第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810515054

10位ISBN编号：7810515055

出版时间：2003-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：于志钧编著

页数：302

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

第一图书网, tushu007.com

前言

太极拳运动具有明显的健身祛病作用，已广为人知。
其深邃的哲理给人以启迪，得以修身养性；其拳理的独特要求能有效地解除人体的精神过度紧张状态，从根本上消除现代社会“文明病”的致病原因，所以它愈来愈为世人所喜爱。
随着太极拳的普及，人们渴望更深刻地了解它，更系统地掌握它。
《杨式太极拳——小架及其技击应用》一书的出版，有助于人们从以下三个方面去探求：　　首先是太极拳的源流。
曾有人希望我们组织较深入的专题研讨，《中华武术》编辑部也曾接受我们的建议开辟过专栏，但反响不大。
本书作者于志钧先生带了个头，他根据自己的潜心研究，引典论证，亮明观点，这必将引起更多的专家、学者和武术工作者本着“双百”方针，畅所欲言，共同探讨，严谨论证，推进这一领域的研究。

<<杨式太极拳>>

内容概要

太极拳运动具有明显的健身祛病作用，已广为人知。
《杨式太极拳》介绍了杨式太极拳的相关知识。
杨式太极拳有大架和小架之分。
大架的姿势较高，动作舒展大方，适于老、中、表各层次的太极拳爱好者练习。
《杨式太极拳》分为太极拳源流、经典著作及其古典哲学基础、杨式太极拳小架的基础功夫、杨式太极拳小架套路及其技击应用等章。

<<杨式太极拳>>

书籍目录

第一章 太极拳源流、经典著作及其古典哲学基础第一节 研究太极拳发展史的意义第二节 太极拳的源流一、太极拳创始于陈家沟说二、太极拳创始于陈家沟出现太极拳之前三、太极拳源流考证第三节 太极拳经典著作一、太极拳论（山右王宗岳）二、太极拳论（张三丰）三、十三势行功心解四、十三势歌五、打手歌六、三十七势心会论（许宣平）七、十六关要论（许宣平）第四节 太极拳理论的古典哲学基础一、太极拳的哲理是《易》对宇宙的认识论二、太极拳理论采用了《易》提出的对立变化规律三、《易》是太极拳方法论的理论基础第二章 杨式太极拳小架的基础功夫第一节腰腿功一、踢腿二、下腰第二节活关节一、旋颈项二、活肩揉指腕三、活腰四、活胯第三节 步型一、弓　步二、侧弓步三、坐步（虚步）四、仆步五、连枝步（丁虚步）六、独立步第三章 杨式太极拳小架套路及其技击应用第四章 太极拳技击的科学原理第五章 太极拳推手基本方法第六章 太极拳推手发劲方法第七章 太极拳推手化劲方法第八章 太极拳推手听劲方法第九章 太极拳推手实战第十章 太极拳推手比赛的心理调整第十一章 如何学好杨式太极拳小架第十二章 杨式太极拳小架拆招应用附：杨式太极拳小架演练路线图参考文献

章节摘录

研究太极拳源流的意义非常重大。
由于有关太极拳的史料非常之少，所以至今对太极拳的源流不能定论，一些太极拳的经典著作也不清楚其来源和是否是后人之托名伪作。
不管怎样说，这些著作由于其理论概括的深度，它们不失其太极拳经典的地位。
太极拳的古典哲学基础来自《周易》，是无疑义的。
谈到太极拳的占典哲学基础，有人认为是老子学说。
这不正确，因为老子的对宇宙解释、对立转化的认识论和方法论都来自《周易》，另外老子的寡欲、无为主张不是太极拳的主导思想。
本章将概括太极拳的古典理论，第一节研究太极拳发展史的意义　　研究太极拳发展史有四个方面的意义：①研究太极拳的发明和师承历史以正确评价历史人物的贡献；②研究太极拳的技术理论发展以探讨太极拳技术发展方向；③研究太极拳的卫生保健功能发展史以发展太极拳的医疗保健功能；④研究太极拳的文化史以确定太极拳在中华文化中的地位。
本书重点为太极拳之技击，所以将着重论述太极拳流派的师承和太极拳技术发展。

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