

<<太极拳讲义>>

图书基本信息

书名：<<太极拳讲义>>

13位ISBN编号：9787534960529

10位ISBN编号：7534960525

出版时间：2013-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：山东省国术馆编辑科

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>

## <<太极拳讲义>>

### 内容概要

《太极拳讲义》包含太极拳之意义、太极拳之功效、太极拳之源流、太极拳之真义、太极拳各势名称、推手等内容。

该书是建国前唯一的一本官方主持编纂的太极拳书，其意义深刻，权威性强，内容丰富，有极高的研究和收藏价值。

## <<太极拳讲义>>

### 作者简介

庞大明（1957—）山东省潍坊市人。

经济师、药械师、国家武术六段。

先后取得中医大专、商业企业管理大专、法律本科学历。

陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人、武式太极拳第六代传人。

<<太极拳讲义>>

书籍目录

卷头语10 太极拳之意义14 太极拳之功效16 太极拳之源流20 太极拳之真义26 太极拳论30 太极拳经34 十三势歌附十三势行功心解及打手歌44 太极拳各式名称52 太极拳各式图解54 推手120

## <<太极拳讲义>>

### 章节摘录

版权页：插图：察『四两拨千斤』之句，显非力胜。

观耄耋能御众之形快何能为。

四两拨千斤之句，则言太极拳，以小力能胜大力，以无力能制有力。

耄耋御众，古今常理；如古之廉颇，今之二宋者（世荣云鹤二兄弟也，原籍宛平，寄居太谷）。

虽老尚能胜众，非持手足之快也。

立如平准，活似车轮：偏沉则随，双重则滞。

平准者，中正不倚也。

活似车轮者，则气如滚珠，周身如轮，循环不已，活泼不滞之意也。

偏者，单重也。

指一端而言。

例如用一圆形方形二物，由平坦掷出，圆形必滚出数步，而、方形几动即不动矣。

一是一端着地，故灵活无碍。

一是两端着地，则双重迟滞。

故太极拳贵单重，戒双重。

每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。

此歧正之分也。

有数十年苦功者，与数年之拳家较；功深者奔北，功浅者凯旋。

此皆不明双重，不知运化，不悟虚实之病耳。

欲避此病，须知阴阳；黏即是走，走即是黏；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲。

此系解释双重之意。

阴阳之说，兹不复赘。

制敌劲时谓之黏，化敌劲时谓之走。

彼高我随之高，彼低我随之低。

知己知彼，斯为懂劲。

懂劲后，愈练愈精。

默识揣摩，渐至从心所欲，本是舍己从人，多误舍近求远。

## <<太极拳讲义>>

### 编辑推荐

《太极拳讲义》是1929年由山东省国术馆编辑科编著的一本具有较高珍藏和研究价值的太极拳著作。白话文版本，让您无障碍阅读，从中领会老拳谱的精髓。

<<太极拳讲义>>

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>