

<<图解24式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<图解24式太极拳>>

13位ISBN编号：9787533541804

10位ISBN编号：7533541804

出版时间：2013-1

出版时间：鄢行辉、徐彩桐、王嵘 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：鄢行辉，林红，杨松涛 编

页数：156

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>

<<图解24式太极拳>>

内容概要

《图解24式太极拳：健身与技击》采用真人图解形式，以中医基础理论为指导，在总结历代名家养生及实战经验基础上，结合现代研究成果，通过精心设计、编排，分别对24式太极拳的经典演练套路、养生效果、技击要领进行了详尽的介绍，已在人民群众中迅速得到推广，深受24式太极拳爱好者欢迎。

《图解24式太极拳：健身与技击》内容特点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体；采用棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠等健身拳术技法，既可养生治病，又可防身抗暴。

<<图解24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24式太极拳>>

书籍目录

一、概述 (一) 24式太极拳健身奥秘 1.24式太极拳健身的特点 2.24式太极拳保健疗法的效用 3.太极拳锻炼的三个主要阶段 4.24式太极拳习练须知 5.站桩功修炼 (二) 24式太极拳基本要领 1.虚领顶劲 2.气沉丹田 3.含胸拔背 4.松腰敛臀 5.圆裆松胯 6.尾闾中正 7.沉肩坠肘 8.舒指坐腕 (三) 24式太极拳基本技术 1.手型 2.手法 3.步型 4.步法 5.腿法 6.身型 7.身法 8.眼法 9.呼吸 二、24式太极拳套路演练 (一) 第一段 1.预备势与起势 2.左右野马分鬃 3.白鹤亮翅 4.左右搂膝拗步 5.手挥琵琶 6.左右倒卷肱 7.左揽雀尾 8.右揽雀尾 9.左单鞭 10.云手 11.单鞭 12.高探马 (三) 第三段 13.右蹬脚 14.双峰贯耳 15.左蹬脚 16.左下式独立 17.右下势独立 18.左右穿梭 (四) 第四段 19.海底针 20.闪通臂 21.转身搬拦捶 22.如封似闭 23.十字手 24.收势 三、24式太极拳健身法 (一) 起势健身法 (二) 野马分鬃健身法 (三) 白鹤亮翅健身法 (四) 手挥琵琶健身法 (五) 倒卷肱健身法 (六) 揽雀尾健身法 (七) 单鞭健身法 (八) 云手健身法 (九) 高探马健身法 (十) 左右蹬腿健身法 (十一) 双峰贯耳健身法 (十二) 下式独立健身法 (十三) 玉女穿梭健身法 (十四) 海底针健身法 (十五) 闪通臂健身法 (十六) 搬拦捶健身法 (十七) 如封似闭健身法 (十八) 十字手健身法 (十九) 收势健身法 四、24式太极拳技击法 (一) 起势技击法 (二) 野马分鬃技击法 (三) 白鹤亮翅技击法 (四) 搂膝拗步技击法 (五) 手挥琵琶技击法 (六) 倒卷肱技击法 (七) 揽雀尾技击法 (八) 单鞭技击法 (九) 云手技击法 (十) 高探马技击法 (十一) 左右蹬腿技击法 (十二) 双峰贯耳技击法 (十三) 下式独立技击法 (十四) 玉女穿梭技击法 (十五) 海底针技击法 (十六) 闪通臂技击法 (十七) 搬拦捶技击法 (十八) 如封似闭技击法 (十九) 十字手技击法 (二十) 收势技击法 五、24式太极拳学练问答 附录 (一) 经络走向及主要治疗、保健穴位 (二) 头、颈、面部穴位 (三) 胸腹部经穴 (四) 背部经穴 参考文献

<<图解24式太极拳>>

章节摘录

版权页：插图：（2）不同程度人群的习练。

初学者。

初学者应先从理论上了解太极拳的身法要领、常用动作及其要求，为看图及光盘学练打下基础。合理安排练拳的时间，A.速成法：每天两次，3小时/次，每次初步掌握3个动作，4天就可学完。适合于短期进修的学员。

B.循序渐进法：每周3次，1小时/次，每次初步掌握1个动作，8周就可学完。

适合于业余的太极拳爱好者。

病患者。

习练24式简化太极拳，能起到劳而不极，摇而谷气消，血脉通畅，祛除百病的效果。

按照太极拳的要求进行持之以恒的锻炼，已使许多先天不足。

后天失调，体弱多病，羸弱不堪，甚至身患绝症的患者得到康复，其功效远远超出单纯的药物治疗。病患者可根据自身的身体状况有的放矢地选择太极拳健身法中的单式动作，在身体状况允许的情况下选择全套练习。

练拳的时间安排：早晨，太极混元桩5分钟，单式健身法5分钟。

下午，太极混元桩5分钟，单式健身法5分钟。

晚上，太极混元桩5分钟，可根据体力增加站桩的时间。

防身者。

其实太极拳是一种很厉害的武技，一般的套路练习都是为健身而设计，实际上24式简化太极拳，也就是24个实战技法，为达到防身制敌的目的，平时多进行招式的实战拆解练习，一切为实战而练，增加功力的练功方法，如：抖大杆子、揉太极球等等，可以在短期内提高技击水平。

太极拳术本身就是一门防卫性的拳术，太极拳强调意识在拳术中的重要地位，意在先是迫敌就范的关键所在。

是动作快还是意识快？

当然是意识快，所以意识占先，就能克敌制胜。

这就体现了王宗岳先师所言：“人不动，己不动，人微动，己先动。

”这就是太极拳能够在防卫中取胜的关键。

防卫是化解敌人的进攻，并且保留打击敌人的手段，视情况可使用这些手段，并将打击敌人寓于化解敌人的进攻之中，这正是太极拳术的高超之处。

能即化即打，是因为太极拳中具虚实变换的技术。

5.站桩功修炼 站桩顾名思义是以站立的姿势，让全身肌肉保持静态的紧张，在放松与忘我的情况下，肌肉自然地一张一弛，达到意志力集中、身心平衡的目的。

站桩取义于树木根植大地、吸收天地灵气并生长发育的道理，它不需要特殊的场地与设备，在任何时间与地方都可以练，是人们喜爱的养生法。

站桩时，人体处于外静内动的状态，就是保持外在形体的安静祥和而内部气血却翻滚沸腾。

<<图解24式太极拳>>

编辑推荐

《图解24式太极拳:健身与技击》从24式太极拳的理论、演练、健身、技击、答疑五个方面进行了详尽的介绍,重点介绍了教法、练法、口诀法,还列出易犯的错误及其纠正方法,对每一动作进行了技术分析。

特别是应用太极拳对各类疾病进行防治的方法作了针对性较强的说明。

书中所介绍的太极拳教学法、健身法及技击法,是作者在20多年的教学中,学习历代太极拳名家经验,结合现代太极拳的研究成果,通过精心设计、编排而成的实践经验总结。

<<图解24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:<http://www.tushu007.com>