

<<太极拳太极剑入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<太极拳太极剑入门与提高>>

13位ISBN编号：9787508256214

10位ISBN编号：7508256212

出版时间：2009-5

出版时间：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：234

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>

<<太极拳太极剑入门与提高>>

内容概要

本书概述了太极拳、剑的锻炼价值，太极拳的特点与呼吸，太极拳的基本功；详细讲解了最受群众欢迎的简化24式太极拳和32式太极剑，并配有自学分步动作图解，以及统一标准的42式太极拳、剑竞赛套路与自学分步动作图解。

本书入门与提高相结合，内容丰富，语言通俗，教学简明，图文并茂，既是初学者自学入门的好教材，又是广大太极拳、剑爱好者深造提高的良师益友。

<<太极拳太极剑入门与提高>>

作者简介

陈占奎 1938年生，中国著名武术家、技击家、太极拳大师、国际级裁判。

1973年至今一直在北京大学执教。

作为武术家曾应邀赴俄罗斯、乌克兰、乌兹别克斯坦、匈牙利、德国、奥地利等国教授武术。

现任北大教授，兼任俄罗斯武术气功中心顾问，北京武协委员，北京技击研究会常

<<太极拳太极剑入门与提高>>

书籍目录

第一编 太极拳基本知识 一、太极拳的锻炼价值 (一) 健身 (二) 防身 (三) 观赏 二、太极拳的主要特点 (一) 全身放松 (二) 缓慢柔和 (三) 和谐完整 (四) 连贯圆活 三、太极拳的呼吸 (一) 自然呼吸法 (二) 配合动作呼吸法 (三) 腹式深呼吸法 第二编 太极拳基本功 一、桩功 (一) 无极桩 (二) 混元桩 二、功力功 (一) 立圆功及其发劲 (二) 平圆功及其发劲 第三编 简化太极拳24式分步自学动作图解 第四编 太极拳竞赛套路42式分步自学动作图解 第五编 32式太极剑分步自学动作图解 第六编 太极剑竞赛套路42式分步自学动作图解

