

<<中华太极拳大全>>

图书基本信息

书名：<<中华太极拳大全>>

13位ISBN编号：9787802202535

10位ISBN编号：7802202531

出版时间：1970-1

出版时间：中国画报

作者：杨川

页数：352

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>

<<中华太极拳大全>>

内容概要

本书收录了简化太极拳、二十四式太极拳、四十二式太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳、三十二式太极剑、四十二式太极剑、十三式太极球龙形、太极推手。

本书文字部分简明扼要，图形清晰易懂，图文上下对应，动作线路图(套路图)既标明了动作名称，又标明了动作编号，易于与文字、图形对照；同时，还有练拳释疑、武当太极拳功架歌诀和太极拳散手秘诀等，非常适合初学者阅读。

因此，我们相信，这本书能够得到更多新、老读者的欢迎。

<<中华太极拳大全>>

书籍目录

太极拳综述
太极拳操练须知
太极拳练功心诀歌
师书解惑
简化太极拳
二十四式太极拳
四十二式太极拳
四十八式太极拳
八十八式太极拳
三十二式太极剑
四十二式太极剑
十三式太极球龙形
太极推手
附录

<<中华太极拳大全>>

章节摘录

版权页：插图：值得注意的是，做好静心松身，行气用意是一个反复锻炼的过程，切不可急于求成，强练硬就。

思想上的静有时会被杂念代替，这不要紧，只要把乱了的思想再收回来，集中于练拳，如此乱了又收，就会不断长进。

松身也是全身各部关节一处一处的松，不是一想松就全身松了的。

总之要做到思想上时守时忘，动作中时隐时现，有张有弛，循序渐进。

三、关于开合与呼吸 太极拳论有“……气由脊发，气向下沉，由两肩收于脊骨，注于腰间，此气由上而下也，谓之合；（气）由腰形于脊骨，布于两膊，施于手指，此气之由下而上也，谓之开。

合便是收，开即是放，懂得开合，便知阴阳，到此地位，功用一日，技精一日，渐至随心所欲，罔不如意也。

”由此可见，开合属太极拳拳法理论，其中的气是太极拳的“意气”或内气，因此，开合与呼吸是两个不同的概念。

按照练拳的习惯，开是动作由内向外，是由小到放大；合是动作由外向内，由大到收小。

另一层含义是动作的开始，由定势转入动势，动之则分，这就是开；动作由动势转入定势，由动归静，内外合一，气沉丹田，这就是合。

明确开合的含义，有利于弄清太极拳每一架势的起承转合、阴阳消长、虚实转换的过程。

<<中华太极拳大全>>

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>