意事项，并详解了各流派代表套路的练习方法和要领。

<<传统太极剑全书>>

作者简介

陈正雷（1949—），河南温县陈家沟人，陈氏十九世，太极拳第十一代嫡宗传人。曾任河南省武术馆副馆长、河南省武术管理中心副主任，现任河南省政协副主席、国家武术高级教练、国家级社会体育指导员、中国武术协会委员、中国体育科学学会委员、中国当代“十大武术名师”、河南省陈氏太极拳协会执行主席、世界非物质文化遗产——陈式太极拳杰出传承人。

<<传统太极剑全书>>

书籍目录

传统陈式太极剑 / 陈正雷 一、陈式太极单剑简介 二、陈式太极单剑握剑的方法和要求 三、陈式太极单剑的基本技法 四、陈式太极单剑动作名称 五、陈式太极单剑动作图解 传统杨式太极剑 / 崔仲三 一、杨式太极剑简述 二、杨式太极剑的风格特点 三、杨式太极剑的基本要领 四、杨式太极剑练习谈 五、杨式太极剑动作名称 六、杨式太极剑动作图解 传统吴式太极剑 / 李秉慈 一、吴式太极剑的诞生与发展 二、吴式太极剑的历史文献 三、吴式太极剑的风格特点 四、如何学好吴式太极剑 五、几点说明 六、吴式太极剑动作名称 七、吴式太极剑动作图解 传统武式太极剑 / 乔松茂 一、武式传统强身剑简介 二、武式传统强身剑的历史演变过程 三、武式传统强身剑的练习步骤及要点 四、武式传统强身剑对身体各部位的要求 五、武式传统强身剑动作名称 六、武式传统强身剑动作图解 传统孙式太极剑 / 孙剑云 一、孙式太极剑简介 二、孙式太极剑剑指与持剑法 三、孙式太极剑剑式名称 四、孙式太极剑单练套路图解 传统赵堡太极剑 / 王海洲 一、赵堡太极剑简介 二、赵堡太极剑剑理和剑法 三、赵堡太极剑的特点和健身作用 四、赵堡太极剑的练习步骤和注意事项 五、赵堡太极剑剑谱 六、赵堡太极剑动作图解

<<传统太极剑全书>>

章节摘录

版权页：插图：武式传统强身剑可分为三个阶段来练习：第一阶段：主要在姿势的准确上下工夫。

要在动作过渡上打好基础。

像小学生写字一样，一笔一画横平竖直，守住身法，一字一板，不可操之过急，揠苗助长。

掌握技术差之分毫，谬以千里。

把整套架子中步型、步法、腿法、身法、手型、手法、剑法、眼神等基本要领做准确，步法稳定，一招一式规规矩矩，把架子凝固好。

第二阶段：走顺阶段。

在动作准确、架子成型的基础上，注意掌握动作的变化规律。

折叠转换，做到协调连贯，圆活自然，拓开眼界，体松心静，轻灵沉着，周身一家，脚手相随，呼吸自然，气蓄敛于脊骨之中。

第三阶段：练功架子。

行功走架提起全副精神，一举手，一投足，具有压倒一切对手之气势。

一连走几个架子也不感疲劳，完全是用内劲支配外形。

以意行气，以气运身，达到意、气、拳架三者合为一体。

下面把这三个阶段的主要过程及其要点简述如下。

第一阶段属于打基础，也是着熟凝固架子的阶段，要注意以下几个要领：1.端正姿势 练武式传统强身剑，首先要注意姿势正确，最主要的是上身要自然竖直，腰脊中正，头不可前伸，要自然松正。

目平视前方，两肩、两胯要自然放松，不可前俯后仰，左歪右斜，耸肩扭胯。

身体各部位按着基本要领准确无误，每一个部位的基本要领，都会联系着别的部位的基本要领，不要造成错误的定型。

这一阶段也是最重要的阶段，基础打不好，必定造成以后的不正确动作。

例如，姿势中臀部外凸必须连着腰部和胸部前挺，腹肌紧张。

因此，初学阶段要姿势准确，不可贪多求快、潦草从事，这样做开始可能刻板一些，灵活性稍差，但只要抓住了身法的主要关节，守住身法，一开始进步慢点，把架子凝固好，将来进步就快，从某种意义上讲慢就是快。

如果一开始不注意姿势的准确性，守不住身法，好像学得比别人快，但以后进步就慢了，快就变成了慢。

常言说“学拳容易改拳难”，就是这个道理。

2.稳定中心 要使身体姿势端正，稳定中心是很重要的。

稳定中心首先要保持下肢的稳定，步型、步法是整个姿势的基础。

下肢站不稳，上身就发飘。

下肢不稳的主要因素多是由于步型、步法不得当。

步子过小、过窄，或脚的位置、角度不对，以及变换虚实不清，会造成身体不稳。

步型要准确，步法要适度，也可以单练各种桩步和步法。

稳定好中心，培养下肢的支撑平衡力量，掌握好要领，衔接好步法之间的转换，不要错误地理解要领，别着自己的步法，越练越走偏路。

同时，要多练单势，即各种腿法（蹬脚、分脚、摆脚、踢脚）和腰部的柔韧性，来增强下肢的稳定。

总之，武式太极拳行功走架，下肢的稳定是相当重要的。

3.舒松均匀 初学武式传统强身剑时要注意舒松均匀。

舒松不是软化无力，而是按着规矩，不可僵硬，一字一板地自然运动。

松而不懈，紧而不僵，运劲如抽丝，迈步如猫行，不可使用拙力，造成不必要的紧张、呆板。

掌握好要领，把不必要的紧张和僵劲去掉，注意松肩沉肘，松胯活腰，以腰为主宰，反复习练，动作要均匀。

初学时动作要慢一些，用力要轻，易于使动作准确，消除拙力。

<<传统太极剑全书>>

初学时动作不熟练，可以在动作之间有片刻的停顿，体会一个要领，再做下一个动作。但是在动作熟练准确之后，就要努力保持均匀的速度，起落转换不可忽快忽慢，不可上下起伏，不可左歪右斜，把架子固定好。

<<传统太极剑全书>>

编辑推荐

《传统太极剑全书》配光盘，由六位名家亲自演练，图文并茂，生动形象，是我社已出版的、广受读者欢迎的《太极拳全书》的增补和充实。

<<传统太极剑全书>>

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>