<<太极拳太极剑入门与提高>>

章节摘录

插图：第一编 太极拳基本知识一、太极拳的锻炼价值太极拳是中国武术宝库中的一颗明珠。

它融拳术、导引、吐纳为一体，是一种练意、练气、练身三者相结合的运动。

它要求心静体松，以调和气血、疏通经络、平衡阴阳为主。

它的动作缓慢、柔和而自然，运动量适中而符合生理保健要求，因此是延年益寿的最佳运动方式之一，是防病、治病的良好医疗手段。

所有动作技法均含有攻防含义，具有防身的作用。

套路的演练优美古朴以及推手独特而文明的运动方式，使它富有观赏价值。

（一）健身太极拳独到的锻炼方法，归纳起来不外乎是“练意、练气、练身”三者密切结合，始而意动，随而内动，继而外动。

实为内外兼修的锻炼方法。

我们知道，人之根本在于精、气、神，气血平衡即无病，气血失调即生病。

太极拳就是根据人的结构，顺乎自然进行锻炼，它对脑的功能起着积极的调节和训练作用。

太极拳要求精神专一，全神贯注，意动身随，内外三合（内三合指意与气合、气与力合，外三合指手与足合、肘与膝合、肩与胯合），连绵不断。

并且强调“以静制动，虽动犹静”，这有益于大脑皮层兴奋、抑制的调整，对神经衰弱、失眠、头晕、高血压等有显著疗效。

太极拳的气分两部分，即先天的元气和后天的呼吸之气与水谷精气。

练气是在大脑皮层统摄诸神经系统下；使全身处于松静状态，用深呼吸促使内脏器官和外部肌肉有节律地舒张、收缩，腰脊、四肢螺旋缠绕，将丹田之气运送到全身，产生“气感”。

气的运行使每平方厘米约有200条毛细血管打开使用，减轻了心脏的负担，对心脏病的防治很有利。

肢体的顺逆缠绕运动，锻炼了肌肉的弹性，也提高了血循环的速度，因而可防治因血行受阻而产生的心、脑血管病。

例：北京运动医学研究所的机能试验，测试经常打太极拳组与对照组一般老人各32人。

测试方法为一分钟内上、下40厘米高的板凳15次。

实验结果，太极组老人只有一人不能完成规定的定量负荷，其余的都能完成定量负荷，而且脉搏、血压反应正常。

对照组老人，年龄越大，完成定量负荷的人越少，出现不正常反应的人越多（如梯形上升型和无力反应型反应）；心电图异常的，太极组占28.2%，对照组占41.3%。

经常打太极拳，能提高中枢神经系统的机能，改善身体各器官组织间活动的协调性，提高迷走神经的紧张度，使各器官组织的供血、供养充分，物质代谢加强。

因此经常打太极拳的人发生高血压病和动脉硬化病的人较少。

太极拳进行腹式呼吸，通过膈肌上下鼓动，牵动胸腹运动，对五脏六腑产生“按摩作用”，这对肠胃消化不良、糖尿病、“二便”失常等会收到良好疗效。

深呼吸又能吸入较多的氧气，提高肺部的换气能力，同时增强了肺组织的弹性，对肺部疾病有一定疗效。

太极拳的提肛吊裆，加强了肛门括约肌的运动，对痔瘘病、脱肛、子宫脱垂和其他慢性生殖系统疾病均有相当的防治作用。

练身就是练躯体、腰、腿、眼神、关节韧带、骨骼、肌肉等。

如躯体要求中正，上下一条线，“顶头悬、尾闾收”，这不但使气血上下疏通，而且避免未老先衰、低头猫腰、脊椎萎缩等病态，使身型端庄健美。

（二）防身防身即防犯外界对自身的二切干扰、袭击。

防身有内外之分。

从外部而言，要掌握太极拳的攻防技击方法，御敌自卫。

在身体相接触后的近身防卫中，可运用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法。

这种近身顺势用力，借劲使劲的独特方法，如在摔技中予以运用，能收到良好的效果，所谓“太极加

<<太极拳太极剑入门与提高>>

摔跤，神仙摸不着”就是这个道理。

如果相互间有一定距离，可用太极拆招散手，如高探马、搂膝拗步推掌、搬拦捶、撇身捶、指裆捶、搂膝栽捶、掩手肱捶、当头炮、玉女穿梭、金鸡独立、野马分鬃、手挥琵琶、提手上势、倒卷肱、云手、白鹤亮翅、白蛇吐信、如封似闭、上步七星、退步跨虎、斜飞势、海底针、闪通背、十字手、抱虎归山、披身伏虎、双峰贯耳等。

如果距离较远，可运用太极腿法，如分脚、蹬脚、拍脚、侧向蹬一根、扫膛腿、摆莲腿、二起脚等。实践证明，腿与臂相比，腿较长、力量大，又较隐蔽，因此腿法在防身用法中占有重要地位。

关于太极拳的技击传统原则，也需要加以说明，如“以静制动”；“敌不动我不动，敌微动，我先动，动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，理为一贯”等。

这些原则，如在本门内，在太极圈里运用，是正确的；在一般情况下，比功力，或作为玩艺切磋，则体现得比较深刻；如果功夫好，采用这些原则也较有效，或者作为第一次打击的反击时运用，也较有效，但如果是完全散开来打，像散打、拳击、自由搏击那样打，单靠“以静制动”等的传统打法就不够了，会吃亏的，还需要适应新形式，有所发展，有所改进才行。

还必须强调指出，太极拳用于防身技击，单靠站桩、练套路（盘架子）、推手的练习是不够的，必须要练太极散手，必须要有计划地一招一势地操练，必须系统地进行两人一组的一招一势的攻防练习和组合动作攻防练习，还必须长期进行太极散手的实作练习，才能提高水平，才能有效的防身。

从内部而言，太极拳要求心静、体松、气和，它与道家的清静无为，释家的四大皆空以及儒家的中庸之道是异曲同工，就是要排除杂念，排除精神干扰，要排除喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的干扰；要调合眼、耳、鼻、舌、身、意六欲；要排除风、寒、燥、湿、火等物理上的不利因素。

体松，为了通气，松则通，气血通畅，经络疏张，阴阳平衡，人才不会生病，才能预防细菌和病毒的侵袭。

实验证明，太极拳运动能提高人的免疫功能。

国内外学者实验证明，练15分钟的太极拳，免疫细胞功能会明显提高。

（三）观赏太极拳的练习，不但能健身和防身，还能用于表演、观赏。

第二十九届奥运会开幕式上，两千多人大型太极拳表演的盛况，民族的气息，典雅古朴的动作，柔和的节奏，行云流水似的态势，伴随着优美而轻松的音乐，犹如一幅幅美丽的图画，让世界为之惊叹。

太极拳的美与源自西方体育健美项目的肌肉发达之美是绝然不同的。

太极拳崇尚自然之美，美在和谐之中，外讲身形的端庄中正，体态安祥，内讲心灵之美，美在心静杂念除，气和经络通。

当你休闲时或清晨在庭院、街道、广场、公园打一两套太极拳，不但能健身，而且会感到生活的充实，心旷神怡，是一种难以用语言表达的享受。

二、太极拳的主要特点太极拳的主要特点，归纳起来有以下几点：（一）全身放松太极拳与气功有着千丝万缕的联系，严格地说太极拳相当于气功中的动功，亦称静行动。

因此练习太极拳与气功基本一样，要求全身放松。

松则通，松气才能畅通，犹如地下之沟渠，不塞而水行，输送之管道，不堵而流通；松使身肢放长，筋骨舒张，使气易于从骨缝中入骨入髓；松还意味着用意不用力，不用拙力，不用僵劲；推手时的松，可以化力、蓄劲，以牵动对方的重心，引进落空。

（二）缓慢柔和太极拳套路的练习，从始至终都要缓慢柔和地进行。

缓慢柔和利于意识的培养，利于以意导气，以气运身；缓慢柔和利于身体的放松，松则利于内气的畅通；缓慢柔和便于调整呼吸，使呼吸逐渐做到悠、长、细、缓、匀，以提高呼吸系统的机能和调养内气；缓慢柔和使运动量得到有效的控制，使能量消耗得到节制，符合生理保健要求而避免了运动的流弊；缓慢柔和，使太极拳适合各种年龄、不同性别和各种体质的人练习，尤其对体弱和有慢性病的人更是一种良好的体疗手段。

（三）和谐完整所谓和谐完整，是指在太极拳的练习中，从头到脚全身各部位都要与手所指示的动作密切配合，做到“一动无有不动”，不但在动作上的进退起落、上下左右处处相呼应，协调完整，同时在意识和呼吸上，也尽可能地与每一个姿势的虚实、动静相结合，使全身得以平衡发展。

（四）连贯圆活所谓连贯是指太极拳套路的动作与动作之间，拳势与拳势之间要做到承上启下，节节

<<太极拳太极剑入门与提高>>

贯穿，连续不断；要含有欲上必下，欲下必上，欲左必右，欲右必左的蓄劲；每势终似停非停，气机渐运，内劲才能灌注充足。

所谓圆活，指的是太极拳是圆的运动，是划圈的运动。

圆又分为立圆、平圆、斜圆、顺圆、逆圆、交叉圆、复合圆，还有半圆、小弧等，就身体而言，有手圈、肘圈、肩圈、胸圈、腹圈、胯圈、膝圈、足圈等。

初学时要划大圈，以求开展自然，逐渐圈越划越小，以求内劲。

太极拳呈圆形、弧形运动，还意味着做动作避免了直棱直角，而使动作圆滑灵活，而且灵中含轻，活中寓神。

这样使太极拳具有连贯圆活的特点。

三、太极拳的呼吸太极拳在练习上是以养气为主的，因此，掌握正确的呼吸法，是太极拳锻炼的一个重要方面。

太极拳被称为内家拳，主要是由于它不仅借有形的动作锻炼形之于外的体魄，尤其锻炼行之于内以柔为主刚柔兼济的内劲，内炼所谓无形的蕴于内的精、气、神。

在“内炼”中，“气”是起核心作用的。

“气”虽不等于呼吸，但必须以呼吸为前提和基础。

<<太极拳太极剑入门与提高>>

编辑推荐

《太极拳太极剑入门与提高》是由陈占奎所编著，金盾出版社出版发行的。

<<太极拳太极剑入门与提高>>

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>